

**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*

# **ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ** **В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,** **СПОРТА И ТУРИЗМА**

**НАУЧНЫЕ ТРУДЫ XX МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ**  
**КОНФЕРЕНЦИИ**

*25–30 сентября 2017 года*  
*п. Новомихайловский*

**Ростов-на-Дону**  
**2017**

**УДК 796**  
**ББК 75.1**  
**И 66**

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

**И 66**      **Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма** : научные труды XX Международной научно-практической конференции. 25-30 сентября 2017 года, п. Новомихайловский. – Ростов н/Д : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. – 456 с.

**ISBN 978-5-7972-2385-6**

Сборник включает тезисы и статьи участников XX Международной научно-практической конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» по следующим направлениям: проблемы физической культуры, спорта, туризма и инновационные возможности их решения; актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры; использование психолого-педагогических воздействий физической культуры, спорта и туризма в процессе становления студента как личности, профессионала; медико-биологические основы физического воспитания и спорта студенческой молодежи; состояние и перспективы решения проблем подготовки тренерско-педагогических кадров.

Адресован ученым, педагогам, тренерам, аспирантам, магистрам, студентам.

**УДК 796**  
**ББК 75.1**

**Редакционная коллегия:**

*Е.А. Денисов, Ю.И. Евсеев, Э.В. Мануйленко, А.Н. Касьяненко*

**ISBN 978-5-7972-2385-6**

© РГЭУ (РИНХ), 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 1</b> <b>ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА</b> <b>И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ</b>	13
<i>Абрамов Э.Н.</i> Направления развития методической деятельности в сфере физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации	13
<i>Акишин Б.А.</i> Инновации в организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях нового федерального стандарта	16
<i>Аслаханов С.-А.М.</i> Исследование эффективности влияния различных методик физического воспитания на психофизическое состояние и физическую подготовленность студенческой молодежи	21
<i>Барсуков С.В.</i> Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов	27
<i>Баршай В.М., Белавкина М.В., Кривсун С.Н.</i> Спорт в системе международных отношений	31
<i>Бондин В.И., Путилина Т.А., Химченко С.Е.</i> Актуальные проблемы физкультурно-оздоровительного самосовершенствования студентов в свете требований современных ФГОС ВО	35
<i>Бровашова О.Ю., Тумасян Т.И.</i> Эффективность использования спортивного движения кроссфит на занятиях по физической культуре при работе со студентами основной группы в вузе	40
<i>Виленский М.Я.</i> Культура здоровья как мировоззренческий и социально-культурный феномен личности студента	42
<i>Габибов А.Б.</i> Комплексная методика применения классической аэробики и шейпинга в физическом воспитании студенток Донского ГАУ	48
<i>Гаврилова Л.Г., Овчаров В.А., Сабуркина О.А.</i> Организация учебного процесса на кафедре ТиМСИ Волгоградской государственной академии физической культуры	52

<b><i>Гилев Г.А., Гвоздева К.И., Клусов Е.А.</i></b> Состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи	54
<b><i>Жаброва Т.А., Кравченко Е.В.</i></b> К проблеме недоступности спортивных секций	57
<b><i>Жадько А.А., Котляр И.Ю.</i></b> Особенности отбора детей для занятий плаванием	61
<b><i>Жупанова Е.В., Зайцев А.А.</i></b> Совершенствование техники удара с лета в теннисе с применением технических устройств	65
<b><i>Зайцева А.А., Насонова Н.А.</i></b> Оптимизации тренировочных нагрузок в современном пятиборье	70
<b><i>Капустин М.А., Клепиков И.Г.</i></b> Воркаут – спорт, доступный каждому	72
<b><i>Карпов В.Б., Колесник В.И.</i></b> Стартовые часы для проведения соревнований по спортивному ориентированию	76
<b><i>Касьяненко А.Н., Атмурзаева Ж.Б., Жученко М.В.</i></b> Фитнес как вид физического воспитания студентов вузов	78
<b><i>Ключкина Г.О., Тищенко В.В.</i></b> Спорт и физическая культура как фактор социализации молодежи в России	81
<b><i>Коваленко А.В.</i></b> Физическая подготовленность студентов педагогического колледжа в условиях сдачи норм ГТО	84
<b><i>Коновской А.О., Евсеев Ю.И.</i></b> Современные технологии в спорте	88
<b><i>Корбан А.Н.</i></b> Средства и методы развития двигательных качеств на курсе спортивного совершенствования по гандболу	91
<b><i>Кунагбе Омар Жерард</i></b> Развития туризма в Кот-д'Ивуаре	95

<b><i>Ланда Б.Х.</i></b> Обучение студентов дисциплине «Физическая культура»	99
<b><i>Ларионова Н.Н., Голубова Н.В.</i></b> Из опыта работы по физической культуре в вузе	102
<b><i>Лемешева Т.М., Трунин В.В.</i></b> Особенности подготовки олимпийских спортсменов в Китае	105
<b><i>Лукьяненко В.П., Муханова Н.В.</i></b> Познавательная активность как основа формирования здорового образа жизни школьников	108
<b><i>Мануйленко Э.В.</i></b> Роль массового спорта в социокультурной жизни российского общества	113
<b><i>Могилинец С.Н.</i></b> Теоретические подходы по развитию физических способностей учащихся довузовских общеобразовательных учреждений	116
<b><i>Мушаев А.Б., Дворядкин Н.Ю., Балдашинов И.Т.</i></b> Методика обучения броску вращением в греко-римской борьбе в группе начальной подготовки	124
<b><i>Немцева Е.В.</i></b> Социальные основы физической культуры и спорта как средство мотивации на здоровьесбережение	129
<b><i>Полин В.Н., Полин Р.В.</i></b> Развитие выносливости и волевых качеств студентов при овладении техникой спортивной ходьбы	133
<b><i>Певцына Л.М.</i></b> Содержание региональной программы развития физкультурного образования на основе концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура»	136
<b><i>Пономарев И. Е., Пономарев О.И.</i></b> Проблемы физической культуры, спорта, туризма и инновационные возможности их решения	141
<b><i>Попов И.Е., Попова М.В.</i></b> Реализация потенциала экологического туризма в России как фактор решения задач здоровьесбережения населения	145

<b><i>Рыжкин Н.В., Тумасян Т.И.</i></b> Анализ выполнения нормативов комплекса ГТО студентами Донского государственного университета	150
<b><i>Трубникова Е.В., Кибенко Е.И.</i></b> Бальнеологические аспекты оздоровительного туризма в Ростовской области	154
<b><i>Тулупчи Н.В., Громик О.С.</i></b> Методические особенности учебно-тренировочного процесса девочек на начальном этапе в художественной гимнастике	157
<b><i>Чернов И.В., Чернов М.В.</i></b> Проблемы и решения в организации физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении	161
<b><i>Чубаров М.М.</i></b> Технология дополненной реальности в физической культуре и спорте	165
<b><i>Эйдельман Л.Н.</i></b> Психолого-педагогические аспекты интеграции танцевальной деятельности в физическом воспитании детей	173
<b>СЕКЦИЯ 2</b> <b>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ</b> <b>И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	178
<b><i>Айвазова Е.С.</i></b> Значение физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья	178
<b><i>Балынец В.А., Гаврильева К.С., Митин А.Е.</i></b> Анализ динамики результатов соревнований по пауэрлифтингу на Паралимпийских играх в весовой категории до 48–49 кг	182
<b><i>Васина И.В., Филиппова С.О.</i></b> Изучение отношения дошкольников к оценке их достижений в физкультурно-спортивной деятельности	185
<b><i>Егорова А.М.</i></b> Занятия карате в дошкольном возрасте	188

<b><i>Зайцева В.Ф.</i></b> Экспериментальные исследования применения оздоровительной ходьбы на учебных занятиях со студентами специальной медицинской группы	191
<b><i>Касьяненко А.Н., Зинченко Е.Г.</i></b> Актуальные проблемы адаптивной физической культуры	195
<b><i>Кораблева Е.Н., Трунин В.В.</i></b> Адаптивная физическая культура в системе физического воспитания студентов вуза	198
<b><i>Левина Л.А.</i></b> Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры	203
<b><i>Плескачева О.Н., Чикризова В.Б.</i></b> Реабилитация инвалидов и людей с ограниченными возможностями с помощью физической культуры	207
<b><i>Стёпичева Н.В., Бровашова О.Ю.</i></b> Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов	210
<b><i>Топольская Е.Т., Жуков Д.В., Верди Ю.В.</i></b> Проблемы развития адаптивной физической культуры	212
<b><i>Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г.</i></b> Внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию вузов современных образовательных технологий (дистанционное физкультурно-оздоровительное сопровождение)	216
<b><i>Ульянов Д.А.</i></b> Спортивно-массовые мероприятия как форма рекреационно-оздоровительной физической культуры в вузе	219
<b><i>Филиппова Е.В.</i></b> Физическая культура как средство профилактики одиночества в пожилом возрасте	222
<b><i>Филиппова С.О., Митин А.Е.</i></b> Разработка модели дифференцированного контроля физической подготовленности дошкольников, основанного на накопительной оценке	225

***Шеронов В.В.***

Роль инновационных компьютерных технологий при обучении младших школьников с нарушениями слуха игре в шахматы 229

### **СЕКЦИЯ 3**

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ, ПРОФЕССИОНАЛА**

234

***Биджиев А.А., Шевченко О.В.***

Психолого-педагогическое развитие студента как личности средствами физической культуры 234

***Габибов А.Б., Друкер О.В.***

Формирование у студентов Донского ГАУ мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности 237

***Гвалдин А.Ю.***

Диалог в физическом воспитании в наследии Я. Корчака и В.А. Сухомлинского 241

***Гилев Г.А., Гладков В.Н., Владыкина В.В.***

Формирование характера спортсмена-бойца 245

***Гладкова Т.В., Ульянов Д.А., Середина Г.Е., Сведерек Н.В.***

Организационно-методические аспекты занятий в секции по легкой атлетике для студентов нефизкультурных вузов 248

***Готцева А.А., Чикачева А.С.***

Здоровый образ жизни и его роль в формировании студента как личности 252

***Дауров А.М., Магомедов Р.Р., Ромаева Н.Б.***

Этноспорт как оружие противодействия мировоззрению экстремизма в молодежной многонациональной среде 254

***Денисов Е.А., Быков Н.Н.***

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей 260

***Зайцев А.А., Саяпина В.В.***

Методика тренировки силовых качеств в воздушной атлетике 264



<b><i>Захаров О.Ю.</i></b> Педагогические и социокультурные аспекты ката в системе восточных боевых искусств	268
<b><i>Заулошнов В.А., Ульянов Д.А.</i></b> Факторы, определяющие надежность соревновательной деятельности	272
<b><i>Иванова Т.А.</i></b> Значимость мотивации студентов на занятиях по физической культуре	278
<b><i>Иванова А.А., Иванова Ю.А.</i></b> Бадминтон как средство формирования личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту	280
<b><i>Исмаилов М.М., Мануйленко Э.В.</i></b> Роль мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом	284
<b><i>Карташов А.Н., Тамахин Р.Д.</i></b> Мотивация студентов к ведению здорового образа жизни и занятию спортом	289
<b><i>Касаткина Г.М., Зубкова Н.В.</i></b> Социально-педагогические подходы к оценке внедрения ВФСК «ГТО» у разных слоев населения	292
<b><i>Кораблева Е.Н., Петров С.К.</i></b> Социальная значимость формирования мотивации к ведению студентами здорового образа и стиля жизни	297
<b><i>Кочкаров Э.Э., Бабченко А.П.</i></b> Процесс формирования мотивационно-ценностного компонента студентов средствами физической культуры	301
<b><i>Кубеков Э.А., Кочкаров Э.Э.</i></b> Трансформация учебно-воспитательного процесса в вузе на основе мотивационно-ценностного отношения к физкультурной деятельности	308
<b><i>Лызарь О.Г., Иванченко Р.П., Труфанова К.С.</i></b> Эффективность использования экстремальных видов спорта в развитии силовых способностей мужчин	312
<b><i>Любецкий Н.П., Князев А.А.</i></b> Российская интеллигенция: кризис ценностных ориентаций	316

<b><i>Петраков М.А.</i></b> Профессионально-прикладной аспект физической культуры в вузе	326
<b><i>Пономарев И. Е., Пономарев О.И.</i></b> Использование психолого-педагогических воздействий физической культуры, спорта и туризма в процессе становления студента как личности, профессионала	330
<b><i>Потовская Е.С., Крупицкая О.Н., Кононова А.П., Моисеенко А.В.</i></b> Факторы стрессогенности и средства оптимизации стрессовых состояний студенток в зависимости от физкультурной специализации	334
<b><i>Рыбчинский В.П., Шенгелая С.А., Чирикаева Е.В.</i></b> Психологическая устойчивость спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, в соревновательный период	338
<b><i>Рыбчинский В.П., Шенгелая С.А., Тимченко М.И.</i></b> Характеристика видов воображения у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, в связи с их ценностными ориентациями и личностной тревожностью	344
<b><i>Хало П.В., Фокин В.Г.</i></b> Анализ возможности применения инновационных психотехник в психологической подготовке спортсменов	349
<b>СЕКЦИЯ 4</b> <b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ</b> <b>ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА</b> <b>СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ</b>	355
<b><i>Азнаурьян П.А., Шумарин А.Е., Каплиев А.В.</i></b> Физиологические аспекты профилактики нарушений здоровья подростков, занимающихся футболом	355
<b><i>Барсуков С.В., Гусаров А.А.</i></b> Плавание как профилактика бронхолегочных заболеваний	360
<b><i>Бондин В.И., Жаброва Т.А., Мануйленко Э.В.</i></b> Проектирование индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ с учетом современных условий окружающей среды	363
<b><i>Бугаевский К.А.</i></b> Особенности показателей маскулинизации у студенток, занимающихся физической культурой	368

<b><i>Бугаевский К.А.</i></b> Связь значений трохантерного индекса с морфо-функциональными показателями студенток низкого роста при занятиях физической культурой в вузе	373
<b><i>Воробьев А.А., Колокатова Л.Ф., Щепелев А.А., Гершун Г.С.</i></b> Вопросы исследования функциональной подготовленности студентов вузов в современных условиях	378
<b><i>Горяинова Н.С., Хрипункова Е.Е.</i></b> Физическая культура как способ восстановления при утомлении	383
<b><i>Денисов Е.А.</i></b> Влияние физической культуры и спорта на развитие и работоспособность современного человека	386
<b><i>Ессами Елища Фостина</i></b> Занятия физической культурой и спортом женщин	390
<b><i>Зайцев А.А.</i></b> Тренировка устойчивости к кинетозу в процессе профессионально-прикладной подготовки	394
<b><i>Комиссарчик К.М., Арцыменя К.В., Блинов Т.С.</i></b> Распространенные мифы о спорте и здоровье (анализ научных исследований)	398
<b><i>Корженевский А.Н., Колокатова Л.Ф.</i></b> Влияние соревновательной деятельности на организм юных единоборцев	403
<b><i>Крамаренко А.Д., Алексеева А.В.</i></b> Формирование пищевой привычки – основа здорового образа жизни студента	409
<b><i>Никитин С.О., Швардыгулин А.В.</i></b> Режим питания в процессе подготовки спортсменов в сборной команде ВолГУ по тяжелой атлетике	414
<b><i>Османов Р.О., Османов О.Р.</i></b> Влияние климато-географических условий и физической нагрузки на коррекцию здоровья детей школьного возраста города Махачкалы	418
<b><i>Османов Р.О., Османов О.Р.</i></b> Коррекция сутуловатой осанки студентов института физической культуры и спорта ДГПУ Республики Дагестан	422

<b><i>Панфилов О.П., Борисова В.В., Морозов В.Н., Титова А.В.</i></b> Детско-юношеская академия «Здоровье, образование, спорт» в формате антропоэкобиоритмологической модели	424
<b><i>Пономарева И.А., Азнаурьян П.А.</i></b> Физиологические механизмы развития координации у младших школьников	429
<b><i>Раскита Е.П., Агабекова Т.П.</i></b> Использование оздоровительных методик в сочетании с аэробными упражнениями для укрепления здоровья	433
<b><i>Чубаров М.М., Колокатова Л.Ф., Зайцев Е.А.</i></b> Методика подготовки лыжников в условиях горного климата	436
<b>СЕКЦИЯ 5</b> <b>СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ</b> <b>ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ</b>	444
<b><i>Белоусова О.В.</i></b> Методологические аспекты построения технологической модели обучения педагогической деятельности в высшем физкультурном образовании	444
<b><i>Быков Н.Н.</i></b> Проблемы кадрового обеспечения спортивной подготовки в Ростовской области и возможные пути их решения	449
<b><i>Серёгина О.Б., Тарасенко Л.В.</i></b> Проблемы и перспективы решения задач формирования профессионально значимых личностных качеств бакалавров физической культуры в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов	452

## СЕКЦИЯ 1

# ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ

---

---

### НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СУБЪЕКТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Абрамов Э.Н.,  
Федеральный центр подготовки спортивного резерва,  
г. Москва – г. Курган, Россия*

**Аннотация.** В материале представлены проблемы и факторы, сдерживающие развитие методической деятельности в сфере физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации, а также направления развития методической деятельности в отрасли на региональном уровне.

**Ключевые слова:** сфера физической культуры и спорта, методическая деятельность, субъекты Российской Федерации.

### DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF METHODOLOGICAL WORK IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SUBJECT OF THE RUSSIAN FEDERATION

*Abramov E.N.,  
Federal centre for training of sports reserve,  
Moscow – Kurgan, Russia*

**Abstract.** The paper describes the issues and factors constraining the development of methodological activities in the sphere of physical culture and sport of constituent entities of the Russian Federation and directions of development of methodical work in the industry at the regional level.

**Key words:** sphere of physical culture and sports, methodical activity, subjects of the Russian Federation.

Поступательная работа по созданию в субъектах Российской Федерации отраслевых методических служб началась с возложением на них законодательных полномочий по методическому обеспечению организаций, осуществляющих спортивную подготовку (подпункт 9.3. пункта 1 статьи 8 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Этой работе также способствуют имеющиеся у регионов полномочия по:

- созданию условий для осуществления инновационной и экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и внедрению достигнутых результатов в практику;
- координации деятельности физкультурно-спортивных организаций;
- организации подготовки и дополнительного профессионального образования кадров в области физической культуры и спорта.

Вместе с тем средний уровень организации методической деятельности в субъектах Российской Федерации остаётся недостаточно высоким для эффективного решения стоящих перед отраслью задач.

Причинами этого по нашему мнению являются:

- отсутствие концепции методической деятельности в сфере физической культуры и спорта, учитывающей существенное обновление нормативной базы, внедрение федеральных стандартов спортивной подготовки т.д.;
- отсутствие в части субъектов Российской Федерации отраслевой методической инфраструктуры;
- недостаточный уровень готовности старших и главных тренеров спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации к организации и осуществлению методической деятельности;
- преобладание в содержании деятельности инструкторов-методистов физкультурно-спортивных организаций организационных аспектов в ущерб методическим;
- недостаточный акцент в нормативных правовых актах на содержании методической деятельности в функциональных обязанностях, видах деятельности работников физической культуры и спорта.

Специфические особенности отрасли физической культуры и спорта, которые важно учесть при формировании подходов к организации и осуществлению методической деятельности:

1) наличие измеримого (ощутимого) результата спортивной деятельности, который является основным универсальным индикатором эффективности в сфере физической культуры и спорта. Это ориентирует методическую работу «от результата к процессу», концентрирует внимание методиста прежде всего на соревновательной практике;

2) в организации и осуществлении методической деятельности участвуют различные категории работников физической культуры и спорта, в частности наряду с инструкторами-методистами, активными субъектами методической деятельности являются старшие тренеры, главные тренеры, тренеры-консультанты и т.д.;

3) в организации и осуществлении методической деятельности в отрасли физической культуры и спорта большую роль играют общественные организации – спортивные федерации;

4) методическая деятельность концентрируется вокруг организаций, осуществляющих спортивную подготовку, как основных субъектов отрасли на региональном уровне.

Наиболее перспективными направлениями развития методической деятельности в сфере физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации по нашему мнению являются:

1) консолидация методического сообщества сферы физической культуры и спорта, создание на территории субъекта Российской Федерации единого методического пространства;

2) межведомственное взаимодействие в вопросах организации методической деятельности, заимствование (перенос) эффективного опыта организации и осуществления методической деятельности из отраслей образования, культуры, здравоохранения др.;

3) создание в сфере физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации методической инфраструктуры, включающей в себя региональную методическую службу, методические кабинеты в физкультурно-спортивных организациях;

4) усиление акцента на методической деятельности в нормативных правовых актах, определяющих трудовые функции, виды деятельности работников физической культуры и спорта (включая профессиональные стандарты, квалификационные требования к должностям работников физической культуры и спорта);

5) включение критериев «методическая активность», «результативность методической деятельности» в перечень критериев процедуры аттестации работников физической культуры и спорта и иные оценочные процедуры;

6) формирование готовности работников физической культуры и спорта к осуществлению методической деятельности в специфических условиях сферы физической культуры и спорта;

7) реализация методического потенциала старших и главных тренеров спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, которые, по нашему мнению должны выполнять не только координационные, но и методические функции;

8) смещение акцента в содержании деятельности инструкторов-методистов физкультурно-спортивных организаций с организационной работы на методическую;

9) совершенствование форм методической деятельности в среде работников физической культуры и спорта с учетом специфики сферы физической культуры и спорта (тренерские консилиумы, вебинары, мастер-классы, тренерские семинары и др.);

10) стимулирование творческой, инновационной активности работников физической культуры и спорта, поддержка рационализаторских предложений, авторских идей, инициатив;

11) повышение роли региональных спортивных федераций в организации осуществлении методической деятельности;

12) создание коммуникативных площадок по обмену опытом эффективной деятельности в сфере физической культуры и спорта, развитие системы

конкурсов профессионального мастерства среди работников физической культуры и спорта;

13) совершенствование работы методических формирований работников физической культуры и спорта (тренерских советов и др.);

14) повышение методической ценности отраслевой информации, данных федеральных статистических наблюдений, мониторингов.

Полагаем, концентрация усилий органов управления физической культуры и спорта на указанных направлениях позволит повысить эффективность методической деятельности в субъектах Российской Федерации.

### **Библиографический список**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Абрамов Э.Н., Антонов Д.П. Организация методической работы в системе подготовки спортивного резерва на региональном уровне (опыт Курганской области) // Вестник спортивной науки: научный и теоретический журнал. – 2015. – №6. – С. 26-31.

3. Абрамов Э.Н. Развитие методической деятельности в системе подготовки спортивного резерва регионов Уральского федерального округа: Материалы XV Юбилейной Всероссийской с международным участием научной конференции «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения» (17-18 ноября 2016 года) / Под. ред. С.И. Логинова, Н.В. Пешковой – Сургут: Дефис, 2016 – С. 104-106.

4. Абрамов Э.Н. Некоторые аспекты организации методической деятельности в отрасли физической культуры и спорта на региональном уровне: Материалы международной научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения» (10-12 октября 2016 г., г. Владимир) [Электронный ресурс]. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – С. 177-179.

## **ИННОВАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В УСЛОВИЯХ НОВОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА**

*Акишин Б.А.,  
Казанский национальный исследовательский  
технический университет,  
г. Казань, Россия*

**Аннотация.** Рассматриваются нововведения в учебный процесс по физической культуре, при внедрении нового федерального стандарта образования в высшей школе. Отмечается, что введение двух предметов с новым названием



«Физическая культура и спорт», один из которых стал элективным курсом, в значительной степени усилило роль самостоятельных занятий. Приводятся новые возможности организации учебного процесса по физкультуре в вузе.

**Ключевые слова:** нововведение, физическая культура, федеральный стандарт, университет, самостоятельные занятия, учебный процесс.

## THE INNOVATIONS IN ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE STUDY IN UNIVERSITY UNDER NEW STATE STANDARD EDUCATION CONDITIONS

*Akishin B.A.,  
Kazan national research technical university,  
Kazan, Russia*

**Abstract.** The innovations in the study of physical culture, under introduction of new Federal education standard in high school are considered. It is noted that the inclusion of the two subjects with the new name of "Physical culture and sport", one of which became an elective course greatly raised the role of the self-study. New opportunities of study process organization on physical culture in the University are presented.

**Key words:** innovation, physical culture, Federal standard, University, self-study, study process.

Существенные изменения в системе образования в России, происходящие в последние годы, в значительной степени изменили и структуру образовательного процесса. В средней школе введение ЕГЭ привело к возникновению системы дополнительных занятий с репетитором, то есть внешкольных занятий. В высшей школе, с появлением новой парадигмы образования связанной с получением в вузе профессиональных компетенций, то есть не просто знаний, а умений и навыков, также потребовало дополнительных занятий на реальном производстве, зачастую самостоятельных. Практически, в каждой формулировке компетенции по направлению обучения в области физической культуры присутствует требование умения самостоятельно организовать свою жизнедеятельность с правилами здорового образа жизни и с активным занятием спортом или физическими упражнениями.

Последняя редакция федерального государственного стандарта изменила и содержание рабочих программ в области физической культуры. Дисциплина стала называться «Физическая культура и спорт», введен теоретический курс в объеме 72 часов, практические занятия получили дополнительное определение – элективная дисциплина. По-видимому, это дополнительное определение, по мнению авторов проекта, должно позволить студенту самому выбрать траекторию своего физического развития в предлагаемых вузом возможностей или, вообще, выйти на самостоятельную организацию своих занятий физкультурой. Для каждой дисциплины учебного плана формулируются свои компетенции в области физической культуры, которыми студент должен овладеть во время

учебы в университете. Причем определены три уровня овладения компетенциями (знание, умение, владение), а в последней редакции стандарта ФГОС 3++ рассматриваются два направления освоения программы бакалавриата – универсальные и общепрофессиональные компетенции.

Появление аудиторных занятий по предмету автоматически предполагает блок самостоятельных занятий, для более полного усвоения теоретического материала. Внедрение в университетах широких полномочий самостоятельно определять распределения часов в рабочих программах для достижения отмеченных целей обучения по различным дисциплинам приводит к неодинаковым рабочим программам в разных университетах. В частности, в нашем университете принято следующее распределение часов по семестрам:

Семестры	1	2	3	4	5	6	Всего
ФКиС (теория) ауд./самост.	18/54						72
ФКиС (элективная дисц.)	54	54	54	54	54	58	328

Эти изменения в стандартах обучения студентов физической культуре можно считать основным нововведением в учебный процесс, который ведет за собой изменения по всем направлениям организации физического воспитания студентов.

Видно, что при таком распределении часов появляется необходимость включения в режим дня студентов самостоятельных занятий, как в теоретическом курсе, так и при реализации обучения по элективной дисциплине. Можно классифицировать виды самостоятельной работы студентов в области физической культуры по следующим направлениям:

- работа с электронными курсами лекций по предмету;
- подготовка к сдаче зачета по теоретическому курсу;
- включение в недельный распорядок дополнительного (третьего) занятия физическими упражнениями или спортом;
- подготовка к выполнению нормативов ГТО, в том числе и по дополнительным тестам;
- включение в распорядок дня утренней гимнастики и/или беговых упражнений на свежем воздухе;
- занятия в тренажерном зале или в спортивных секциях;
- самоконтроль состояния здоровья, в том числе и функциональных показателей.

Естественно, все отмеченные возможности самостоятельно повышать свои физические показатели можно реализовать и без участия преподавателя. Однако, эффективность усилий студента в своем физическом развитии будет существенно выше при участии профессионального педагога.

Принятые нововведения в учебный процесс по физкультуре в значительной степени перестроили весь процесс физического воспитания студентов. В

этих условиях предполагается, что контролируемая самостоятельная работа будет хорошим стимулом к занятиям физкультурой и получению новых знаний. Возможность самостоятельно выбирать вид физических упражнений или вид спорта в ещё большей степени откроет молодежи вход в спортивно-массовую деятельность. Принятое решение хорошо согласуется с системой спортизации физического воспитания молодежи, которая широко обсуждалась на полях всероссийского журнала «Теория и практика физической культуры и спорта».

Физическое воспитание имеет индивидуальную направленность, отсюда в этом процессе главный мотив к занятиям носит личностный характер, например, улучшение здоровья, повышение функциональных или физических показателей. Спорт, прежде всего, несет в себе соревновательный мотив, определение лучшего, прилагая для этого максимальные усилия, максимальные нервные напряжения.

В новых федеральных стандартах высшего образования в число важных задач, отнесенных к физической культуре, входит приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. Отсюда, преподавателям необходимо использовать весь свой опыт для привлечения молодежи к занятиям физкультурой, а молодежи активно накапливать опыт практических знаний и умений в области физической культуры и спорта. При этом разработчики новых стандартов предполагали, что студенты уже во время учебы овладеют методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, как бы ни был мотивирован студент, требует контроля исполнения заданий. В физкультурных вузах в условиях реальных тренировок всегда ведется дневник самоконтроля. В ситуациях, когда цель сформулирована нечетко, отношение студента к регулярным записям в дневник зачастую становится необязательной, что снижает эффективность занятий, так как разрывается обратная связь с управляющей стороной.

В рамках элективного курса по дисциплине «Физическая культура и спорт», кроме традиционных уроков в спортивных залах университета, можно рассмотреть несколько траекторий реализации самостоятельных занятий для студента под контролем преподавателя кафедры:

- дополнительные занятия в спортивной секции по согласованию с преподавателем, при этом контроль эффективности тренировок переносится на тренера, в соответствии с целью спортивной организации;
- самостоятельные физические упражнения в фитнес-клубах или в бассейне. Обязательные консультации преподавателя вуза или тренера платной группы;
- подготовка к выполнению нормативов ГТО, наибольший эффект прироста результатов, приходит только при консультациях с преподавателем.

Таким образом, сравнение возможных вариантов включения физических упражнений и спорта в быт студента для эффективного их использования требует присутствия или консультации специалиста [1].

Произошли изменения и в организации учебного процесса по теоретическому курсу, теперь уже по дисциплине «Физическая культура и спорт». Многие годы специалисты отмечали, что с переходом в высшую школу физическое воспитание теряет образовательную составляющую. Традиционно студентам технических университетов читались две-три лекции в семестр, вместо практических занятий. Последняя редакция федерального стандарта выделяет теоретическую часть курса в отдельную дисциплину. С одной стороны, это нововведение позволяет составить программу, которая будет охватывать все основные аспекты физической культуры, а многие дополнительные, частные вопросы отнести для самостоятельной подготовки. В частности, в нашем университете на самостоятельное изучение некоторых глав учебного пособия отводится более половины часов учебного плана. С другой стороны, введение теоретического зачета по предмету, в котором студенты большую часть материала изучают самостоятельно, потребовало от преподавателей составления специального фонда оценочных средств для автоматизации приема зачета в последнюю неделю семестра.

Была составлена программа на базе образовательной платформы «Black board», которая реализовала весь процесс приема зачета по системе тестовых испытаний. В общем списке вопросов по десяти темам было сформулировано двести вопросов. В контрольном испытании студенту предлагалось десять вопросов, в том числе и по темам самостоятельных занятий. Оценка ставилась пропорционально количеству правильных ответов. Несмотря на то, что студент подходил к компьютеру в определенное доступное время для каждой группы и, вроде бы, появлялась возможность коллективного ответа, но, как, показала статистика общей успеваемости курса, распределение оценок по физической культуре совпадает с оценками студентов и по другим предметам.

Появление в учебных планах двух предметов по физической культуре по теории и по практике, то есть по «спорту», добавляет мотивации к занятиям. Участие в соревнованиях среди студентов аналогичного уровня развития и функциональных возможностей, особенно в массовых мероприятиях привлекает большее количество студентов. Студенческие спортивные клубы и комплекс ГТО должны увеличить приток молодежи к занятиям спортом.

Отмеченные нововведения в процесс физического воспитания открывают новые возможности для молодежи самостоятельно строить свою траекторию физического совершенствования и овладения ценностями физической культуры. Студенту придется самому выбрать вариант физических упражнений или вид спорта во время обучения в вузе. В большинстве случаев, возможно, это будет ограничиваться университетской материальной базой. Появление возможности выбора всегда связываются с новыми проблемами для самого студента, которому приходится жить в условиях дефицита времени [2]

Таким образом, могут быть выполнены задачи, поставленные государственным стандартом: привлечение молодежи к занятиям физкультурой и формирование опыта практических знаний и умений в области физической культуры и спорта во время обучения в вузе.

#### **Выводы**

Изменение главной цели физического воспитания в современной системе высшего образования, перенос основного акцента на самостоятельное овладение ценностями физической культуры, открывают перед новым поколением молодежи большие перспективы для индивидуального выбора своего физического развития. Современные возможности спортивной инфраструктуры большого города существенно больше, чем у многих университетов в России. Появление возможности включать в свою жизнь занятия в новых спортивных сооружениях, на стадионах и в бассейнах, стрелковых тирах и фитнес-клубах – это новая мотивация для активного занятия физической культурой, особенно в условиях любимого вида спорта. Роль преподавателя в этом случае становится ведущей в его выборе и затем на все годы его студенчества поддерживающей и контролирующей его здоровье и, в какой-то степени, полученные навыки.

#### **Библиографический список**

1. Акишин Б.А. Юсупов Р.А., Головина В.А. Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре в условиях реформирования высшей школы / Культура физическая и здоровье, 2016. – №2. – С. 44-46.
2. Акишин Б.А., Галимова Э.В., Юсупов Р.А. Индивидуальный выбор видов спорта: учебное пособие. Изд. 2-е, доп. – Казань. Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – 144 с.

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аслаханов С.-А.М.,  
Чеченский государственный педагогический университет (ЧГПУ),  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В условиях посткризисного возрождения чеченского общества весьма актуальной является проблема поиска наиболее эффективных методик оптимизации здоровья именно той возрастной категории населения, которая в середине 1990 и начале 2000-х годов оказалась наиболее подверженной воздействию комплекса стресс-факторов, – сегодняшней студенческой молодежи. В целях психофизической реабилитации нами использовались традицион-

ные (базовые) и национальные средства физического воспитания, а также двигательная деятельность по интересам занимающихся.

**Ключевые слова:** физическая культура, народные подвижные игры, физические упражнения, элементы национальной борьбы и танцев.

## INVESTIGATION OF THE EFFECTIVENESS OF INFLUENCE OF VARIOUS METHODS OF PHYSICAL EDUCATION ON PSYCHOPHYSICAL STATE AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENT YOUTH

*Aslakhonov S.-A.,  
The Chechen State Pedagogical University (CSPU),  
Grozny, Russia*

**Abstract.** In the context of the post-crisis revival of Chechen society, the problem of finding the most effective methods of optimizing the health of the age group of the population, which in the mid-90s and early 2000s was the most exposed to the complex of stress factors-today's student youth-is very topical. For the purposes of psychophysical rehabilitation, we used traditional (basic) and national means of physical education. As well as motor activity in the interests of those involved.

**Key words:** physical culture, folk games, physical exercises, elements of national struggle and dances.

**Актуальность** исследуемой темы обусловлена наличием ряда социологических факторов:

- психофизическое состояние населения республики;
- недостаточность и слабый уровень профессиональной подготовленности специалистов образовательной области «Физическая культура»;
- отсутствие адекватных условий для трех разовых занятий физической культурой в школах республики;
- экология Чечни;
- внимание руководства Чеченской Республики к физическому состоянию народа (физическое развитие, физическая подготовленность и здоровье).

**Задачами нашего исследования являются:**

- установление исходного уровня психофизического состояния и физической подготовленности занимающихся;
- определение адекватности экспериментальных групп (КГ-ЭГ);
- выявление достоверности разности в уровнях психофизического состояния и физической подготовленности на заключительном этапе естественно-сравнительного педагогического эксперимента;
- разработка комплексной инновационной экспериментальной методики;
- разработка рекомендаций и предложений.

Основными методами исследования являются:

1. Системный подход и анализ.

2. Тестирование (признаков).
3. Математико-статистическая обработка и анализ результатов тестирования.
4. Теоретический анализ и обобщение результатов исследования.
5. Установление достоверности статистических величин исследования.
6. Естественно-сравнительный педагогический эксперимент и др.

**Программа исследования состоит из:**

- тестирования физической подготовленности студенческой молодежи по пяти физическим (двигательным) качествам;
- тестирования психофизического состояния (по В.Я. Анфимову);
- установления эффективности, достоверности разности и темпа прироста показателей тестирования в конце естественно-сравнительного эксперимента;
- определения достоверности статистических величин исследования;
- разработки комплексной инновационной методики физического воспитания студенческой молодежи в ЧР;
- определения уровня и динамики тестов в ходе экспериментального исследования;
- разработки рекомендации по результатам инновационного исследования.

**Методика эксперимента по теме исследования.** Инновации, используемые в эксперименте, заключаются в применении на занятиях со студентами комплексного поурочного реабилитационного задания с учетом интересов занимающихся (КПРЗИ)». Календарные поурочно-рабочие планы составляются на основе использования традиционных (базовых) и народных средств физического воспитания (подвижные игры, физические упражнения, виды состязаний, элементы национальной борьбы и танцев), упражнения по интересам занимающихся, а так же реабилитационных средств и методов физического воспитания.

Реализация методов психофизической реабилитации осуществлялось через использование национальных средств физического воспитания и двигательной деятельности по интересам занимающихся, а так же создание благоприятного психологического климата во время занятий физической культурой.

Показатели психофизического состояния изучались и оценивались по следующим тестам: бег 100 м (юноши, девушки), бег 2000 м (дев.) и 3000 м (юн.), прыжки в длину с места (юн., дев.), подтягивание на перекладине (юн.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.), из виса поднимание прямых ног до касания перекладины (юн.), поднимание и опускание туловища из положения, лежа (дев.), исследование психодиагностического состояния занимающихся (юн., дев.), ортостатическая проба (юн., дев.) и анализ нервной деятельности по Анфимову (юн., дев.).

В процессе предварительного эксперимента (первого этапа исследования – 2015/16 учебный год), как видно из показателей таблицы 1, у студентов, занимавшихся по экспериментальной методике (КПРЗИ), произошли существенные сдвиги в уровне физической подготовленности ( $P < 0,001$ ), а у зани-

мавшихся по общепринятой методике (КГ) отсутствуют какие-либо существенные сдвиги.

Следует отметить, что уровень физической подготовленности студентов как ЭГ, так и КГ в начале эксперимента ниже нормативных требований примерной программы для студентов вузов РФ. Этот факт мы объясняем влиянием военных действий 1994–2000 гг. в ЧР и их последствий. Особенно низкие показатели имеют юноши и девушки по тестам оценки динамической выносливости (2000 и 3000 м) и, частично, по скоростно-силовым качествам (100 м, отжимание и др.).

В результате проведенного естественно-сравнительного эксперимента нам удалось установить, что наиболее действенное (эффективное) влияние на физическую подготовленность и психофизическое состояние занимающихся оказывает методика с использованием в процессе физической подготовки студентов комплексного поурочного реабилитационного задания по интересам (табл. 1–2). Этому факту способствовали выявление в ходе предварительного эксперимента ряда методических положений и педагогических основ для совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи ЧР, не имевшей реальных условий для нормального приобщения к организованным (регулярным) и самостоятельным занятиям физическими упражнениями (СЗФУ). Другой важной особенностью предварительного эксперимента является то, что мы пришли к выводу о необходимости внесения в программу основного эксперимента по тестам оценки как физической, так и психологической подготовки студентов некоторых изменений (коррекций).

Для оценки физических качеств были включены пять тестов (на каждое качество по одному) и три теста для оценки психологического состояния студентов.

**Результаты тестирования (табл. 1–2).** В обеих группах, не имевших существенных различий в исходном уровне (адекватности) физической подготовленности и психофизического состояния, в ходе основного педагогического эксперимента достоверно значимые ( $P < 0,01–0,001$ ) качественные сдвиги произошли только в экспериментальной группе (ЭГ) (табл. 1).

Из множества рассматриваемых внутригрупповых вариаций не претерпели достоверно значимых сдвигов только 8 вариаций КГ, занимавшейся по традиционной программе.

Это свидетельствует о том, что в первой опытной группе (ЭГ) произошли более существенные качественные сдвиги. Подтверждается это и репрезентативностью  $t$  – критерия Стьюдента в межгрупповой вариации в конце эксперимента. В первой и второй группах она выглядит следующим образом: в ЭГ –  $t = 0,8–96,0$  при  $P < 0,05–0,01$ , а в КГ –  $t = 0,05–0,7$  при  $P > 0,05$ .

Следовательно, мы можем утверждать, что экспериментальная методика более эффективно содействует оптимизации психофизического состояния и физической подготовленности студенческой молодежи Чеченской Республики.



**Таблица 1 – Уровень и динамика психофизического состояния и физической подготовленности студенческой молодежи в экспериментальных группах (ЭГ – КГ) в ходе педагогического эксперимента, при n = 30**

Параметры сравнения	Группы	Тесты (нормативы)										Анализ нервной деятельности (по Анфилову)	Примечания
		Бег 100 м	Бег 2000 м (ж) 3000 м (м)	Прыжки в длину с места	Подтягивание на перекл.	Из вися – подним. ног до кас. перекл.	Психо-физич. состояние	Орто-статич. проба					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
<b>Ю н о ш и</b>													
<b>Исходные данные</b>	Э	17,1±0,2	15,5±0,7	170±0,17	5,0±0,2	3,27±0,2	3,5±0,2	24,2±1,1	40,1±1,2	исходный			
	К	17,02±0,1	15,4±0,7	170±0,8	5,1±0,3	3,1±0,2	3,4±0,2	24,1±1,1	40,2±1,3	уровень			
<b>t мэ – мк</b>		0,3	0,01	0	0	0	0	0	0	адекватен			
<b>Р</b>		> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05				
<b>Заключительные данные</b>	Э	15,0±0,1	14,1±0,6	180±0,7	7,3±0,3	4,1±0,1	1,8±0,1	280±0,2	51,0±1,3				
	К	17,3±0,2	15,5±0,7	171±0,8	5,2±0,3	3,2±0,1	1,9±0,1	23,9±0,3	41,2±1,2				
<b>t мэ – мк</b>		30	14	12,8	7,0	9,0	7	10,0	8,33	сдвиги			
<b>Р</b>		<0,001	<0,001	<0,01	<0,01	<0,01	<0,001	<0,01	<0,01	существенен			
<b>t ми – мз</b>		2,02	2,1	12,3	7,5	10	1,6	5,3	7,5	эффект			
<b>Р</b>		<0,01	<0,05	<0,01	<0,001	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	существенен			
<b>Д е в у ш к и</b>													
<b>Исходные данные</b>	Э	19,5±0,2	12,7±1,5	151,1±1,5	3,2±0,1	10,0±0,3	4,4±0,2	25±0,9	45,0±2,1	исходный			
	К	19,6±0,2	12,8±1,6	151,2±1,6	3,9±0,2	9,9±0,3	4,3±0,2	25,2±0,9	45,1±2,1	уровень			
<b>t мэ – мк</b>		0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	адекватен			
<b>Р</b>		> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05				
<b>Заключительные данные</b>	Э	18,3±0,2	11,3±0,9	169±1,6	5,2±0,2	15,4±0,4	1,1±0,2	17,1±0,7	56,1±2,5				
	К	22,5±0,3	12,7±0,5	152,0±1,5	3,5±0,2	10,4±0,3	1,5±0,3	23,9±0,9	41,1±1,2				
<b>t мэ – мк</b>		1,2	1,4	11,3	25	12,5	3,0	8,5	7,0	сдвиги			
<b>Р</b>		<0,01	<0,05	<0,01	<0,001	<0,01	<0,05	<0,01	<0,01	существенен			
<b>t ми – мз</b>		91	80	11,2	10,0	12,6	3,1	8,7	7,1	эффект			
<b>Р</b>		<0,01	<0,001	<0,01	<0,01	<0,01	<0,001	<0,01	<0,01	существенен			

Примечания: 1. Экспериментальная группа – Э; контрольная группа – К.

2. Исходные данные – показатели уровня адекватности экспериментальных групп.

3. Показатели уровня эффективности комплексной экспериментальной методики (КПРЗИ).

4. В группах девушек применялись тесты – отжимание и подъем туловища из положения лежа.

**Таблица 2 – Зависимость тренировочного эффекта (структуры рангов –  $\chi_s$ ) психофизического состояния и физической подготовленности от методики физического воспитания в ходе естественно-сравнительного педагогического эксперимента, при  $n = 30$**

Параметры сравнения	Группы	Тесты (нормативы)												Сумма Рангов	Замечание				
		Бег 100 м	Бег 2000 м (ж) 3000 м (м)	Прыжки в длину с места	Подтягивание на перекладине	Из виса – поднимание ног до касания перекл.	Психо-физич. состояние	Орто-статич. проба	Анализ нервной деят. (по Анфилову)	Результат	Ранг	Результат	Ранг						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
		Результат	Ранг	Результат	Ранг	Результат	Ранг	Результат	Ранг	Результат	Ранг	Результат	Ранг						
<b>Ю н о ш и</b>																			
Исходные данные	Э	17,1±0,2	2	15,5±0,7	3,5	170±0,17	3,5	5,0±0,2	3,5	3,27±0,2	3,5	3,5±0,2	3,5	24,2±1,1	3,5	40,1±1,2	3,5	26,5	>0,
	К	17,2±0,1	3	15,4±0,7	2	170±0,8	3,5	5,1±0,2	3,5	3,1±0,2	4	3,4±0,2	3,5	24,1±1,1	3,5	40,2±1,3	3,5	26,5	05
Заключительные данные	Э	15,0±0,1	1	14,1±0,6	1	180±0,7	1	7,3±0,3	1	4,1±0,1	1	1,8±0,1	1	20,0±0,2	1	51,0±1,3	1	8	
	К	17,3±0,24	4	15,5±0,7	3,5	171±0,8	2	5,2±0,3	2	3,2±0,1	3,5	1,9±0,1	2	23,1±0,3	2	41,2±1,2	2	21	
<b>Д е в у ш к и</b>																			
Исходные данные	Э	19,5±0,2	25	12,7±1,5	25	151±1,5	3,5	3,2±0,1	3,5	10,0±0,3	35	4,4±0,2	3,5	25,1±0,9	3,5	45,0±2,1	2,5	25	>0,0
	К	19,6±0,2	4	12,8±1,6	4	151,2±1,6	3,5	3,2±0,1	3,5	22±0,3	35	4,3±0,2	3,5	25,2±0,9	3,5	45,1±2,1	2,5	24,5	5
Заключительные данные	Э	18,5±0,21	1	14,3±0,9	1	169±1,6	1	5,2±0,2	1	15,4±0,4	1	1,1±0,2	1	17,1±0,7	1	56,1±2,5	1	8	
	К	19,5±0,3	25	12,7±0,5	25	152±1,5	2	3,5±0,2	2	10,4±0,3	2	1,5±0,3	2	23,9±0,9	2	41,1±1,2	4	19	

Примечания: 1. Разность рангов в исходных показателях групп (ЭГ и КГ) неущественна.

2. Разность рангов (d) в заключительных показателях групп равна: для юношей – (21 – 8 = 13); для девушек – (19 – 8 = 11).

$$6Ed^2 \quad 6 \times 121 \quad 726$$

3. Ранговая структура для юношей:  $\chi_s = 1 - \dots = 1 - 1 - 1 - 0,021 = 0,971$ ; для девушек:  $1 - \dots = 1 - 0,3 = 0,7$ .

$$n(n^2 - 1) \quad 30(900 - 1) \quad 26970$$

$$6 \times 169 \quad 30(900 - 1)$$

### **Библиографический список**

1. Аслаханов С.-А.М. Структурно-функциональная модель педагогической технологии формирования личностной физической культуры этнофоров / С.-А.М. Аслаханов // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. – 2015. – № 12. – С. 59-63.
2. Аслаханов С.-А.М. Организация и технология этнологического физического воспитания молодого поколения Чеченской Республики: монография / С.-А.М. Аслаханов. – М.: Издательство «Перо», 2016. – 490 с.
3. Аслаханов С.-А.М. Педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения / С.-А.М. Аслаханов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (102). – С. 12-17.

## **БАСКЕТБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

*Барсуков С.В.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Изучен уровень здоровья студентов нефизкультурных вузов. Показано, что модернизация системы физического воспитания привела к значительному сокращению аудиторных занятий по физической культуре. Рассмотрена связь между низким уровнем здоровья студенческой молодежи и сокращением аудиторных занятий по физическому воспитанию. Обоснована эффективность применения баскетбола в процессе физического воспитания студентов.

**Ключевые слова:** уровень здоровья, студенты, баскетбол, мотивация.

## **BASKETBALL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HUMANITARIAN UNIVERSITIES**

*Barsukov S.V.,  
Rostov State University of Economics (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** Has been studied the level of health of students of humanitarian universities. It is shown that the modernization of the physical education system has led to a significant reduction in classroom classes in physical education. The relationship between the low level of health of student youth and the reduction of classroom classes in physical education is considered. The effectiveness of the use of basketball in the process of physical education of students is grounded.

**Keywords:** level of health, students, basketball, motivation.

Уровень здоровья современной студенческой молодежи вызывает серьезные опасения со стороны сотрудников медицинских учреждений и педагогических систем. Исследования, направленные на мониторинг состояния здоровья студентов, свидетельствуют не только о значительных отклонениях в здоровье студентов, но и показывают динамику снижения уровня здоровья за период обучения их в высших учебных заведениях. Обучение в вузе характеризуется хроническим, эмоциональным и интеллектуальным напряжением на фоне дефицита двигательной активности, в связи с чем существенно замедляется процесс адаптации студентов к обучению в вузе. В результате оценки здоровья выявлено, что только 34% студентов (10% юношей и 36,5% девушек) имеют хорошее здоровье. Поскольку необходимыми условиями нормального функционирования организма является оптимальная двигательная активность, то становится очевидным, что повышение уровня физической культуры у студенческой молодежи и их приобщение к активному образу жизни является социально-педагогической проблемой, решение которой возложено на физическое воспитание учащихся в ходе их профессиональной подготовки. При этом специалисты утверждают, что совершенствование системы спортивной подготовки и показателей физического развития студентов положительно влияет на повышение уровня их профессиональной подготовки. Современная система физического воспитания студенческой молодежи нефизкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры личности, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов.

В результате изучения научно-методической и специальной литературы, было установлено, что приоритетным направлением в организации занятий по физической культуре является организация занятий по выбору студентов. В связи с этим возникает вопрос, какой вид физической нагрузки является наилучшим для студентов. Приоритетность направлений подготовки и выбор вида спорта, который внедряется в учебный процесс, базируются и многочисленных исследованиях интересов студентов. Среди видов спорта, вызывающих особую заинтересованность студентов, специалисты называют спортивные игры, атлетическую гимнастику, плавание, туризм, легкую атлетику. Многочисленные исследования указывают на популярность баскетбола среди студенческой молодежи. Воздействуя разносторонне и многопланово, баскетбол является средством гармонизации личности студента, их физического, психологического, эмоционального и интеллектуального развития. Рассмотрим воздействие баскетбола на воспитание определенных личностных качеств студенческой молодежи. Баскетбол характеризует соревновательность, что влияет на воспитание у игроков настойчивости, решительности и целеустремленности. Каждый игрок на протяжении игры самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять и решает, когда и каким способом ему действовать, что формирует у занимающихся творческую инициативу. Баскетбол является коллективной игрой, что способствует выработке привычки подчинять свои действия интересам команды. Развитие означенных качеств благотворно влия-

ет на сокращение периода адаптации при поступлении в вуз и дальнейшее успешное обучение. При игре в баскетбол игроку действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий. Поэтому применение баскетбола в технических вузах является эффективным средством развития творческого мышления студентов. Большой объем и высокая интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимость быстрых и точных дифференцировок приводят к повышению силы и подвижности нервных процессов, что способствует развитию умственной работоспособности студентов.

Игра в баскетбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера, и поэтому применение баскетбола в качестве средства физического воспитания студентов нефизкультурных вузов является эффективным для развития выносливости, что немаловажно для представителей специальностей, требующих длительных умственных нагрузок. Улучшение общей физической подготовки студентов в процессе физического воспитания с акцентированием на баскетбол способствует укреплению здоровья, воспитанию основных физических качеств, повышению уровня общей работоспособности. Двигательная активность положительно влияет на жизнедеятельность организма, в частности на сбалансированность метаболизма, активизацию вегетативных систем, формирования нервных механизмов, управления процессами, развитие организма в целом. Так, комплексная методика подготовки баскетбольных команд гуманитарных высших учебных заведений способствовала повышению практически всех показателей тестирования специальной физической подготовленности. Игра в баскетбол эмоционально захватывающая, поэтому такое времяпрепровождение способствует снятию психоэмоционального напряжения. Такая особенность баскетбола как эмоциональность создает благоприятные условия для воспитания у баскетболистов умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

Таким образом, можно отметить, что применение баскетбола при организации процесса физического воспитания студентов нефизкультурных вузов позитивно влияет на гармонизацию личности учащихся. Занятие баскетболом предполагает высокую двигательную активность игроков, следовательно, занятия баскетболом в процессе физического воспитания студентов нефизкультурных вузов удовлетворяет потребности учащихся в двигательной активности. Разнообразные движения, характерные для баскетбола, такие как ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающихся. С целью компенсации дефицита двигательной активности студентов, специалистами была предложена программа по физической подготовке студенток вуза на основе средств баскетбола как базового вида спорта в сочетании с дополнительными упражнениями. Вся специальная подготовленность баскетболиста базируется

на подготовке опорно-двигательного аппарата к перспективным высокоинтенсивным нагрузкам, формировании активной мышечной массы тела за счет жировой, укреплении суставов для различных мощных «бросковых» движений.

Таким образом, игра в баскетбол предполагает развитие специальных физических качеств, а именно, быстроты (способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени), ловкости (умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения), силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов, от которых во многом зависят сила и высота прыжка. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер, что приводит к развитию взрывной силы (способность проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени). Благодаря привлекательности для широких кругов населения, баскетбол способствует формированию мотивации студентов нефизкультурных вузов к занятиям физической культурой, как в урочное, так и внеурочное время. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

В результате проведенного исследования нами сделаны следующие выводы.

1. Модернизация системы физического воспитания студентов нефизкультурных вузов привела к значительному сокращению аудиторных занятий по физической культуре и смещению 67% от общего числа часов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в разряд самостоятельных. Такое положение при недостаточной мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями привело к снижению двигательной активности студенческой молодежи, что негативно отразилось на уровне здоровья студентов нефизкультурных вузов.

2. Занятия физической культурой по выбору студентов является приоритетным направлением организации процесса физического воспитания учащихся. Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта среди студентов. Занятия баскетболом способствует гармонизации личности студента, их физического, психологического, эмоционального и интеллектуального развития. Дальнейшее исследование планируется направить на качественную и количественную оценку влияния баскетбола на студентов нефизкультурных вузов.

### **Библиографический список**

1. Воробьева В.А. Психофизиологические особенности игроков баскетбольных команд в гуманитарных вузах / Воробьева В.А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 1. – С. 17-21.
2. Козина Ж.Л. Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов [Электронный ресурс].
3. Соколов А.М. Подготовка баскетболистов массовых разрядов в нефизкультурных вузах с учетом особенностей физического развития студентов: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.М. Соколов. – М., 2003. – 137 с.

4. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлова. – 2007.

5. Церковная Е.В. Баскетбол как средство развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов [Электронный ресурс] / Е.В. Церковная // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 1. – С. 157-161.

## СПОРТ В СИСТЕМЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ

*Баршай В.М., Белавкина М.В., Кривсун С.Н.,  
Южный федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия  
Монченко Д.И.,  
ЮРИУ РАНХиГС при Президенте РФ,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Исследование актуальной темы проходит путем изучения исторических и современных фактов. В XX в. спорт перестает быть обособленным и вступает в ассимиляцию с большим и противоречивым политическим миром. Что создает благоприятную почву для новых общественных проблем, раскрывая позитивные отклонения в сфере физической культуры, и прогнозируя данный симбиоз в будущем.

**Ключевые слова:** ассимиляция, допинг, спортивные свободы, полифункциональность спорта, политизация, политико-спортивный мир.

## SPORT IN SYSTEM OF THE INTERNATIONAL RELATIONS

*Barshai V.M., Belavkina M.V., Krivsun S.N.,  
Southern Federal University,  
Rostov-on-Don, Russia  
Monchenko D.I.,  
YuRIU RPA of NE and PA at the Russian President,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The research of hot topic takes place by studying of the historic and modern facts. In the XX century, the sport ceases to be detached and enters into assimilation with the large and contradictory political world. That creates fertile ground for new social problems, revealing a positive deviation in the sphere of physical culture, and predicting the symbiosis in the future.

**Key words:** assimilation, doping, sports freedom, multifunctionality of activities, politicization, political and sports world.

Вопрос о роли спорта в системе международных отношений никогда не перестанет быть актуальным. Являясь частью социума, спортивные соревнования отражают все грани политических изменений, как на национальном, так и на региональном уровне [1].

Несмотря на то, что одним из основополагающих принципов спорта является свобода от любого рода вмешательства, нельзя не признать тот факт, что проявляются тенденции взаимовлияния «спорт-политика», «политика-спорт». Изучая эти проявления, пытаюсь преодолеть их негативные последствия, развивается сам социальный институт спорта.

На протяжении многих веков тянется тонкая едва уловимая грань спорта и политики. Она по-своему уникальна и несет в себе высшую ценность. Чтобы уяснить для себя степень проникновения спорта в политику, можно, прежде всего, вспомнить Олимпийские агоны античности. Именно стремление древней Греции к единению, национальной определенности привело к появлению соревнований, призванных не только выявить самых «быстрых, сильных, ловких», но и сформировать понимание национальной сопричастности. Первоначально, само участие представителей других государств было запрещено и сами соревнования рассматривались, как национальные, «закрытые» праздники.

Совсем иное понимание олимпийские игры получили в конце XIX века. Основатель современного Олимпизма барон Кубертен рассматривал международные соревнования как новый уровень общения представителей разных стран всех континентов. Единение народов мира в равной и честной борьбе воплотились в символике олимпийского движения – пяти переплетенных колец. При этом необходимо вспомнить знаменитую концепцию Пьера де Кубертена: «Спорт вне политики». Церемониальные основы, проведение соревнований по всему миру, участие стран без «предварительного отбора» – все это давало возможность всем государствам заявить о себе на спортивной арене, показать возможности спортсменов вне экономической, расовой, религиозной составляющей.

Однако на практике были внесены коррективы. Первая подобная проблема в 1908 году была выражена в виде политического протеста. Сборная Великого княжества Финляндского (в то время Российская империя) отказалась выступать под российской символикой. А выйти под флагом Финляндии ей не позволила Россия. Этот политический резонанс показал всю сложность стремления основателя «олимпизма» оградить соревнования от политического вмешательства. С тех пор было множество фактов, доказывающих срастание политики и соревнований. При этом и сами соревнования могут рассматриваться как факторы провоцирующие политические события, как функциональные, так и обладающие дисфункциональной направленностью.

Террористический акт Мюнхена 1972 года сплотил не только спортсменов, но и все народы мира, впервые показав неприятие террора и спорта, интерес к атлетам африканских стран, ярко выступающим на международных со-



ревнованиях, показал заинтересованность мирового сообщества к ассимиляции целого континента в общении мирового уровня. Такие непохожие фрагменты из истории раскрывают разноплановые варианты проявления ассимиляции спорта и политики, особенно в XX веке.

Говорить о спорте и политике в наше время необходимо и в контексте современных технологий, пропаганды дружбы народов, диалога культур. Начать стоит с внутренней политики. В каждом государстве на сегодняшнее время ведется активная реклама спорта как «модного» образа жизни, источника здоровья и долголетия [4].

Все это направлено на повышение работоспособности граждан, культурного наследия, улучшения демографического состояния страны и т.д. При этом не стоит забывать, что спортивное развитие страны это и ее имидж, и представление о социальном здоровье, и понимание ценностей общества как ориентиров внутренней политики.

Однако, и в этом вопросе существуют проблемы, связанные со стремлением отдельных государств (но к сожалению, уже на уровне системного проявления) заявить о себе на международных спортивных аренах, в том числе посредством использования допинга.

Многие знаменитые спортсмены со всего мира имеют за собой подобную профессиональную ошибку. Преданные болельщики не могут (или не хотят) поверить в это, а представители органов власти зачастую становятся на защиту обвиняемого. Как ни странно, эти акты напрямую связаны с политикой, которая занимает во всех провокациях скрытое, но господствующее место, диктует свои правила и заставляет подчиняться совершенно обособленные структуры. Так проявляется стремление стран напомнить о себе, определить свой статус на международной арене. При этом интересы собственно спорта уходят на второй план, уступая место политическим амбициям.

Однако без особых стараний можно выявить ряд некоторых обратных положительных влияний на роль самой политики в сфере физической культуры и спорта. Здесь самое святое – это создание приемлемых условий для занятия спортом, обеспечение прав в соответствии с интересами, потребностями и возможностями человека. Еще одна парадигма, имеющая место быть во всем мире, это степень свобод, которую нам всем даровал спорт. Свобод социальных, культурных, спортивных и, конечно, политических. Это сам факт возникновения идеи о равноправном состязательном процессе всех народов. Именно он является прочно связующим звеном спорта и политики.

В настоящее время существует ряд проблем, которые оказывают влияние на развитие физической культуры и спорта и требуют неотложного решения в системе международных отношений [2].

Необходимо подчеркнуть, что система управления сферой физической культуры и спорта напрямую зависит от системы нормативно-правового регулирования. Развитие и поддержание отрасли являются одной из приоритетных

функций государства на современном этапе. При этом существует ряд проблем правового регулирования физической культуры и спорта, которые связаны с отсутствием определенных норм международного права в национальном законодательстве, представляющих особый интерес, поскольку в них содержатся основополагающие принципы и цели совершенствования нормативно-правовой базы в исследуемой сфере [3].

Сегодня спорт является одним из важнейших средств международного культурного обмена. Он обладает высокой социальной деятельностью. И играет важную роль во всех мировых аспектах. Говоря о прошлом и немного о настоящем ассимиляции спорта и политики, можно представить будущее этой актуальной темы. Дальнейшее развитие смежности спорта и политики может проявляться, в том числе, в размытии континентальных границ. Сейчас это происходит примитивным методом. Так, например, Виктор Ан (шорт-трек) участвует в Олимпийских играх под нашим флагом, достаточное количество иностранных футболистов и хоккеистов играют в наших сборных. В то же время представители российской федерации представляют интересы сборных других стран. Все это задатки крупномасштабного объединения, спортивного диалога, в котором есть как положительные, так и негативные проявления.

Разнообразие спортивных соревнований, проявление в них все больше общекультурных черт, связанных с изучением особенностей стран-участниц, параллельная программа культурного обмена (в сфере музыки, изобразительного искусства, и, даже, кулинарии) один из способов перерождения спорта как просто соперничества, в сферу подлинного общения, основу встреч представителей государств, в том числе политических лидеров, в формате общения, культурного обмена, «понимания и сближения».

Совершенно очевидно, что спорт верно служит всему миру. А с XX столетия он становится еще и полифункциональным политическим инструментом. Хорошо это или плохо – далеко не каждый специалист сможет рационально ответить. Однако весь мир должен стремиться к одной и той же установке: «Спорт – это честная открытая игра».

### **Библиографический список**

1. Государственное и муниципальное управление в сфере туризма: учебник / коллектив авторов / под общ. ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 192 с.
2. Красовский С.Я. К вопросу о правовом регулировании физической культуры и спорта // Вестник ЮУрГУ. Серия «Право». – 2013. – Т. 13. – № 4. – С. 23–27.
3. Посошков И.Д., Косогорцев В.И. Государственная политика в сфере регулирования физической культуры и спорта // Вестник Российской академии естественных наук. – 2015. – 19 (3). – С. 105–107.
4. Романов А.Д. Физическая культура. – М.: Проспект, 2001.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ  
В СВЕТЕ ТРЕБОВАНИЙ СОВРЕМЕННЫХ ФГОС ВО**

*Бондин В.И.,  
Южный федеральный университет,  
Путилина Т.А.,  
Ростовский государственный университет путей сообщения,  
Химченко С.Е.,  
Российский государственный университет правосудия,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В работе рассматриваются актуальные проблемы, решение которых обусловлено требованиями ФГОС ВО по овладению компетенциями: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Анализируются современные подходы к физкультурно-оздоровительному самосовершенствованию студентов в ходе освоения образовательных программ и указывается на то, что проблема укрепления и сохранения здоровья ещё далека от эффективного решения.

Ключевые слова: актуальные проблемы, физкультурно-оздоровительное самосовершенствование, студенты, требования ФГОС ВО, противоречия.

**ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH  
IMPROVEMENT OF STUDENTS INTO CONSIDERATION  
OF MODERN REQUIREMENTS OF THE FSES HE**

*Bondin V.I.,  
Southern Federal University,  
Putilina T.A.,  
Rostov State Transport University,  
Himchenko S.E.,  
Russian state University of justice,  
Rostov-on-Don, Russia*

Abstract. The paper discusses the current problems, the solution of which is subject to the requirements of the FSES HE mastering competencies: willingness to maintain physical fitness, ensuring proper operation. Analyzes modern approaches and technologies to athletic-health-improvement students in the development of educational programs and indicated that the issue of strengthening and preservation of health is far from effective solutions. Identify the causes and contradictions of the theory and practice of physical culture and health improvement.

Key words: actual problems of physical culture, health-improvement, the students, the requirements of the FSES HE, contradictions.

Актуальность работы определяется современными требованиями модернизации высшего образования, где особое место отводится овладению компетенциями в сфере самостоятельной познавательной деятельности посредством усвоения знаний из различных источников информации.

Проведение исследований по проблеме физкультурно-оздоровительного самосовершенствования студентов продиктовано требованиями современных ФГОС ВО, где указывается, что, выпускник, освоивший образовательную программу, должен овладеть готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность [10].

Результаты проведённых исследований свидетельствуют о недостаточном уровне овладения студентами компетентностью личностного самосовершенствования в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и низком уровне состояния здоровья [4].

Учитывая актуальность проблемы дальнейшего физкультурно-оздоровительного самосовершенствования студентов, основными задачами работы явились:

- определение сущности и содержания физкультурно-оздоровительного самосовершенствования студентов;
- изучение современных подходов к теории и практике самосовершенствования студентов в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для решения первой задачи по определению сущности и содержания физкультурно-оздоровительного самосовершенствования было установлено, что компетентность личностного самосовершенствования определяется как владение способами физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Это выражается в непрерывном самопознании, формировании психологической грамотности, культуры мышления и поведения, заботе о собственном здоровье [11].

В проведённых исследованиях по проблеме физкультурно-оздоровительного самосовершенствования указывается на необходимость саморазвития, рефлексивную самоорганизацию, творческий и инновационный потенциал личности, должный уровень здоровья, психических и физических кондиций [5].

Предлагаются и реализуются в практической деятельности инновационные подходы и технологии: информационно-теоретические, научно-методические, процессуально-деятельностные, аналитико-коррективные и самостоятельно-творческие [1, 2, 3, 6, 7, 9].

Широко представлены и рассматриваются механизмы здоровья с позиций социализации личности, а проблема деятельностного подхода к физкультурно-оздоровительному самосовершенствованию ещё далека от своего решения.

В других исследованиях подчёркивается необходимость коренных изменений по обновлению содержания образовательных программ в связи с кризисом знаниево-просветительской парадигмы [2]. Исходя из того, что физкультурно-оздоровительное самосовершенствование – это деятельность, направленная на укрепление и сохранение здоровья, в основе его формирования должны

учитываться наследственные типологические особенности конституции, которая определяет типы телосложения. А в качестве стратегий достижения цели по укреплению здоровья необходимы оптимальные способы, приёмы и средства сознательного самосовершенствования.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, понятие физкультурно-оздоровительного самосовершенствования представляет собой оптимальное сочетание способов, приёмов, средств и алгоритмов действий, посредством которых человек способен укреплять и сохранять своё здоровье.

В результате изучения современных подходов к теории и практике развития самосовершенствования в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности, были определены существующие противоречия:

- между растущей потребностью общества в профессиональных кадрах, готовых к формированию компетенций по самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и отсутствием теоретико-обоснованного содержания физкультурно-оздоровительного самосовершенствования; учебно-методического обеспечения её формирования и развития; соответствующего психолого-педагогического и управленческого сопровождения;

- между необходимостью научно-обоснованной теории физкультурно-оздоровительного самосовершенствования и несформированностью концепции компетентностно-ориентированного образования по самосовершенствованию в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности;

- между потребностью в обеспечении развития физкультурно-оздоровительного самосовершенствования студентов и недостаточной разработанностью методологических, теоретических и технологических положений, позволяющих сформировать у студентов готовность к самостоятельному осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности.

Всесторонний теоретический анализ современного содержания физкультурно-оздоровительного самосовершенствования студентов позволяет выделить следующие нерешённые проблемы:

- определение концепции физкультурно-оздоровительного самосовершенствования студентов и разработки модели управления её развитием;

- раскрытие сущности физкультурно-оздоровительного самосовершенствования, при осуществлении которого проявляется оздоровительный эффект;

- выявление специфики физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, определение её компонентов, отношений между ними, их функций во внутренней и внешней структуре, основных свойств данной деятельности;

- определение содержания физкультурно-оздоровительного самосовершенствования с учётом современных взглядов на её состав и структуру, теоретических положений и педагогических принципов;

- представление деятельностного компонента содержания самосовершенствования как умений, навыков и способов физкультурно-оздоровительной деятельности по получению, переработке и использованию информации, направленным на укрепление своего здоровья.

На практике для физкультурно-оздоровительного самосовершенствования предлагаются следующие подходы:

- повышение общей выносливости осуществлять посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки. Тренировки на выносливость целесообразно концентрировать в начале учебного года в течение 1,5-2 месяцев;

- упражнения скоростно-силового характера рекомендуется выполнять во второй половине каждого семестра;

- ловкость и гибкость рекомендуется развивать согласно конкретному виду учебного материала как комплексного, так и направленно с учётом особенностей будущей профессиональной деятельности;

- структура учебно-тренировочных занятий в учебном году должна включать 3 этапа. На первом этапе (сентябрь, октябрь) 70% времени отводится на развитие выносливости, 15% – быстроты, 15% – силы. На втором этапе (ноябрь-март) 50% времени уделяется развитию выносливости, 30% – быстроты, 20% – силы. На третьем этапе (апрель, май) 40% отводится на развитие быстроты, 30% – силы, 30% – выносливости.

Предлагаемые рекомендации учитывают климатогеографические факторы, но не содержат научно обоснованных данных о закономерностях и механизмах укрепления и сохранения здоровья студентов, на основе которых следует проектировать физкультурно-оздоровительные занятия. Вызывают определённые сомнения по структуре организации учебно-тренировочного процесса, где предполагается в процентном отношении уделять внимание развитию выносливости, быстроты и силы [8].

Анализируя данный подход, следует отметить, что данное соотношение может иметь место в системе управления тренировочным процессом на определённом контингенте студентов в реальных условиях окружающей среды, а применение данных рекомендаций в качестве моделей для других студентов и экологических условий является необоснованным.

Таким образом, выявленные противоречия и нерешённые актуальные проблемы по физкультурно-оздоровительному самосовершенствованию студентов являются основанием для проведения дальнейших научных исследований, которые требуют комплексного и системного подхода в различных областях научных знаний о человеке.

Особенно актуальной является проблема интеграции полученных научных достижений по изучению организма человека. Для этого нужны новые подходы к самосовершенствованию студентов в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности, а также учебные планы и образовательные программы, где должны предусматриваться специальные дисциплины по естественнонаучным основам здоровья человека.

В качестве рекомендуемых учебных курсов могут быть: философские онтологические аспекты здоровья человека; основные факторы, влияющие на состояние здоровья человека; физиологические основы здоровья человека; современные оздоровительные системы и программы.

Сформированные в ходе изучения предлагаемых дисциплин компетенции будут способствовать воспитанию мотивов и потребностей к самосовершенствованию студентов в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Библиографический список**

1. Акамов, В.В. Диагностика сформированности уровня развития ценностных основ профессионального саморазвития студентов факультета физической культуры / В.В. Акамов, Т.И. Шукшина // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №8. – С. 22-25.

2. Болотов, В.А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / В.А. Болотов, В.В. Сериков // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 8-14.

3. Бондин, В.И. Междисциплинарный подход к построению системы профессиональных знаний по физической культуре и спорту / В.И. Бондин, С.В. Усенко, Т.А. Путилина // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: Материалы третьей всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2014. – С. 52-55.

4. Бондин, В.И. Некоторые аспекты повышения качества подготовки кадров по физической культуре и спорту в свете современных требований развития общества / В.И. Бондин, Т.А. Путилина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 9-11.

5. Железняк, Ю.Д. Интеграция и системность как факторы повышения эффективности физического воспитания, спортивной подготовки, физкультурного образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 3. – С. 24-28.

6. Иоакимиди, Ю.А. Влияние ценностных ориентаций на формирование профессионально – педагогической направленности личности специалиста по физической культуре и спорту / Ю.А. Иоакимиди // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Научные труды Юбилейной XV Международной научно-практической конгресс-конференции. – пос. Новомихайловский, 2012. – С. 149.

7. Краевский, В.В. Общие основы педагогики / В.В. Краевский. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 256 с.

8. Лейфа, А.В. Взаимосвязь физической активности, здоровья и качества жизни студенческой молодежи / А.В. Лейфа, Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №11. – С. 41-43.

9. Ломовцева, О.В. Формирование профессиональных компетенций у будущего бакалавра по физической культуре и спорту / О.В. Ломовцева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 39.

10. Приказ Минобрнауки России от 04.12.2015 № 1426 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)» (зарег. в Минюсте России 11.01.2016 № 40536).

11. Хуторской, А.В. Современная дидактика / А.В. Хуторской. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ КРОССФИТ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ПРИ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ В ВУЗЕ**

*Бровашова О.Ю., Тумасян Т.И.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Важным условием высокого уровня физического и психического здоровья человека, его высокой работоспособности и активности является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Основным этапом развития сферы физической культуры является расширение применяемых в ней средств, практическим материалом новых технологий фитнеса.

**Ключевые слова:** здоровье человека, специалисты, физическое воспитание, функциональный тренинг, круговая тренировка, двигательная активность.

**THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF THE SPORTS MOVEMENT CROSSFIT  
FOR PHYSICAL TRAINING WHEN WORKING  
WITH A MAIN GROUP OF STUDENTS IN THE UNIVERSITY**

*Brovashova O.Yu., Tumasyan T.I.,  
Don state technical University (DSTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** An important condition for a high level of physical and mental health of man, his high health and activity is the preservation and strengthening of health of rising generation. The main phase of development of the sphere of physical culture is the extension used in it means a practical and new technology material fitness.

**Key words:** human health, specialists, physical education, functional training, circuit training, physical activity.

В настоящее время в системе социальных ценностей всё большее место занимает здоровье человека. Важным условием высокого уровня физического и психического здоровья человека, его высокой трудоспособности и активности является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

В настоящее время в нашей стране наблюдается дефицит физически здоровых, активных и профессионально подготовленных специалистов. Снижение двигательной активности происходит на фоне механизации и автоматизации и компьютеризации, при этом наблюдается повышение психоэмоционального напряжения организма. Стремительно увеличивается роль физической культуры и спорта, внедрение ее в ежедневную жизнедеятельность молодого поколения. Степень физиологического формирования напрямую оказывает влияние на



успешность образовательного процесса, на облик существования, межличностные отношения и способы проведения досуга.

Повышение уровня здоровья и сбалансированного физиологического формирования должно базироваться в создании стабильной мотивации и заинтересованности к занятиям физическими упражнениями, при этом обязательно следует учитывать состояние здоровья, степень физической работоспособности и телосложения. Ведется постоянный поиск путей, которые бы совершенствовали процесс физического воспитания учащихся в институте. Развитие потребностей в физическом совершенствовании тесно связано с формированием мотивов и заинтересованности к занятиям физическими упражнениями, знанием путей и способов решения индивидуальных проблем, знаниям особенности развития и уровня его оценки.

Основным этапом развития сферы физической культуры считается расширение применяемых в ней средств, практическим материалом новых технологий фитнеса.

Кроссфит – концепция единой физиологической подготовки (ОФП), многофункциональное обучение. Концепция сформирована подобным способом, чтобы спровоцировать предельно обширный адаптационный отклик организма. Специализирующиеся данным видом занятий приобретают размеренное и полное физиологическое формирование. Можно сказать, что это физическая культура в лучшем смысле этого слова.

В Российской Федерации интенсивное развитие кроссфита возникло с 2013 года.

Кроссфит – это круговая тренировка без отдыха, вы выполняете упражнения одно за другим без отдыха (либо с минимальным отдыхом). Появилась возможность задействовать в работу все необходимые мышцы. Можно комбинировать такие виды, как тяжелая атлетика, гимнастика, бег, гиревой спорт, упражнения с использованием собственного веса, плавание, гребля, упражнения из аэробики. Это дает широкую возможность распределения занятий в любой период, позволяющих привнести разнообразие (сочетание двух тренировок – кардио и силовой) и совершить учебно-тренировочный ход занятий значительно увлекательней, привлекательней и эффективней. Основы, образующие базу этой системы, дают возможность приспособить кроссфитовские тренировки для студенческой молодежи различного уровня физической подготовки.

В едином и полном понимании кроссфит – это программа тренировок, комплекс фитнес упражнений, созданный с целью проработки абсолютно всех мышечных групп, воспитания силы и выносливости занимающихся.

Организация учебно-тренировочного процесса с использованием данной программы не требует дополнительных материально-технических условий и возможностей спортивной базы вуза.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 образовательные учреждения имеют право самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определять формы занятий физической культурой и

средства физического воспитания, методы и продолжительность учебных занятий на основе государственных образовательных стандартов.

Использование программы занятий кроссфит возможно советовать при построении практического раздела учебной программы дисциплины «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений как для технических вузов, так и для вузов другой направленности.

### **Библиографический список**

1. Атилов А.А. Современный бокс. Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Профиздат, 2003.
3. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 2-7.
4. <http://www.crossfit.com> 2. <http://crossfitberloga.com>.
5. [http://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная\\_страница](http://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница).
6. <http://webcache.googleusercontent.com>.
7. <https://www.zonazakona.ru/law/comments/art/20250/>.

## **КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ КАК МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЙ И СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

*Виленский М.Я.,  
Московский государственный областной университет,  
г. Москва, Россия*

**Аннотация.** Представлен анализ феномена культура здоровья, его мировоззренческие детерминанты, трансляция инварианта в содержательный контекст индивидуального сознания студента.

**Ключевые слова:** смысложизненный диалог, смыслопоисковая активность, смысложизненные ориентации, здравотворческая направленность.

## **CULTURE OF HEALTH AS PHILOSOPHICAL AND SOCIO-CULTURAL PHENOMENON OF THE INDIVIDUAL STUDENT**

*Vilensky M. Y.,  
Moscow state regional University,  
Moscow, Russia*

**Abstract.** Presents an analysis of the phenomenon of health culture, its ideological determinants, translation invariant in a meaningful context of individual consciousness of the student.

Key words : meaningful dialogue, smyslopologanie activity, life orientation, health improving orientation.

Состояние здоровья молодого поколения является важнейшим фактом безопасности государства и устойчивого развития общества. В этой связи серьезную озабоченность вызывает все возрастающее снижение основных показателей здоровья студенчества во время обучения. Понять глубинные причины кризиса здоровья в сфере образования нельзя без изучения их мировоззренческих позиций. К числу важнейших факторов, определяющих необходимость такого подхода, относятся: изучение феномена «человек и его здоровье» сквозь призму глобальных проблем современности; единство духовного и телесного в природе человека; формирование здорового образа жизни как системы управления здоровьем; овладение культурой здоровья в составе гуманитарной и профессиональной культуры будущего специалиста;

универсальность образования как культурного явления; деформации в ценностно-смысловой сфере развития личности; переход к личностно ориентированному образованию с выраженной в нем здравотворческой функцией; развитие субъектной личности при овладении культурой здоровья.

С признанием инновационной стратегии развития системы образования идея здравотворчества обретает особое звучание, становится реальной силой профессионально-личностного развития студента. Ценности, порождаемые процессами культуротворчества в профессиональном образовании, выражают итог интеграции всех составляющих духовного развития личности на основе смыслопоисковой активности. Становится очевидным, что усиление здравотворческой функции является для профессионального образования необходимым условием его дальнейшего развития как сферы гуманитарной практики, с помощью которой формируется общественное сознание и личностное позитивно-активное отношение к здоровому образу жизни.

Однако до сих пор вузы ориентированы на адаптационную модель здоровья и реализуют ее с помощью репродуктивной практики обучения студентов; ограничены условия для освоения духовно-ценностного, интеллектуального богатства культуры здоровья; слабо просматриваются ее связи с профессиональной успешностью личности.

Концептуальная идея настоящего подхода заключается в побуждении студентов к активному поиску здравотворческого смысла профессионального образования и организации собственного образа жизни в единстве его целевого, содержательного и технологического компонентов на конечный результат – становление субъекта культуры здоровья.

Феномен культуры здоровья рассматривается как исторически закрепленная человечеством программа организации безопасной жизнедеятельности и преемственности воспитания здорового поколения, содержащую бесконечное множество смыслов и значений здорового образа жизни, в диалоге с которым человек организует собственную деятельность, поведение и общение в русле безопасности жизни, охраны и укрепления здоровья.

Личностно-творческий подход к формированию культуры здоровья рассматривается нами с позиции того, как и в какой мере, оздоровление служит самосохранению, самосовершенствованию и самореализации человека как организма, личности и субъекта при взаимопроникновении биогенетических и социокультурных факторов устойчивого развития. Тем самым подчеркивается природосообразная, гуманистическая, личностноразвивающая сущность культуры здоровья. Она не столько формируется, сколько осваивается, усваивается и присваивается студентом в результате активной духовной и практической деятельности на уровне ценностно-нормативных, когнитивных, деятельностно-творческих и поведенческих инноваций в развитии. Устойчивый характер отношения студента к миру культуры здоровья отражен в его профессионально-личностных качествах, в совокупности определяющих мировоззренческую основу культуры здоровья как субъекта. Студент как субъект культуры здоровья достигает такого уровня профессионально-личностного развития, когда на основе воспроизводства и присвоения ее универсального содержания он активно и ответственно реализует свое культуротворческое начало, определяет педагогические усилия для оздоровления своего культурно-образовательного пространства.

Мировоззренческие детерминанты культуры здоровья (образы, ценности, нормы, идеалы, цели, личностные оценки и смыслы, знания, способы деятельности, общения и поведения, опыт отношений) интегрированы в целостное, многоуровневое и многокомпонентное духовное образование посредством актуализации и активизации деятельности субъекта, в поиске ее смысло-жизненных ориентиров в профессиональной подготовке. Возникает понимание глубинной взаимосвязи духовности и телесности студента, синергии процессов культурного, образовательного и физического развития в его духовном самоопределении как субъекта жизни, актуализация смыслопоисковой активности; напряженное познание содержания инварианта культуры здоровья и практическая деятельность оздоровления при построении индивидуальных мировоззренческих программ культурного развития, а от них к новому, более совершенному опыту самоорганизации здорового образа жизни.

Разработана концептуальная модель формирования мировоззренческих детерминант культуры здоровья студента, включающая: цель (формирование мировоззренческих детерминант культуры здоровья); задачи (становление субъекта с системой ценностно-нормативного, когнитивного, поведенческого, творчески-деятельностного отношения к миру культуры здоровья, его профессионально-личностным качествам); средства (содержание здравотворческого профессионального образования, смыслопоисковый диалог в системе технологий лично-развивающего обучения, репродуктивно-творческие технологии); формы (учебная деятельность: самостоятельная, совместная, внеучебная работы, УИРС, волонтерская, общественно-полезная деятельность, учебная практика); методы познания (объяснение, понимание, убеждение, сократический, герменевтический, диалог, дискуссии и др.); педагогические условия (образовательная среда с символами культуры здоровья, актуальный уровень раз-

вития культуры здоровья, деятельность); критерии (когнитивный, ценностно-нормативный, деятельностно-творческий, поведенческий компоненты культуры здоровья, профессионально-личностные качества студента); результаты процесса (переход студента на следующие уровни сформированности культуры здоровья – адаптивный, репродуктивный, репродуктивно-творческий, творческий; закрепление ими характеристик этапа овладения содержанием культуры здоровья; усиление параметров субъектности, развития профессионально-личностных качеств).

Реконструкция содержания культуры здоровья в образовательном процессе осуществляется с учетом следующих принципов: фундаментальность и содержательная целостность образования, интеграция, гуманитаризация содержания здоровьесберегающего образования студента, проблемное соответствие запросам реальной жизни, культуросообразность, поликультурность, непрерывность, развитие креативной личности, воспитание.

Формирование мировоззренческой базы, определяющей эффективность образа жизни и профессиональной социализации студента на уровне категорий культуры здоровья предполагает овладение подсистемами следующего содержания: ценностно-нормативного, вводящего студента в мир общечеловеческих ценностей, норм поведения, деятельности и общения в рамках здорового образа жизни, нормативных санитарно-гигиенических требований к образовательному процессу; когнитивного, характеризующегося системным знанием о здоровье человека, способах оздоровления в национальной культуре и иных традиций образа жизни, специальными компетенциями; деятельностно-творческого, предполагающего выработку умений грамотно интерпретировать ценности о значении культуры здоровья, находить их личностный смысл и следовать им в повседневной жизни; поведенческого, выражающего не только уровень сформированности регулятивных процессов при осуществлении действий и поступков превентивных в отношении охраны здоровья поведения и деятельности, но и самодетерминации культурного развития; личностного, обеспечивающего развитие профессионально-личностных качеств студента при осваиваемой им позиции субъекта культуры здоровья.

Динамика процесса овладения культурой здоровья представлена в последовательности следующих этапов совместной деятельности преподавателя и студента: целеполагания, мотивационно-установочном, содержательно-деятельностном, диагностико-корректирующего, результирующего, прогностическо-ориентирующего. В сложной взаимосвязи они составляют целостную систему иерархически расположенных объектов процесса овладения студентом содержания инварианта культуры здоровья. Исходя из динамики процесса познания, выделены этапы освоения, усвоения и присвоения содержания всеобщего опыта и знания о безопасности жизни и здоровья человека с выходом на этап личностной детерминации культурного развития как проявление культуротворческой активности.

Трансляция инварианта культуры здоровья в содержательный контекст индивидуального сознания студента определяется следующими положениями: социокультурным опытом безопасности жизнедеятельности и оздоровления личность овладевает только в процессе активного познания путем освоения, усвоения, присвоения по ходу самостоятельной деятельности и практики жизни; формированием культуры здоровья как результата и, одновременно, способов его достижения, которые являются весьма значимыми для оценки эффективности процесса; по ходу личностной и профессиональной социализации студент подвергается многофакторному воздействию стихийно и педагогически организованного характера. При этом эффективность профессиональной подготовки многократно возрастает при формировании в вузе воспитательной системы, поддерживающей и укрепляющей у студентов мировоззренческую мотивацию здорового образа жизни; чем полнее и глубже студент воспринимает и усваивает содержание культуры здоровья в общественно-профессиональном спектре ее значений, тем выше уровень его индивидуального развития.

Ведущими тенденциями данного процесса выступают: выраженная потребность в усилении философско-мировоззренческой культуры преподавателей; ориентация системы образования на антропоцентрическую модель здоровья; актуализация смысловой детерминации культурного развития студента как субъекта здравотворческой активности.

Здравотворческая направленность образовательного процесса обеспечивалась следующей совокупностью педагогических условий: усиление философско-мировоззренческой культуры студента; овладение инвариантом содержания культуры здоровья в единстве всех его компонентов; реконструкция содержания профессионального образования в связи с актуализацией его здравотворческого смысла; стимулирование познавательной активности студентов и практической деятельности оздоровления; объединение и согласование значений и смыслов культуры здоровья, рационального и эмоционально-чувственного в процессе познания сущности и целостности элементов культуры здоровья; усиление факторов смысловой детерминации культурного развития и саморазвития студентов; диалогизация образовательного процесса; стимулирование рефлексивной активности студентов; востребованность личного опыта здорового образа жизни; развитие субъектно-личностного начала студентов; высокий уровень психологопедагогической культуры преподавателей при оздоровлении образовательного процесса в вузе; вовлечение студентов в систему оздоровительной деятельности; организация в вузе системы формирования здорового образа жизни.

Управление процессом формирования культуры здоровья студентов в самом общем виде выражено педагогической стратегией, отвечающей следующим требованиям: развертывание и наращивание субъектных качеств личности; субъект-порождающие отношения при взаимодействии с образовательной средой. Программа формирования обеспечивается технологическим сопровож-

дением, охватывающим: соподчиненность и синергию технологии профессионального образования и технологии здоровья; активный поиск студентами здоровотворческого смысла образовательного процесса и собственной повседневной практики жизнедеятельности; соотносительностью культуротворческой деятельности студента с адаптивным уровнем освоения содержания культуры здоровья; проецированием на мировоззренческую реальность жизнедеятельности студентов ментальных характеристик образа жизни, традиций молодежных субкультур и др.; сензитивность обучающихся к воспитательным воздействиям педагогов и в то же время стремление к независимости; использование активных методов обучения, расширяющих пространство смыслопоисковой активности студентов в диалоге культур здоровья.

Каждый этап становления индивидуального мировоззренческого образа культуры здоровья снабжен педагогическими технологиями. На этапе освоения и усвоения содержания мировоззренческих детерминант культуры здоровья используются технологии предписывающего характера, на основе заданного подхода, смыслопоискового диалога и дискуссии; творческие технологии с использованием метода проектов и др. Этап присвоения содержания категорий культуры здоровья при осмыслении студентами их значения и ценности для себя характеризует более глубокий мировоззренческий освоенный уровень всеобщего опыта и знания о здоровье и безопасной жизнедеятельности. Для этого используются методы смыслопоисковой активности, развития рефлексивных способностей, формирования опыта личностно-смыслового переживания; моделирование ролевых позиций. На этапе творческой самореализации, когда студенты развертывают жизненный и профессиональный опыт креативного поведения, деятельности и общения при овладении универсальным содержанием культуры здоровья, приоритет отдается выполнению ими творческих работ, сюжетно-игровым заданиям, различным видам тренинга, презентациям личностных достижений и др.

Итак, раскрыт здоровотворческий феномен профессионального образования как социокультурного института, служащего каналом трансляции опыта воспитания, обеспечивающего становление студента субъектом профессионально-личностного развития, деятельности, поведения и общения на базе мировоззренческих универсалий культуры здоровья.

### **Библиографический список**

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001. – С. 480.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: Кнорус, 2012. – С. 218.
3. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М.: Академия, 2002. – С. 256.
4. Диагностика здоровья: психологический практикум. – СПб., 2002. – С. 950.

# КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ И ШЕЙПИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ДОНСКОГО ГАУ

*Габиров А.Б.,  
Донской государственный аграрный университет,  
пос. Персиановский, Россия*

**Аннотация.** На кафедре физического воспитания Донского ГАУ автором с целью оздоровления и формирования здорового образа жизни студенток была разработана комплексная методика с применением классической аэробики и шейпинга, позволяющие эффективно развивать выносливость, гибкость, силовые и скоростно-силовые качества. Выявлено, что рациональное сочетание аэробных и статодинамических нагрузок позволяет оптимизировать воздействие упражнений разной направленности на организм студенток Донского ГАУ и добиться выраженного тренировочного и оздоровительного эффекта.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные занятия, классическая аэробика и шейпинг.

## COMPLEX TECHNIQUE OF APPLICATION OF CLASSICAL AEROBICS AND SHAPING IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE DON GAU

*Gabibov A.B.,  
Don state agrarian university,  
Persianovsky, Russia*

**Abstract.** The Department of physical education don state agrarian UNIVERSITY the authors with the purpose of improvement and formation of healthy lifestyle of students has developed a comprehensive methodology with the use of classic aerobics and shaping, to effectively develop endurance, flexibility, power and speed-power qualities. Found that a rational combination of aerobic and static-dynamic loads allows to optimize the effects of exercises of different orientation on the body of students of the don state agrarian UNIVERSITY and to achieve defined training and Wellness effect.

Key words: physical activity, physical education, health and fitness classes, classic aerobics and shaping.

Современное состояние студенческого образования характеризуется постоянным увеличением учебных нагрузок на фоне выраженного психоэмоционального напряжения, низкой двигательной активности учащихся, что, в свою очередь, ведет к систематическому нарушению основных элементов режима дня учащихся: сокращаются средняя продолжительность сна, время пребывания на открытом воздухе и занятия физической культурой. Такая ситуация усложняется социально-экономическим кризисом, снижением жизненного



уровня населения, ухудшением экологической, криминогенной обстановки. Все это создает предпосылки к развитию хронического утомления и переутомления, снижению показателей успеваемости, физического развития и, в конечном счете – к снижению здоровья. Одним из важнейших направлений в реализации комплексного подхода к оздоровлению и формированию здорового образа жизни является модернизация учебно-воспитательного процесса, которая позволит выработать у студенческой молодежи потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, сформировать привычку вести здоровый образ жизни [3, 4, 5].

Известно, эффективным средством улучшения здоровья и повышения двигательной активности женщин являются занятия оздоровительной аэробикой. Аэробика в последние десятилетия в мире получила огромную популярность. Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Внешне она представляет собой комплекс общеразвивающих и танцевальных ритмических движений, выполняемых под музыку, различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью, но достаточно длительное время. Сейчас эффективность аэробики общепризнана. Высокая двигательная активность человека служит интенсификации биохимических и энергетических процессов под воздействием повышенного содержания кислорода, проникающего в кровь и через сердечно-сосудистую систему в мышечные ткани, что несет оздоровительный эффект, подготавливает мышцы к высоким физическим нагрузкам, снимает усталость и возвращает человеку хорошее настроение [1, 2, 6, 7].

Целью исследования является – разработать комплексную методику физкультурно-оздоровительных занятий с использованием классической аэробики и шейпинга.

На базе Донского ГАУ на кафедре физического воспитания были проведены исследования с участием студенток 1-3 курса биотехнологического факультета. Данные социологического опроса девушек показали, что основными факторами, препятствующими активно заниматься спортом, являются отсутствие свободного времени, пассивность, неорганизованность, усталость после учебы, загруженность домашними делами, малый интерес к занятиям физической культурой и спортом. Установлено, что 45% девушек университета имеют недостаток двигательной активности, 37% ведут активный образ жизни. Для привлечения учащихся к занятиям физической культуры, были включены в учебный процесс классическая аэробика и шейпинга с применением различного объема упражнений аэробной и силовой направленности и интенсивности выполнения упражнений. Так, при занятиях аэробикой объем нагрузки аэробной направленности в основной части занятия составлял 52–60%, объем нагрузки силовой направленности – 18–24%, объем упражнений динамического стретчинга – 25–30%, при занятиях шейпингом объем нагрузки силовой направленности в основной части занятия составлял 50–54%, объем нагрузки аэробной направленности – 14–17%, объем упражнений динамического стретчинга – 20–25%.

При занятиях аэробикой показатели пульса достигали 145–175 уд./мин, при занятиях шейпингом – 135–155 уд./мин.

Анализ результатов студенток позволил установить, шейпинг и аэробика, несмотря на то, что оба комплекса способствуют оздоровлению организма и улучшению внешности, но имеют различные особенности воздействия на организм девушек. У учащихся, физическое воспитание которых основывалось на комплексах классической аэробики, по морфофункциональным показателям наблюдались следующие изменения:

- достоверное снижение массы тела,
- индекса массы тела,
- обхватных размеров ягодичных мышц и мышц бедра;
- достоверное уменьшение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое.

В группе девушек, в основе физического воспитания которых была шейпинг-программа, наблюдались аналогичные изменения, однако достоверные различия были отмечены только в показателях снижения ЧСС в покое.

Показано, что в группе студенток, занимавшихся классической аэробикой, достоверное улучшение результатов отмечено в тестах «бег на 1000 м» и «наклон вперед», отражающих уровень развития выносливости и гибкости.

В группе девушек, занимавшихся шейпингом, достоверное улучшение результатов зарегистрировано в тестах «прыжок в длину с места», «наклон вперед», «подъем туловища из положения лежа за 30 с», «разгибание рук в упоре лежа за 30 с», «приседания за 30 с», отражающих уровень развития силовых, скоростно-силовых качеств и гибкости.

Занятия аэробикой позволяют эффективно развивать выносливость и гибкость, а шейпингом – способствуют развитию силовых и скоростно-силовых качеств.

На основании полученных результатов, была разработана комплексная методика занятий по физической культуре с применением классической аэробики и шейпинга. Методика характеризуется комбинацией комплексов упражнений аэробики и шейпинга с применением эффективных методов организации физкультурно-оздоровительных занятий. Методика адаптирована по объему, интенсивности нагрузки и правилам выполнения упражнений для исследуемого контингента. Варьирование параметров нагрузки осуществлялось путем изменения типа музыкального сопровождения, направленности, продолжительности и количества повторений упражнений, количества участвующих в работе мышечных групп.

Экспериментально обосновано рациональное соотношение средств аэробики и шейпинга, парциальный объем которых должен составлять по 45% от общего времени занятий по физической культуре.

На основании анализа результатов установлено, что у студенток, участвующих в исследованиях, наблюдалось достоверное снижение индекса массы тела, обхвата, шеи, талии и ягодиц, увеличение мышечной и снижение жировой массы тела, а также повышение результатов по всему комплексу педаго-

гических тестов, отражающих уровень разносторонней физической подготовленности.

Таким образом, рациональное сочетание аэробных и статодинамических нагрузок позволило оптимизировать воздействие упражнений разной направленности на организм студенток биотехнологического факультета и добиться выраженного тренировочного и оздоровительного эффекта.

### **Библиографический список**

1. Бабичева И. В. Разработка программы оздоровительной аэробики в образовательном процессе по физическому воспитанию студенток // Молодой ученый. – 2015. – №8. – С. 424-426.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.:ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 72 с.

3. Веровский А.А., Габибов А.Б. Организация здорового образа жизни в университете // Образование, культура и личность в современном Российском обществе. Материалы всероссийской научно-практической конференции. 2017. – С. 83-85.

4. Габибов А.Б. Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания студенческой молодежи // Модульно-компетентностный подход в современном российском профессиональном образовании: проблемы и перспективы. Материалы Межрегиональной учебно-методической конференции студентов, аспирантов и преподавателей / Редакционная коллегия: Бараников А.И., Колосов Ю.А., Фетюхин И.В. и др. – 2012. – С. 130-135.

5. Габибов А.Б., Майбородин С.В., Губанов И.С. Физическое воспитание – основа физического здоровья студенческой молодежи // Образование, культура и личность в современном Российском обществе. Материалы всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 85-89.

6. Габибов А.Б. Роль, место и значение физической культуры и спорта в жизни молодого поколения Ростовской области // Вестник Донского государственного аграрного университета. – 2014. – № 4-2 (14). – С. 114-122.

7. Габибов А.Б. Воспитание в студенческом спортивном коллективе личности // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 9-2. – С. 94-97.

8. Габибов А.Б. Педагогический контроль в физическом воспитании и образовании молодежи // Инновации в науке, образовании и бизнесе – основа эффективного развития АПК Материалы Международной научно-практической конференции: В 4 томах. – 2011. – С. 19-21.

9. Габибов А.Б. Воспитание в студенческом спортивном коллективе личности // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 9-2. – С. 94-97.

10. Габибов А.Б., Гехаев Б.Н., Колесников И.А. Роль физической культуры и спорта в активной деятельности студента // Проблемы модернизации со-

временного образования. Материалы международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 66-69.

11. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 533 с.

12. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика преподавания: учеб. пособие / Л.В. Сиднева, С.А. Гонисянц. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 74 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА КАФЕДРЕ ТИМСИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Гаврилова Л.Г., Овчаров В.А., Сабуркина О.А.,  
Волгоградская государственная академия физической культуры,  
г. Волгоград, Россия*

**Аннотация.** Процесс обновления и совершенствования всех сфер жизни нашего общества с особой остротой ставит задачу подготовки самостоятельно, творчески мыслящих специалистов, обладающих высоким уровнем профессионализма. Современный уровень подготовки специалистов требует активного поиска новых форм организации учебной деятельности студентов.

**Ключевые слова:** спортивные игры, учебный процесс, знания, умения, навыки.

## ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS AT THE CHAIR OF TIMSI VOLGOGRAD STATE ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE

*Gavrilova L.G., Ovcharov V.A., Saburkina O.A.,  
Volgograd State Academy of Physical Culture,  
Volgograd, Russia*

**Abstract.** The process of updating and improving all areas of our society with special urgency poses the problem of training independently, creatively thinking professionals with a high level of professionalism. The current level of training requires an active search for new forms of organization of educational activity of students.

**Key words:** sports games, educational process, knowledge, and skills.

В последние годы в вузовском обучении произошел определенный сдвиг в сторону активизации мышления студентов, формирования у них умения самостоятельно разбираться в научных материалах.

Умение анализировать собственную работу, как и любое другое, не может прийти к будущему специалисту в «готовом» виде. Если не формировать его специально, может быть вероятность того, что оно не сформируется вообще.

Решающее значение в совершенствовании системы подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием имеет разработка новых подходов к содержанию и организации учебного процесса, предполагающих и стимулирующих нарастающую активность студентов в приобретении профессионально значимых знаний, умений и навыков.

Общекультурные компетенции включают в себя методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. К общепедагогическим относится способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта (волейбол, подвижные игры) с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований федеральных образовательных стандартов. Также немаловажным является соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, профилактика травматизма, оказание первой медицинской помощи. Умение организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта, а так же в избранном виде спорта (волейбол). Студенты кафедры теории и методики спортивных игр принимают участия в беседах за круглым столом, собеседованиях, сдают тестовые задания и контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Самым важным звеном является включение студентов третьего курса кафедры теории и методики спортивных игр в научно-исследовательскую работу по выбору темы и написанию курсовой работы. В связи с этим, на четвертом курсе, студентам кафедры предоставляется возможность во время написания выпускной квалификационной работы проводить свои экспериментальные части на сборных командах по волейболу кафедры теории и методики спортивных игр.

Во время изучения дисциплин теории и методики обучения базовым видам спорта волейбол, подвижные игры, избранного вида спорта все направлено на приобретение студентами знаний, умений, навыков. К ним относятся разделы о видах профессиональной деятельности педагога, о влиянии физической культуры на формирование личности, значении физической подготовки в формировании специалиста по физической культуре и спорта. Также студент должен научиться проводить анализ собственных действий и действий занимающихся, своевременно указывать на ошибки при выполнении технических приемов и исправлять их. Составлять конспекты занятий, по заданиям преподавателя, используя различные средства и методы физической культуры. При проведении практических занятий студенту предлагается в качестве преподавателя, выполнять подбор упражнений и выполнения задания по методике обучения, технике и тактике игры на студентах своей группы, по определенному разделу курса.

Все эти разделы знания, умения, навыки демонстрируют систему знаний по данной дисциплине, умение ориентироваться в методике предмета, практические навыки как вербального (объяснения), так и деятельного (показ) характера. Также студенту предлагаются для более эффективного усвоения учебного материала рабочие тетради по дисциплинам теория и методика обучения базовым видам спорта волейбол и подвижные игры.

Данные рабочие тетради предназначены для самостоятельной работы студентов ФГБОУ ВО «ВГАФК» при прохождении общего курса волейбола и подвижных игр. Материал рабочей тетради способствует развитию образовательных компетенций: знакомит с современными дидактическими технологиями, расширяет педагогическое мышление, представляет разнообразные методы контроля и обучения, помогает применять их на практике.

Различные методы оценки знаний активизируют саморазвитие студента, самостоятельное совершенствование, критическое отношение к уровню всех видов подготовленности.

Тестовые задания для определения физической и технико-тактической подготовленности занимающихся закладывают основы для научно-исследовательской деятельности студентов, как будущих специалистов по физической культуре и спорту.

### **Библиографический список**

1. Орлан И.В., Чуксева Т.П., Гаврилова Л.Г. Основные требования к организации и проведению уроков по волейболу в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2007. – 60с.
2. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.
3. [http://www.vsiep.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=78&itemid=58](http://www.vsiep.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=78&itemid=58).

## **СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Гилев Г.А., Гвоздева К.И., Клусов Е.А.,  
Московский политехнический университет,  
г. Москва, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается понятие о здоровье студентов, ее компоненты, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура.

## STATE OF HEALTH AND WAY OF LIFE OF STUDENT'S YOUTH

*Gilev G. A., Gvozdeva K. I., Klusov E.A.,  
Moscow polytechnical university,  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article discusses the concept of students' health, its components, features of a healthy lifestyle of students and the role of physical education in the formation of a healthy lifestyle.

**Key words:** health, healthy lifestyle, students, physical culture.

**Введение.** За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано с низким уровнем двигательной активности молодежи, с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности, имеющей место в обществе. В этом плане, по мнению специалистов, первостепенное значение приобретает формирование их здорового образа жизни [3 и др.].

Анализ литературных источников позволяет утверждать, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечают требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития. Это связано, в частности, с отсутствием должного физического воспитания учащейся молодежи.

Выявление основных условий для целенаправленного формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов в условиях высшей школы и рассмотрение физической культуры и как одного из основных средств этого формирования с позиции студентов явилось целью исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно результатам анкетирования 245-ти студентов 2-го курса, 29% главным составляющим здорового образа жизни назвали систематические занятия спортом, для 31% главным оказался отказ от вредных привычек, 20% студентов выделили правильно организованный режим дня и питания, остальные 20% студентов выбрали гигиенические, водные процедуры, регулярное плавание и закаливание. Полученные ответы студентов хорошо согласуются с результатами ряда работ, посвященных проблемам ЗОЖ [2 и др.].

По мнению специалистов, ЗОЖ – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирование здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям [1 и др.]. Тогда как при ответе на вопрос «На что готовы вы сами для ведения ЗОЖ и сохранения своего здоровья?» 38% студентов выразили желание и готовность заниматься физической культурой и спортом, 22% – готовы делать все, чтобы восстановить свое здоровье, 23% – хотят правильно питаться, 15% – отказаться от употребления алкоголя и курения и 2% готовы закаляться для сохранения здоровья. Обращает на себя

внимание тот факт, что представление студентов о составляющих ЗОЖ являются разрозненными и не систематизированными.

Следуя высказываниям отдельных преподавателей-ученых, физическое воспитание в вузе – это педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [2 и др.]. Под формированием физической культурой личности авторы подразумевают всестороннее развитие личности, т.е. развитие физических, духовных сил, творческих способностей.

Перед вузами стоит важная задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательной активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности.

Физическая культура является сферой массовой самодеятельности важным фактором установление активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности – социально-политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности [4 и др.].

Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган, но и на весь организм в целом. Даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.п., отмечается 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. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит, моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов.

Анализ анкетирования студентов показал, что в процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием. Физическая культура имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью.

Как считал П.Ф. Лесгафт, в основу физического воспитания должны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важнейшим условием успешного преподавания гимнастики он считал соблюдение строгой по-



следовательности в дозировке нагрузки, обязательный учет индивидуальных способности учащихся [5].

Полученные результаты опроса студентов показали, что физическая культура является средством формирования здорового образа жизни, если она является любимым занятием студента. Следовательно, формирование здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться с учетом его положительного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов двигательной деятельности.

**Заключение.** Результаты опросов и анкетирования студентов показали, что физическое воспитание, будучи составной частью процесса обучения в высшей школе направленно на решение проблемы улучшения состояния здоровья студентов. Перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здоровья студентов является всестороннее использование средств физической культуры, как основного фактора физической подготовленности, ликвидации недостатков в физическом воспитании студентов, наиболее доступным и эффективным средством для укрепления здоровья, ведущим компонентом формирования здорового образа жизни.

### **Библиографический список**

1. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012. – 158 с.

3. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов должно стать фундаментом их здоровья на всю последующую жизнь / Г.А. Гилев, М.А. Комлев, Н.Е. Максимов, Ю.И. Чернов // Культура физическая и здоровье. – № 1 (56). – 2016. – С. 43-45.

4. Чесебиева С.Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов / С.Т. Чесебиева // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 8-12.

5. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / сост. Решетень И.Н. – М., 1990.

## **К ПРОБЛЕМЕ НЕДОСТУПНОСТИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ**

*Жаброва Т.А., Кравченко Е.В.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В статье авторы рассматривают актуальные проблемы, связанные с областью физической культуры, спорта и спортивных секций, опираясь на экономические и социальные факторы.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, спортивные секции.

## THE PROBLEM OF UNAVAILABILITY OF SPORTS CLUBS

*Zabrova T.A., Kravchenko E.V.,  
Rostov state university of Economics (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** In the article the author considers actual problems, which related to the field of physical culture, sport and sports sections, relying on economic and social factors.

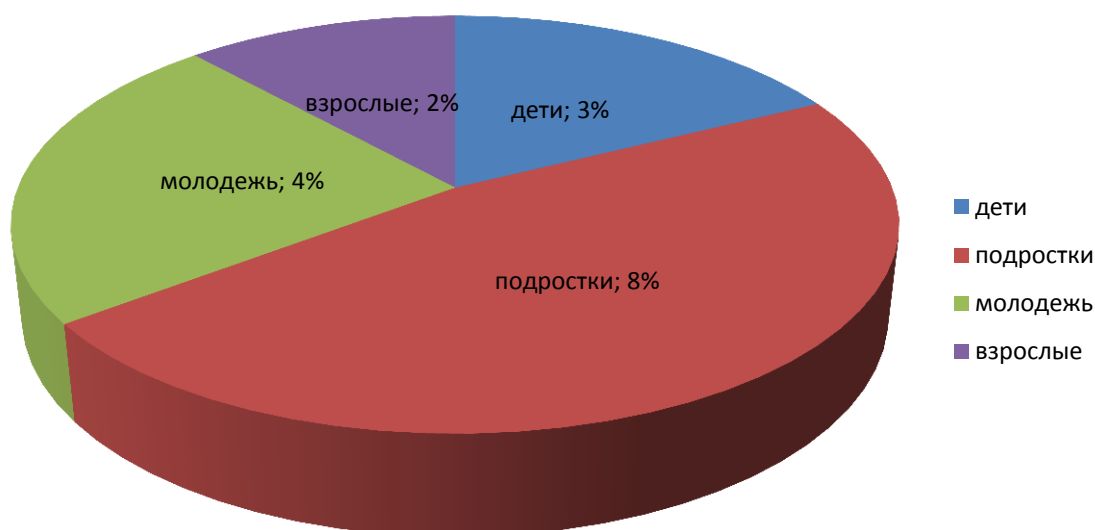
**Keywords:** physical culture, sport, sports sections.

Не стоит отрицать того, что за последнее время участие людей в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях неизменно растёт. Как правило, одной из главных причин этому является не только контроль государства над имеющимися проблемами, но также и поиск их решения. За последние годы заметно повышение основных показателей развития физической культуры и спорта, в том числе и благодаря реализации федеральной целевой программы «Развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы».

Тем не менее, улучшение показателей физической культуры и спорта в РФ не полностью решает глобальные проблемы в этой области. Наша страна на своем личном опыте убедилась в этом.

Одной из основных проблем, связанных с недоступностью для основной массы населения, занятиям в спортивных секциях, является финансовая недоступность или удаленность спортивных объектов от места проживания [1].

На сегодняшний момент более 80 процентов людей, включая детей и подростков, не могут осуществлять регулярные занятия физической культурой и спортом. Ниже представлены статистические данные собранные Министерством спорта Ростовской области (рис. 1).



*Рисунок 1 – Количество людей занимающихся спортом*

Увеличение числа секций в каждом микрорайоне является основным решением данной проблемы. Спортивные занятия должны быть доступными и организованными. «Существующие ограничения в использовании государственно-частного партнерства не позволяют активно развивать спортивно-зрелищную индустрию и спортивную промышленность, обеспечивать доступность спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг» [2].

Не стоит также отрицать и того, что в настоящее время спортивная сфера стала предметом для заработка и коммерческой деятельности. Заниматься в спортивных секциях становится все дороже не только для детей из малоимущих семей, но, в связи и с экономической ситуацией в стране, даже для семей со средним заработком. Как результат, многие родители не имеют возможности отдавать своего ребенка куда-то во внеурочные занятия для развития его спортивных и творческих способностей, а также морально-волевых качеств.

Еще одной важной проблемой занятий физической культурой и спортом является то, что государство поддерживает финансово только тех спортсменов, которые вышли на определенный уровень спортивной карьеры, могут показать высокие результаты на международном уровне. К сожалению, не у всех есть возможность «дотянуться» до этого уровня. Как показывает практика, многие молодые и талантливые спортсмены, начинавшие свою спортивную карьеру, просто не смогли пробиться вперед [3].

Таким образом, для того, чтобы привлечь новые лица в детско-юношеский спорт, необходимо выяснить, что является приоритетным для начинающих спортсменов. Опираясь на те же статистические данные, можно отметить, что примерно 50% родителей выбирают спортивную секцию исходя из интересов своего ребенка, около 15% сделали выбор, опираясь на расположение в школе, меньше 10% выбрали из-за удобного нахождения и цены (рис. 2).

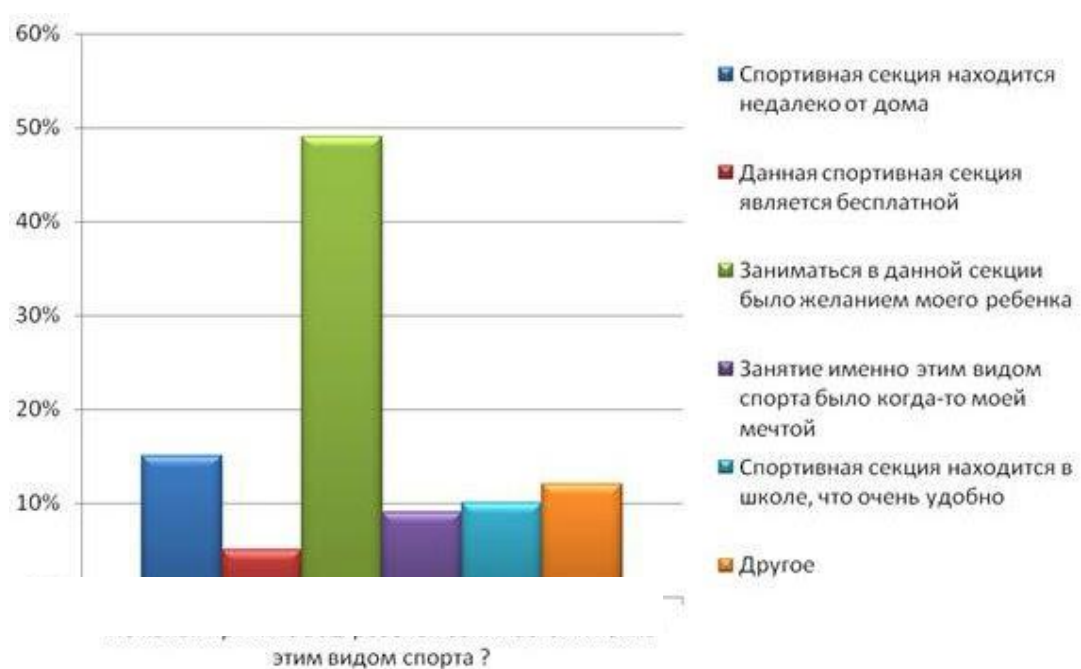
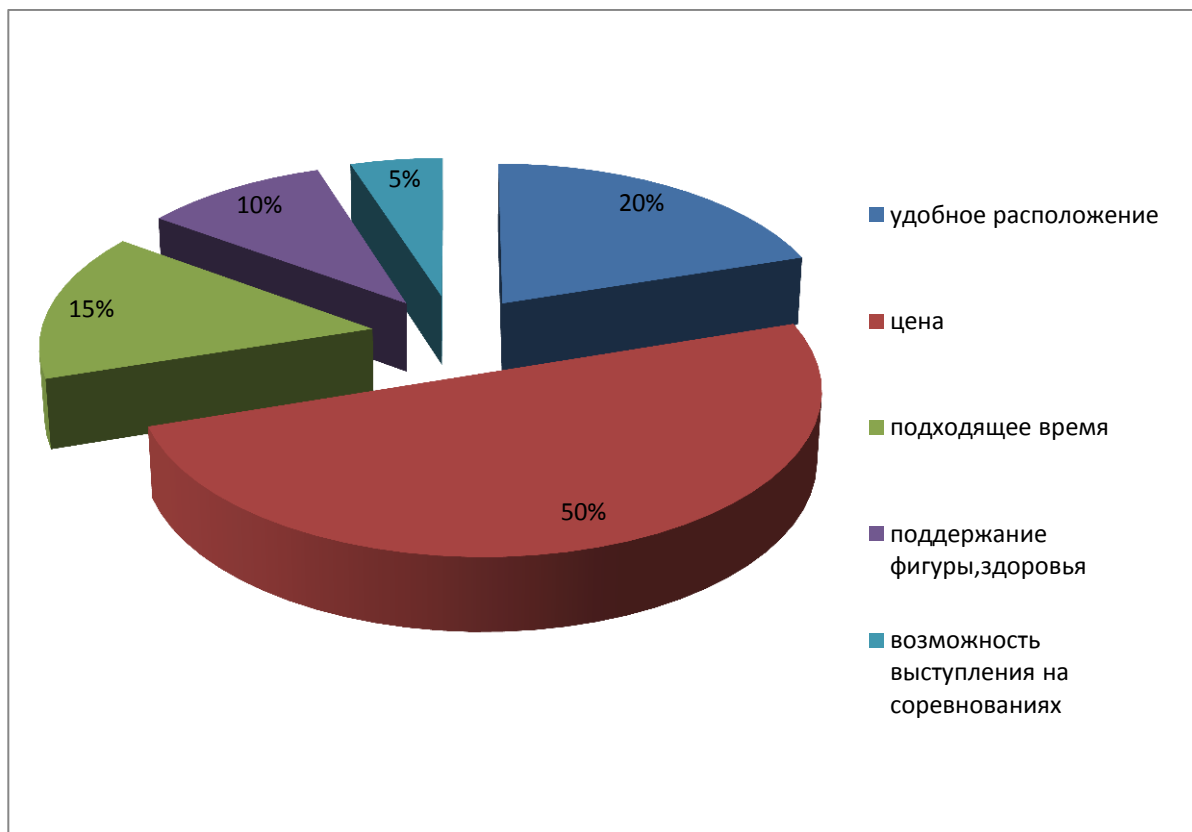


Рисунок 2 – Приоритет для выбора вида спорта

Для того, чтобы выяснить отношение студентов нашего университета к этому вопросу, было проведено исследование в форме анкетирования.

В исследовании приняло участие 52 студента второго курса факультета Экономики и финансов Ростовского государственного экономического университета. Данные исследования представлены на рисунке 3.



*Рисунок 3 – Основные факторы*

Анализ анкетирования студентов РГЭУ (РИНХ) показал следующие результаты. На вопрос «Какие факторы являются основными для занятия в спортивных секциях?» 50% студентов выбрали выгодную цену, 20% – удобное расположение, 15% – подходящее время, 10% – поддержание фигуры и здоровья, 5% – возможность выступления на соревнованиях.

Таким образом, было установлено, что люди проявляет интерес к дополнительным занятиям спортом, но не все имеют возможность заниматься, по разным причинам. Причинами этого является низкий доход и дефицит свободного времени для занятий спортом, неудобное расположение и т.д. Многие из перечисленных проблем может решить государство, опираясь на социальные и экономические факторы.

### **Библиографический список**

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 22-24.

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» от 07.08.2009 № 1101-р.

3. Чукалина Я.В. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLII международной студенческой научно-практической конференции. –2016. – № 5(42). – С. 45-48.

## ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

*Жадько А.А., Котляр И.Ю.,  
МБУ ДО ДЮСШ № 10,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы совершенствования отбора перспективных спортсменов в плавании. Непрерывный рост спортивных достижений в плавании, высокая конкуренция на международной спортивной арене требуют неустанного поиска эффективных методических, организационных и управленческих решений в многолетней подготовке спортсменов. Важное место в этой системе занимает процесс совершенствования комплексного контроля и отбора перспективных пловцов на всех этапах многолетней подготовки. Вопросы спортивного отбора являются одной из важнейших составляющих содержания работы спортивного тренера.

**Ключевые слова:** отбор, плавание, этапы спортивного отбора, оценка одаренности, тестирование.

## FEATURES OF SELECTION OF CHILDREN FOR SWIMMING

*Zhadko A.A., Kotlyar I.Y.,  
MBU DO DUSSH № 10,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The article considers the issues of selection's improving of prospective athletes in swimming. Continuous growth of sporting achievements in swimming, high competition on the international sports arena require a permanent search for effective methodological, organizational and managerial solutions in the long-term athletes training. An important place in this system belongs to the process of improving the complex control and selection of prospective swimmers at all stages of long-term preparation. The questions of sports selection are one of the most important components of the sports coach work.

**Key words:** selection, swimming, stages of sports selection, evaluation of giftedness, testing.

Современная мировая практика и научные исследования свидетельствуют о том, что наивысшие достижения в плавании доступны лишь особенно одаренным спортсменам, обладающим редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также технического и тактического мастерства.

Непрерывный рост спортивных достижений в плавании, высокая конкуренция на международной спортивной арене требуют неустанного поиска эффективных методических, организационных и управленческих решений в многолетней подготовке спортсменов. Важное место в этой системе занимает процесс совершенствования комплексного контроля и отбора перспективных пловцов на всех этапах многолетней подготовки.

Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели жизненной емкости легких, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Но конкретно спортивным плаванием могут заниматься не все дети, должны быть показатели к данным занятиям. Поэтому существует проблема отбора детей для занятий спортивным плаванием.

Нельзя не согласиться с мнением специалистов, представляющих себе отбор как длительный процесс. Согласно представлениям спортивных ученых (Зельдович Т.А., Грошенко С.С.) нельзя моментально оценить спортивную пригодность, какими бы совершенными ни были методы оценки. Если учесть динамический характер критериев пригодности и изменчивость многих важнейших для спортивной деятельности характеристик личности спортсмена, становится ясной необходимость систематического дополнения и уточнения первоначальных оценок. Фактически, отбор осуществляется на протяжении всей спортивной карьеры пловца, поэтому имеет смысл говорить о различных его этапах.

Первым этапом отбора можно назвать организацию групп подготовки к приемным испытаниям в ДЮСШ. В них должны приниматься все желающие, имеющие медицинское освидетельствование и желание. Такие группы призваны решать две главные задачи: массовое привлечение детей к занятиям спортом и отбор наиболее перспективных для приема в ДЮСШ.

Второй этап – отбор в учебно-тренировочные группы начальной спортивной подготовки ДЮСШ и СДЮШОР. Начальная спортивная подготовка призвана воспитывать качества и свойства индивида для создания возможностей спортивного совершенствования. Поэтому цель отбора для начальной спортивной подготовки – определение пригодности к спортивному совершенствованию.

Третий этап – отбор в группы спортивного совершенствования. Задача этого этапа – целенаправленная подготовка смены командам мастеров. Цель отбора на этом этапе состоит в оценке перспективности юных спортсменов.

Здесь, как и на предыдущем этапе, отбор не может базироваться на однократной диагностике. Необходим комплекс оценок целого ряда характеристик, связанных с успешностью обучения и реализацией способностей.

Четвертый этап – отбор в команду мастеров. Тренер команды мастеров ищет не просто сильного пловца, но и подходящего по стилю, нужного амплуа.

Названные четыре этапа определяют последовательность и целевую направленность процесса отбора в спортивное плавание.

Выбор адекватного вида спорта, отвечающего интересам и возможностям ребенка, еще не гарантирует его высоких спортивных достижений. Значительную роль в росте спортивного мастерства играет так называемая тренируемость или обучаемость спортсмена.

Эффективность тренировочных воздействий в значительной мере определяется индивидуальными особенностями спортсмена, что необходимо учитывать в процессе спортивного отбора.

В большинстве случаев «инструментом» для проявления комплексной подготовленности пловца служит уровень развития его физических качеств. При этом наиболее способными, как правило, признаются те дети, у которых исходный уровень развития основных физических качеств значительно выше, чем у сверстников. Однако практика показывает, что нередко наиболее способные на первый взгляд новички впоследствии не оправдывают возлагавшихся на них надежд. Ребята со средним и даже низким исходным уровнем развития физических качеств через несколько лет успешно овладевают спортивным мастерством.

Для надежного прогнозирования потенциальных возможностей наибольшее значение имеет не исходный уровень развития физических качеств, а соотношение между этим уровнем и темпами (интенсивностью) прироста физических качеств. Поэтому при прочих равных условиях ведущая роль в прогнозировании потенциальных возможностей спортсмена принадлежит темпам прироста физических качеств – тренируемости. Между высоко тренируемыми и низко тренируемыми спортсменами возможны значительные различия во времени достижения одних и тех же уровней спортивного мастерства.

Одной из приемлемых форм оценки одаренности детей в практике отбора является тестирование, которое, несмотря на косвенность исследования качеств и свойств личности, вполне целесообразно ввиду достаточной надежности результатов, простоты применения и быстроты получаемой информации. На начальных стадиях отбора пригодны однократные тестовые испытания, если они отвечают следующим требованиям:

- одни и те же функции испытуемых исследуются в различных по характеру проявлениях и отражаются различными показателями тестов;
- в итоговой оценке испытуемого синтезируется наиболее полный комплекс необходимых в плавании функций.

В основу отбора способных и одаренных детей в спортивной практике положены как психолого-педагогические, так и морфофункциональные предпосылки. Эффективность первой ступени многолетнего отбора пловцов предполагает ориентацию на стабильные, мало изменяемые в ходе возрастного развития и незначительно подверженные влиянию тренировки наследственные морфологические признаки, такие как длина тела, верхних и нижних конечностей; длина туловища, плеча и предплечья; ширина плеч и таза; окружность шеи, плеча, предплечья, бедра, голени; масса тела; соотношения быстро и медленно сокращающихся мышечных волокон.

Особого внимания при первичном отборе заслуживают личностно-психологические качества детей. По мнению профессора Д. Каунсилмена, психологические качества являются одним из главных критериев первичного отбора.

Подводя итог, необходимо отметить, что в отечественной и зарубежной литературе достаточно внимания уделено проблемам отбора спортивных резервов на различных этапах многолетней подготовки. Однако нет четкой разработанности применения различных критериев отбора в рамках системного подхода применительно к начинающим спортсменам при переходе от начальной подготовки к учебно-тренировочной.

При осуществлении спортивного отбора следует обеспечить комплексность оценки перспективности с использованием морфофункциональных, социально-психологических и других критериев. При этом на первом и втором этапах многолетнего спортивного отбора основную роль играют генетически обусловленные признаки, характеризующиеся небольшой изменчивостью под влиянием тренировки.

Таким образом, вопросы спортивного отбора являются одной из важнейших составляющих содержания работы спортивного тренера. Любой тренер хочет добиться максимально возможного результата. При этом следует помнить, что природа наделила нас разным уровнем способностей. Важно научиться распознавать их и учитывать в практике работы со спортсменами.

### **Библиографический список**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание // Физкультура и спорт. – 2009. – №5. – С. 23-28.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию // Физкультура и спорт. – 2009. – №13. – С. 14-19.
3. Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений: Учебник. – М.: Гардарика, 2008.
4. Кислов А.А. Плавание. – М.: Инфра-М, 2008.
5. Кречетов А.И. Плавание: Учебник. – М.: Эксмо-Пресс, 2006.
6. Макаренко Л.П. Плавание // Физкультура и спорт. – 2008. – № 15. – С. 23-26.



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРА С ЛЕТА В ТЕННИСЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ

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

**Аннотация.** На основе теоретического анализа и обобщения данных литературы обоснован способ тренировки ударов с лета в теннисе с применением специальных технических устройств.

**Ключевые слова:** теннис, техника ударов, технические устройства.

## IMPROVEMENT OF THE TECHNOLOGY OF BLOW TO THE FLYING BALL IN TENNIS WITH USE OF TECHNICAL DEVICES

*Zhupanova E.V.,  
Immanuel Kant Baltic Federal University,  
Zaytsev A.A.,  
Kaliningrad State Technical University,  
Kaliningrad, Russia*

**Abstract.** On the basis of the theoretical analysis and synthesis of data of literature the way of a training of blows to the flying ball in tennis with use of special technical devices is reasonable.

**Key words:** tennis, impact technique, technical devices.

Разработка и внедрение новых технологий повышения эффективности тренировочного процесса является необходимым условием для достижения успехов в современном спорте.

В настоящее время удары с лета в теннисе являются одним из важнейших технических приемов, так как тактика игры теннисистов современного тенниса строится преимущественно на подготовке условий для выигрыша очка решающим ударом с лета у сетки.

В результате теоретического анализа и обобщения данных специальной литературы установлено, что удары с лета:

- являются основными при игре у сетки. По своей направленности они обычно острые, завершающие розыгрыш очка;
- зависят от следующих игровых условий: высоты точки удара, скорости и направления подлетающего мяча, расстояния от исходного положения игрока у сетки до мяча;
- выполняются в различных по высоте точках – высокой (значительно выше уровня сетки), средней и низкой. Самая выгодная точка удара – высокая, наиболее трудной считается – низкая;

– применяются, главным образом, резаные и плоские удары. Резаные удары являются универсальными, поэтому их можно использовать при ударах в любых по высоте точках. Плоскими ударами теннисисту проще всего забить мяч, который летит выше уровня сетки. Наиболее реже плоскими ударами отбиваются мячи, летящие в средних и низких точках;

– приспособлены к приему труднодосягаемых мячей, летящих далеко в стороне от теннисиста. Выявлено, что техническими приемами игры у сетки являются удары с лёта в бросках и прыжках. Они часто применяются в сложных игровых ситуациях, когда отражаются «обводки» соперника.

Установлено, что при игре у сетки спортсмен имеет мало времени для того, чтобы подготовиться к удару, поэтому наиболее распространенными являются удары с коротким замахом. При игре на задней линии удары с лета выполняются редко.

Наблюдение за учебно-тренировочным процессом в теннисных группах различной квалификации показало, что на изучение удара с лета отводится мало времени, что нередко приводит к огромному количеству ошибок в игровой и соревновательной деятельности.

Целью настоящего исследования стал отбор технических устройств для обучения и совершенствования ударов с лета в тренировочном процессе теннисистов.

Для тренировки удара с лета используются разные технические средства и специальные приспособления, которые позволяют совершенствовать ударное движение и передвижения по корту. Ниже приводится перечень наиболее эффективных из них.

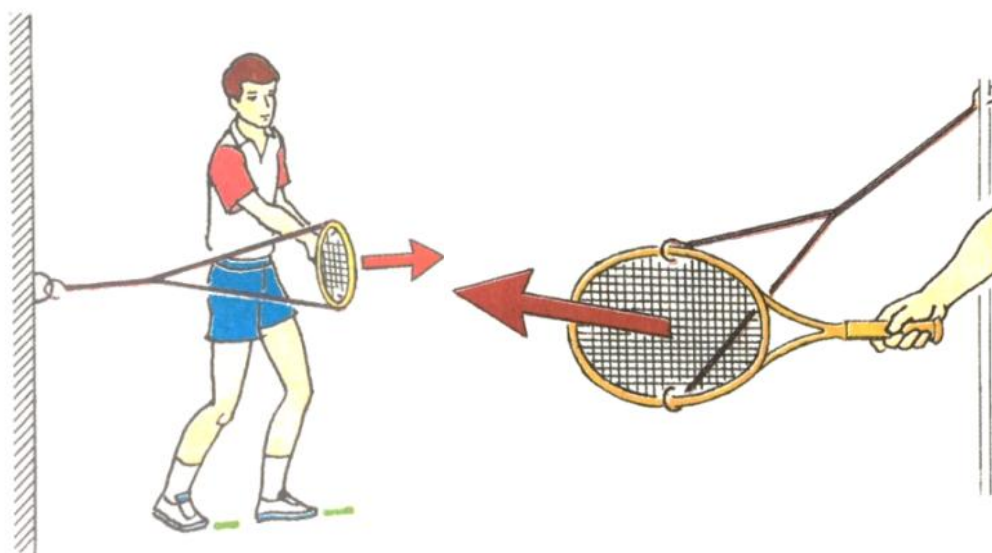
Специальное приспособление – «**теннисная удочка**» (рис. 1). Данное приспособление состоит из мяча, прикрепленного к длинной рукоятке с помощью шнура определенного размера. Это устройство помогает обучающемуся сосредоточиться на закреплении правильного ударного движения в заданной точке. Длину шнура варьируется в зависимости от того, какой удар и в какой точке совершается удар (в высокой, с средней, или в низкой). В основном это приспособление используется на начальном этапе разучивания двигательного действия (Л. Хасанова, 2013).

«**Колотушка**» – это деревянная бита с рукояткой. Встречается различного веса (от одного до пяти килограммов). По форме схожа с формой ручки ракетки. Используется для развития силы, а так же подвижности лучезапястного, локтевого, плечевого суставах при ударах.

**Шнуровой эспандер** (рис. 2). Он прикрепляется к струнной поверхности, либо ободу ракетки. Это устройство предназначено для развития силы пальцев, кисти, предплечья и бьющей руки в целом применительно к различным хваткам и отражению мяча, как с отскока, так и с лета, а так же различных точках удара. Пример упражнения с использованием данного приспособления: имитация удара с лета с преодолением сопротивления эспандера при неизменно стабильном положении целесообразной хватки (К.А. Есимбеков, 2012).



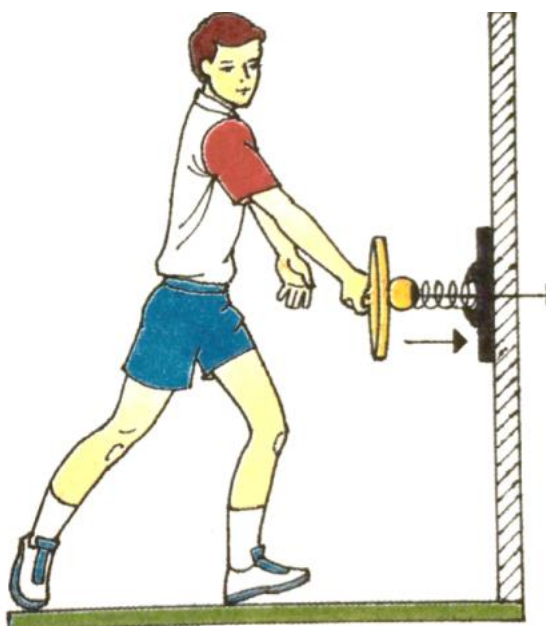
*Рисунок 1 – Теннисная удочка*



*Рисунок 2 – Шнуровой эспандер*

**«Мяч на подвижном стержне, упирающемся в спиральную пружину»** (рис. 3). Цель данного устройства: формирование жесткого положения кисти вместе с предплечьем. Упражнения с таким устройством имеет давяще-силовой характер воздействия на мяч, который прочно прикреплен к подвижному в трубке стержню. В результате преодолевается значительное сопротивление

пружины, которая находится в конце трубки, стержень с мячом немного продвигается вперед за счет мышечных усилий, которые прикладывает игрок.



*Рисунок 3 – Мяч на подвижном стержне*

«Теннисная пушка» (рис. 4) – специальное приспособление для тренировок, благодаря данному устройству можно отработать различные технические и тактические приемы. Эта машина полностью заменяет человека, который «накидывает» мячи. Машина работает по принципу обычной пушки – стреляет в то место, куда направит сам игрок, также в ней присутствует функция «стрелять» в разные стороны.

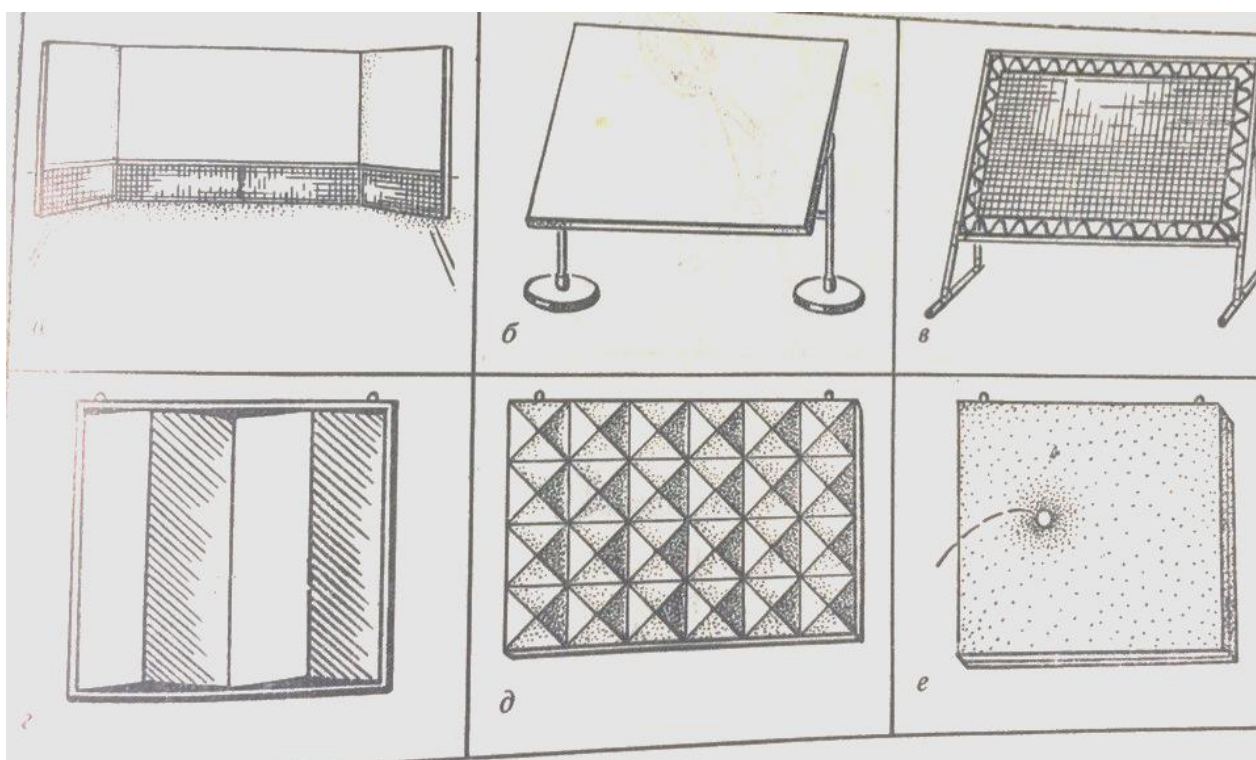


*Рисунок 4 – Теннисная пушка*

Теннисные пушки производят удары в том направлении, с той интенсивностью и мощностью, которую запрограммирует сам игрок. Пушка будет выполнять одинаковые удары столько времени и раз, сколько потребуется сам теннисист. Это позволит игроку сконцентрироваться на технике, силе удара, его направлении, а также пристально проследить за работой своих конечностей и просчитать силу замаха, удара и траекторию полета мяча, что позволит теннисисту улучшить качество выполнения данного удара.

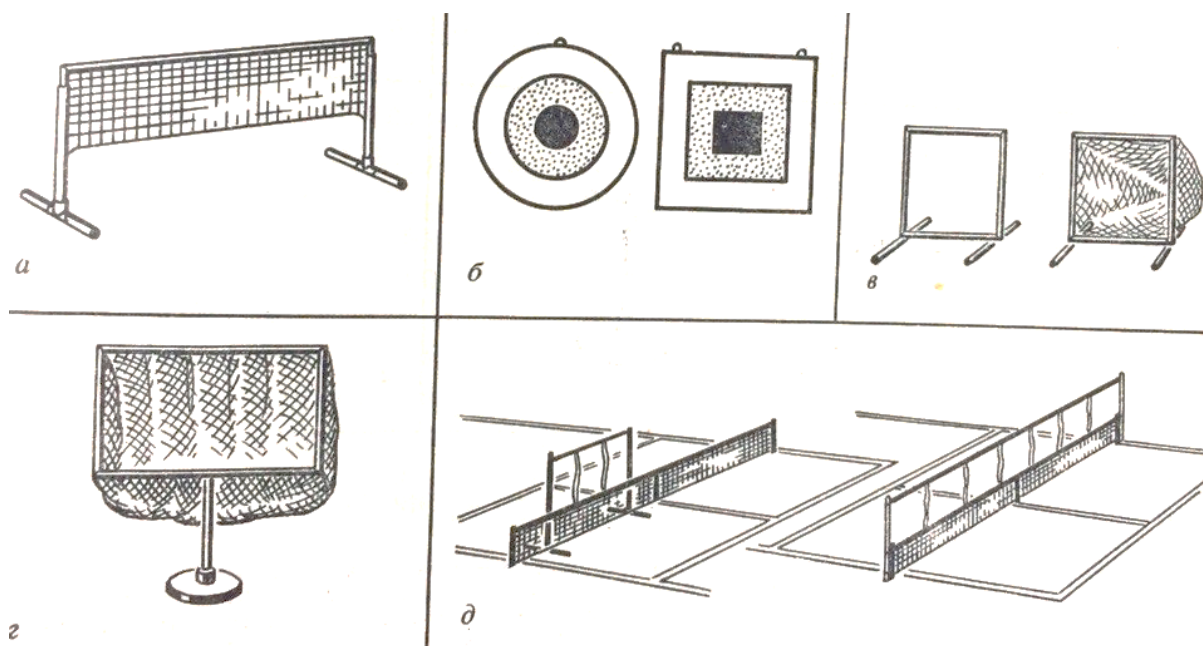
Упражнение у сетки с использованием пушки: задается определенный скоростной и временной режим на техническом устройстве, после чего игрок выполняет ряд ударом с лета сначала справа, затем с лева в одинаковом темпе (К.А. Есимбеков, 2012).

**Специальные тренировочные стенки** (рис. 5 а, б, в, г, д). Это самый безошибочный партнер. Теннисист может полностью сосредоточиться на правильности выполнения различных приемов. Удары выполняются на разных расстояниях от стенки (3-10 метров). При систематической работе над ударами вблизи стенки будет видна стабилизация точности удара, после этого следует увеличить расстояние, а также использовать стенки с нарисованными мишенями для совершенствования удара с лета в заданное место (Ш. Тарпищев, В. Самойлов, В.П. Губа, 2006).



*Рисунок 5 – Специальные тренировочные стенки*

**Обычные и переносные мишени** (рис. 6 а, б, в, г, д). Данные устройства помогают определить точное место, куда следует попасть игроку. В результате игрок приучается направлять мяч в нужное направление во время розыгрыша очка (Ш. Тарпищев, В. Самойлов, В.П. Губа, 2006).



*Рисунок 6 – Обычные и переносные мишени*

Таким образом, предложенный комплекс технических устройств позволяет моделировать движения рук, туловища, ног в различные фазы выполнения удара с лета и обеспечивает сопряженное развитие необходимых физических качеств.

### **Библиографический список**

1. Есимбеков, К.А. Основы построения учебно-тренировочного процесса обучения теннису / К.А. Есимбеков. // Образование. Наука. Научные кадры. – 2012. – 5. – С. 160-161.
2. Тарпищев, Ш. Особенности подготовки юных теннисистов / Ш. Тарпищев, В. Самойлов А. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.
3. Хасанова, Л. Теннис для начинающих. Книга-тренер / Л. Хасанова. – СПб.: Питер, 2013. – 218 с.

## **ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ**

*Зайцева А.А., Насонова Н.А.,  
Калининградский государственный технический университет,  
г. Калининград, Россия*

**Аннотация.** Обосновывается подход к оптимизации тренировочных нагрузок в современном пятиборье на основе учета эффекта переноса в видах, требующих высокого уровня проявления выносливости.

**Ключевые слова:** современное пятиборье, эффект переноса, тренировка.

## OPTIMIZATION OF TRAINING LOADS IN MODERN PENITRATION

*Zaytseva A.A., Nasonova N.A.,  
Kaliningrad State Technical University,  
Kaliningrad, Russia*

**Abstract.** The approach to optimization of training loads in the modern pentathlon is justified on the basis of taking into account the transport effect in species requiring a high level of endurance manifestation.

**Keywords:** modern pentathlon, transfer effect, training.

Тренировка в различных видах спорта предполагает рациональное регулирование физической нагрузки по показателям объема и интенсивности в зависимости от периода подготовки. В начале подготовительного периода происходит рост объема при невысокой интенсивности, а во второй его половине объем нагрузки снижается, но растет ее интенсивность. Такая закономерность характерна практически для всех циклических видов спорта.

Современное пятиборье относится к одному из наиболее универсальных видов спорта, в котором необходимо сочетать различные кондиционные и координационные нагрузки для подготовки к плаванию, фехтованию, верховой езде, к бегу и стрельбе. Очевидно, что подготовка к плаванию на 200 метров вольным стилем и комбинированному виду (бегу со стрельбой 4 по 800 метров) должна быть направлена на развитие специальной выносливости. А в фехтовании и верховой езде на развитие координационных способностей. При этом если брать традиционные методики подготовки в указанных видах спорта, то спортсмены будут вынуждены выполнять большие объемы тренировочной работы в видах, направленных на развитие одного и того же качества. Поэтому для оптимизации тренировочных нагрузок предлагается использовать эффект переноса.

Перенос физических качеств бывает:

1. Положительный – совершенствование одного качества приводит к улучшению других, например, увеличение динамической силы ведет к росту быстроты.

2. Отрицательный – совершенствование одного качества не способствует развитию другого и тормозит это развитие.

Существует прямой перенос качеств, когда изменение одного физического качества непосредственно приводит к изменению другого, например, повышая динамическую силу мышц ног, можно повысить результат в прыжках. Упражнения, где существует этот перенос, рекомендуется использовать в соревновательном периоде тренировки спортсменов.

Опосредованный перенос создает только предпосылки для улучшения какого-либо качества при развитии других. Например: на 1-м этапе подготовительного периода в спортивной тренировке применяют упражнения со значи-

тельными отягощениями, в медленном и среднем темпе, на 2-м этапе подготовительного периода используют динамические усилия ударными методами.

Прямой и опосредованный переносы могут быть однородными и разнородными.

Разнородный перенос наблюдается между физическими качествами в таких парах, как сила → быстрота, быстрота → выносливость, т.е. развитие одного качества обязательно ведет к развитию только одного определенного физического качества.

Однородный перенос – это перенос одного и того же качества на разные движения. Например, перенос между бегом и плаванием, между лыжами и бегом. Эффект данного переноса широко используется в спорте, особенно в многоборьях.

Для современного пятиборья принцип переноса является одним из главных для отбора содержания тренировочных занятий. При планировании циклических нагрузок в беге и плавании может осуществляться в двух направлениях. В первом случае планируются высокие объемы беговой нагрузки, а в плавании акцент делается на скоростных режимах. Во втором случае спортсмен выполняет большие объемы в плавании и осуществляет повторную и интервальную тренировку на отрезках от 150 м до 800 м в беге.

При планировании тренировок в фехтовании, стрельбе, и верховой езде также имеется возможность учета положительного переноса. Здесь следует учитывать возможности тренировочных средств, способствующих тренировке вестибулярного аппарата, статического и динамического равновесия, точности движений, тонкой координации движений руками, быстроты реакции, эмоциональной устойчивости.

Естественный педагогический эксперимент, проведенный в Калининградской специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва по современному пятиборью с учетом эффекта положительного переноса, показал, что для достижения высокого спортивного результата объем тренировочной нагрузки в циклических видах можно снизить и тем самым высвободить время для тренировки координационно-сложных двигательных действий

## **ВОРКАУТ – СПОРТ, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ**

*Капустин М.А., Клепиков И.Г.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Проблема здорового образа жизни в современном социуме является одной из наиболее актуальных. Необходимо учитывать интересы современной молодежи и взрослых людей, представлять физическое развитие в новом свете. Именно этим движением стал Воркаут – силовая тренировка под



открытым небом с использованием собственного веса при помощи различных спортивных снарядов.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, Воркаут, направления Воркаута, street workout и ghetto workout.

## STREET WORKOUT – SPORT, AVAILABLE TO EVERYONE

*Kapustin M.A., Klepikov I.G.,  
Don state technical University (DSTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Annotation.** The problem of a healthy lifestyle in modern society is one of the most urgent. It is necessary to take into account the interests of modern youth and adults, to represent physical development in a new light. It was this movement that became Workout-power training in the open air using its own weight with the help of various sports equipment.

**Key words:** healthy lifestyle, street workout, street workout areas, street workout and ghetto workout.

Проблема здорового образа жизни в современном социуме является одной из наиболее актуальных, особенно это проявляется в формировании правильных ценностей о здоровом образе жизни у детей, подрастающего поколения и молодежи.

Если мы имеем целью комплексное оздоровление нации и популяризацию занятий спортом, то необходимо учитывать интересы современной молодежи и взрослых людей, представлять физическое развитие в новом свете. Оно должно быть привлекательно для каждого, мотивировать на регулярные занятия и быть доступным для каждого.

Именно этим движением стал воркаут – силовая тренировка под открытым небом с использованием собственного веса при помощи различных спортивных снарядов (рукоходы, турники, брусья и т.д.). Иногда это направление называют видом спорта, но в официальный список ни одной из стран он не вошёл. Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости. Люди, увлекающиеся таким спортом, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные (дворовые) спортсмены, уличные гимнасты, турникмэны и прочее.

Многие ребята занимались спортом на турниках, брусьях и других конструкциях еще во времена Советского Союза. Еще в СССР зародилась традиция размещать спортивные площадки (с турниками, лестницами и другими конструкциями) во дворах возле многоквартирных домов. Эта практика сохранилась и поныне. Требования к площадкам регулируются законодательными нормами, хотя сама их постройка не является обязательной. В наше время спортивная площадка – один из немногих оставшихся инструментов приобщения молодежи к занятиям спортом и активному образу жизни.

В учебных заведениях были введены нормативы по подтягиванию, отжиманию, а также активно пропагандировалась польза от занятий спортом. Подобные нормативы сдают и сейчас в учебных заведениях, а выполнить норму без подготовки под силу далеко не всем.

В воркауте существует три различных направления: силовой, технический и Gimbarr.

1. Колумбийский стиль «Gimbarr» Джимбарр – один из стилей уличной (дворовой) гимнастики, родиной которого является Колумбия, включает в себя выполнение различных элементов (в том числе специфических, характерных только для джимбарра) и их комбинаций на турнике (перекладине), требует не только силы, но и определенной подвижности суставов, обычно очень травмоопасен, развивает гибкость, силу, настойчивость, выносливость, координацию движений (соревнования по данному стилю проходят в категории «Gimbarr»).

2. Технический воркаут отличается тем, что в нём присутствует спортивная гимнастика. В России таких спортсменов называют палкокрутами или турникмэнами. Из-за того, что большинство уличных турников не приспособлены для сложных гимнастических движений, они портятся, что создает определенный риск для спортсменов.

А. Подстиль «Бэйс-Воркаут» – яркое, артистичное исполнение базовых упражнений (с отрывом, с хлопками, поворотами, кувырками и т.д.) на любых видах снарядов в ритм музыки, соответствующей данному направлению (соревнования по данному стилю проходят в категории «base-workout»).

Б. Фристайл-бар, или фри-бар (своеобразный паркур на турнике), – различные прыжки, перелёты, сальто и гейнеры с турника и над ним (входит в категорию «абсолютка»).

В. Граунд-стайл – разновидности различных комбинированных отжиманий с прыжками и поворотами, прогибами «мексиканка», «бэк», круги двумя ногами, а так же всё, что можно сделать на земле.

3. Силовой воркаут – это самое популярное направление, в котором есть базовые упражнения и силовые элементы (соревнования по данному стилю проходят в категории «абсолютка»).

Часто занимающиеся на дворовых площадках не причисляют себя к какому-либо стилю и выполняют упражнения сразу из нескольких направлений.

В России слово Workout смешалось с другими понятиями – street workout и ghetto workout.

Направление Street workout (уличный воркаут) основано на упражнениях с собственным весом. Занятия проходят на дворовых, парковых площадках. Стрит воркаут лишен соревновательного момента: нет лучших, нет учителей и наставников. Все учатся друг у друга.

Приверженцы гетто воркаута (Ghetto workout) выходят за пределы площадки для воркаута. В гетто для чернокожих Нью-Йорка, где и возник этот стиль, достаточно водосточных труб, пожарных лестниц, уличных скамеек, деревьев, ограждений.

В качестве самостоятельного направления на фоне возрастающей популярности воркаута развился спортивный воркаут (Sport Workout). Программа приобрела не только много участников, но и пополнилась множеством силовых и сложных для исполнения элементов. Спортивный воркаут отличается от остальных направлений тем, что по нему проводятся соревнования с собственной системой судейства, нормативами, присваиваемыми разрядами.

Судьи в соревнованиях по воркауту – обычно сами действующие спортсмены, хорошо разбирающиеся в технике. Они судят выступающих по пяти главным параметрам: сила, зрелищность, харизма, количество элементов, четкость. Обычно соревнования проводятся в свободном стиле, когда каждый спортсмен по очереди показывает свою произвольную программу. Они также могут проводиться и в виде баттлов (в пер. с англ. battle – бой, битва), во время которых два соперника по очереди показывают свою программу и затем судьи выбирают лучшего.

По результатам выступлений присваивают разряды по воркауту, всего их семь. Присваивают их после выполнения базовых упражнений и основных элементов. Так, например для 1-го разряда следует сдать:

Базовые упражнения: подтягивания – 10; отжимания на брусьях – 15; отжимания от пола – 20.

Элементы: подъем ног через перекладину вперед – 3; стульчик – 1; зафиксировать угол под турником; силовой выход на одну руку.

С каждым повышением разряда по воркауту базовых упражнений становится больше, а элементы добавляются и усложняются. Так, владельца 6-го разряда можно сравнить с КМС, а 7-го – с мастером спорта.

Первый международный чемпионат по воркауту был проведен в Латвии, в г. Рига, в 2011-м году. В нем первое место занял украинский воркаутер Евгений Козырь – он показал упражнение, в котором подтягивался на одной руке с 16-килограммовой гирей в зубах. В 2012-м году чемпионом стал украинец Евгений Кочерга, а Евгений Козырь оказался вторым. Третье место занял россиянин Николай Лобанов.

Итак, рассмотрев различные направления воркута, можно подвести итог. Воркаут – современное движение, направленное на развитие физических и умственных параметров человека. Идея Workout заключается в возможности осуществления тренировки в любых условиях: в офисе, на природе или дома. Воркаут демократичен – им может заниматься любой человек. Уличные спортсмены, как еще себя называют поклонники воркаута, достигают высоких физических показателей и приобретают рельефные фигуры (особенно торс) без такой нагрузки на сердце, какую можно по неопытности получать при силовых тренировках с отягощениями. При регулярном выполнении таких упражнений тело становится подтянутым, стройным и мускулистым. Развивается ловкость и гибкость. Для тех, кто выбрал воркаут как основной вид физических нагрузок, это становится стилем жизни.

### Библиографический список

1. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика: учебник для вузов. – СПб., 2000.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – С. 58.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, 2001.

### СТАРТОВЫЕ ЧАСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

*Карпов В.Б., Колесник В.И.,  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования города Ростова-на-Дону «Центр детского и юношеского  
туризма и экскурсий (юных туристов)» (МБУ ДО ЦДЮТур),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Спортивное ориентирование – вид спорта, набирающий всё большую популярность. Авторы статьи представляют разработанные ими стартовые часы для проведения соревнований по спортивному ориентированию. Статья содержит информацию о технических характеристиках данной модели стартовых часов и преимуществах их использования.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, стартовые часы, старт соревнований.

### STARTING CLOCK FOR COMPETITION FOR SPORTS ORIENTATION

*Karpov V.B., Kolesnik V.I.,  
Municipal budgetary establishment of additional education Rostov-on-Don  
«Center children's and youthful tourism and excursions (young tourists)»  
(MBU DO CDYTur),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** Sport orienteering is a sport that is gaining popularity. The authors of the article present the starting clock they developed for conducting orienteering competitions. The article contains information on the technical characteristics of this model of the starting clock and the advantages of using them.

**Key words:** sports orientation, starting clock, start of competitions.

Стартовые часы (стартовый хронометр) изготовлены сотрудниками Центра детского и юношеского туризма и экскурсий г. Ростова-на-Дону и являются неотъемлемой частью оборудования для проведения соревнований по спортивному ориентированию (рис. 1):

- по ориентированию бегом;
- по ориентированию на лыжах;
- по ориентированию на велосипедах и т.д.



*Рисунок 1 – Стартовые часы*

Преимущества стартовых часов:

- исключают судейскую ошибку на старте;
- позволяют продолжить соревнования или начать старт соревнований без системы электронной отметки;
- упорядочивают и ускоряют стартовый процесс для участников соревнований;
- информируют участников соревнований о старте и оставшемся времени до старта с помощью звука и голоса;
- возможно автономное использование стартовых часов в полевых условиях в течение 10 – 12 часов без доступа к электросетям;
- стоимость изготовления и использования на порядок ниже среднерыночной стоимости.

Стартовые часы предназначены для использования при обучении спортивному ориентированию, проведении соревнований различного уровня, и способны отображать светодиодную секундную стрелку с разделением по 15 секунд, а также количество стартов до 99. В часах предусмотрено голосовое сопровождение готовности участников к старту. Для удобства предусмотрена установка стартовых часов на штатив, а также дополнительное крепление часов для предотвращения падения во время сильного ветра. Автономный режим работы часов рассчитан на два дня проведения соревнований. В часах предусмотрена кнопка вкл/выкл, общий сброс, отключение голосового сопровождения.

Режимы стартовых часов:

- отображение количества стартов;
- светодиодная стрелка;
- стартовый сигнал последних 3 красных светодиодов;
- звуковой сигнал (два по 1000 Гц и один 2000 Гц).

Техническое описание:

высота цифр – 160 мм (чтение на расстоянии 60 метров);

габариты: 360 мм X 360 мм X 65 мм;

вес – 3 кг;

время автономной работы – 12 часов;

мощность – 210 мВт;

крепление: штатив и дополнительное крепление к вертикальной опоре.

Органы управления (на правой боковой поверхности):

- кнопка общего сброса;
- разъём для зарядки;
- кнопка вкл./выкл. звукового сопровождения;
- кнопка вкл/выкл.

## **ФИТНЕС КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Касьяненко А.Н., Атмурзаева Ж.Б., Жученко М.В.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Физическое воспитание в высших учебных заведениях. Качество организации и проведения занятий со студентами. Анализ современного состояния физического воспитания российских студентов оказывается далеко не эффективным. Текущее состояние культуры и образа жизни людей, уровень национальной физической культуры и социальные нужды.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, фитнес, спорт, студент, физическая культура, инновация, здоровье.

## **FITNESS AS A VIEW OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGH SCHOOLS**

*Kasianenko A.N., Atmurzaeva Zh.B., Zhuchenko M.V.,  
Rostov State Economic University (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** Physical education in higher educational institutions. The quality of the organization and conduct of classes with students. Analysis of the current state of

physical education of Russian students is far from effective. The current state of culture and people's way of life, the level of national physical culture and social needs.

Key words: physical education, fitness, sport, student, physical culture, innovation, health.

Часто в высших учебных заведениях физическая культура сосредоточена на телесном, физическом развитии, но не на восприятии и понимании ценностей физической культуры. Внимание обращается на знание, на внешние, специфические количественные показатели, квалификацию, но не формирование культуры, овладение знаниями [1].

Стандарты и тесты предусмотрены учебным планом. Ценностная ориентация и потребности в физическом оснащении остаются в центре физического воспитания. Эксперты отмечают необходимость поиска новых инновационных технологий для организации занятий физкультурой в университете. Фитнес-тренинг может быть одним из этих видов двигательной активности.

Фитнес – это разнообразие физических упражнений, всевозможные эффективные, но легкие нагрузки, сбалансированная диета.

Сегодня фитнес-тренинг является рекреационной гимнастикой и модным способом поддерживать форму. Несомненно, существуют специальные учебные планы, разработанные Федерацией международного спорта, аэробики и фитнеса (FISAF). Федерация спортивной аэробики России приняла данные учебные программы, и получила международные сертификаты, которые признаны в 47 странах. Например, сертификаты инструктора групповых фитнес-программ, программ водного фитнеса, тренажерного зала, персональных тренеров, менеджеров в фитнес-сфере.

Спрос на фитнес-услуги составляет около 57%. В 2002 году около 1,2% россиян были членами фитнес-клуба, но в прошедшем 2016 году это было уже 57% [2].

Фитнес-тренинги помогают поддерживать свое физическое состояние. Многие из возрастных проблем со здоровьем связаны непосредственно потерей физической формы.

Исследование, проведенное в 2015 году в Институте аэробики в Далласе, показало, что из 5224 мужчин и 7120 женщин, разбитых на несколько групп, проблемы со здоровьем чаще встречались в группе людей с меньшей физической подготовкой.

По результатам исследований специалиста в области физической культуры В.К. Бальсевича, физическая активность способствует увеличению продолжительности жизни. Исходя из исследования, в котором участвовали выпускники Гарварда, люди, которые сжигали 2000 и более калорий в неделю с помощью таких видов физической нагрузки, как ходьба, скалолазание, плавание и

так далее, жили дольше, чем те, кто сжигал менее 2000 калорий в неделю при физической активности. А те, кто сжигал более 3500 калорий в неделю, жили дольше других [3].

Анализ многочисленных исследований по физическому воспитанию показал, что мотивация студентов в занятии спортом и фитнесом обеспечивается разнообразием методов и форм занятий от большого спорта до фитнеса.

Данные опросов большинства студентов женского пола свидетельствуют о том, что использование фитнеса в классах физкультурного образования способствует значительному повышению интереса учащихся к двигательной активности.

Современные инновации в области образования открывают возможности и помогают создать условия для систематической работы по созданию оздоровительной среды и формированию культуры здоровья с использованием фитнес-тренинга.

Системные и структурно-функциональные подходы, существенные условия концепций физического воспитания (физической культуры) и физического воспитания заложили методологическую основу для проектирования модельного процесса классов физического воспитания в возможности использования фитнес-технологий для повышения эффективности физического воспитания студентов женского пола в вузах [4].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в результате образовательных экспериментов по внедрению фитнес-тренингов и других видов спорта, повысился уровень физической культуры и спортивного знания учащихся, повысились навыки, их практическое использование, совершенствование и пропаганда здорового образа жизни. Следовательно, современные студенты и школьники находятся под влиянием определенных факторов, которые формируют сознательное отношение учащихся к теоретическим и практическим аспектам физического воспитания, чтобы использовать фитнес-технологии.

### **Библиографический список**

1. Бальсевич В.К. Каталог статей Российской образовательной прессы, Подготовка учителя к работе в адаптивной школе // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 68.

2. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2015. – С. 38-42.

3. Назаркина Н.И., Николаичева И.М. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры. – М.: Дивизион, 2016. – С. 254-255.

4. Научная газета «Лаборатория знаний. БИНОМ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.periodika.websib.ru](http://www.periodika.websib.ru)].



## СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ В РОССИИ

*Ключкина Г.О., Тищенко В.В.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Целью данной научной работы было проследить влияние спорта и физической культуры на социализацию молодежи современной России. Рассмотрены виды спортивной социализации, а так же основные агенты данного процесса. Прослеживается уровень вовлеченности молодежи физкультурно-оздоровительное и спортивное движение. Приводятся данные, на основе которых можно сделать вывод о социальном потенциале физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, социализация личности, молодежь, агенты социализации.

## SPORT AND PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF SOCIALIZATION OF YOUTH IN RUSSIA

*Klyuchkina G.O., Tishchenko V.V.,  
Rostov State Economic University (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The purpose of this scientific work was to trace the influence of sport and physical culture on the socialization of the youth of modern Russia. The types of sports socialization, as well as the main agents of this process, are considered. The level of involvement of youth in the physical culture and health and sports movement is traced. Data are given on the basis of which it is possible to draw a conclusion about the social potential of physical culture and sports.

**Key words:** sport, physical culture, socialization of the person, youth, agents of socialization.

Спорт как важнейший социальный феномен обладает мощной социализирующей силой. Сложно найти ту сферу жизни, на которую он не оказывал бы влияния. Спорт влияет на образ жизни людей, формирует моду и этические ценности, идеи. Это наиболее актуально для молодежи, которая находится на стадии формирования представлений о жизни и мире. Занятия физической культурой и спортом воспитывают веру в свои силы и возможности, умение стремиться к выполнению целей и достигать их. Спорт и физическая культура формируют в человеке трудолюбие, силу воли, умение добиваться поставленных целей. Таким образом, выстраивается система ценностей и установок, определяющего индивида как личность.

Развитие спорта и оздоровительной физической культуры призвано способствовать решению актуальных для общества проблем социально-экономического характера, содействуя интеграции российского социума, отвлечения молодежи от асоциального поведения: распития алкоголя, наркомании и т.д. Большой социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо страны, ибо это наиболее эффективный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации, увеличения качества и средней продолжительности жизни.

В сфере физической культуры и спорта важными агентами социализации являются тренеры и преподаватели, направляющие первичный процесс социализации, тогда как руководители спортивного клуба, СМИ, судья являются агентами вторичной социализации. Контакты юных спортсменов с такими агентами происходят значительно реже, они менее продолжительны и их воздействие на социализацию не такое обширное. Не сложно понять, что первичная социализация наиболее интенсивна в первой половине жизни, тогда как вторичная наиболее ярко проявляет себя во второй ее части. К первичной социализации спортсмена относится сфера межличностных отношений юного спортсмена, например: спортсмен – тренер, спортсмен – команда. Вторичная социализация в спорте основывается на взаимодействии спортсмена с различными институтами общества, спорта в частности, например: спортсмен – спортивная федерация. Важно то, что многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что дает спортсмену возможность наработки жизненного опыта, а также выстраивания особой системы ценностей и установок [2, с. 132].

Спортсмен как и любой человек проживает несколько стадий социализации: 1) включение субъекта в спортивную деятельность; 2) занятие детско-юношеским спортом; 3) переход из любительского в профессиональный спорт; 4) завершение спортивной карьеры.

Для успешного выполнения социализирующей функции спорту необходима поддержка со стороны государства. Бюджетное финансирование в области физической культуры и спорта не может реализовать права каждого гражданина на занятия физической культурой, а для инвесторов, готовых вкладывать свои капиталы, не созданы благоприятные условия. Для этого нужно применить в российских условиях наиболее успешный из зарубежных подходов к финансированию спорта. Если в США характерно отсутствие прямой поддержки массового спорта из бюджета штатов, и основная финансовая нагрузка и инвестиционная заинтересованность ложится на частный сектор, который в ответ государства стимулируется большим количеством налоговых льгот, то для стран Западной Европы имеет место смешанное финансирование с уклоном в сторону государственного финансирования. Большим плюсом европейского подхода является создание системы коммерческих спортивных клубов, которые осуществляют распространение массового спорта, развития тренда здорового образа жизни. На наш взгляд, в российских реалиях следует создать эффективную систему налоговых поощрений бизнес-структурам, которые будут инве-

стировать в развитие российского массового спорта. Едва ли в России возможно преобладание частного сектора в инвестициях в спорт подобно США, однако необходимо уменьшение нагрузки на бюджет государства. Европейский опыт показывает, что пропаганда массового спорта через спортивные клубы в итоге привела к тому, что среди занимающихся невысока доля молодежи и пожилых людей. Для повышения увлеченности россиян в занятиях физической культуры и массовым спортом необходимо перенять самое лучшее из опыта зарубежных стран, и эффективно внедрить под преимущественным контролем государства и поддержки со стороны частного сектора экономики. В соответствии мировой тенденцией, в нашей стране вопросы физической культуры и спорта становятся ключевыми в социальной политике. Всероссийский центр изучения общественного мнения провёл исследование об отношении россиян к спорту и здоровому образу жизни. Около 52% россиян занимаются спортом, из них 13% делают это регулярно, 21% – время от времени, а 18% – крайне редко. Поддерживать себя в хорошей физической форме в большей степени старается молодёжь (78% респондентов в возрасте от 18 до 24 лет), активные интернет-пользователи (66%) и люди с высшим образованием (61%). Россия в этом плане соответствует мировым показателям, которые колеблются от 50 до 70%.

В отличие от западных стран, наше государство не может перекладывать на муниципалитет и спортивные клубы большую часть нагрузки по финансированию массового спорта и создания условий для занятий физической культурой. Это результат нехватки материально-технической базы у органов местного самоуправления, развитие системы спортивных клубов далеко от западных образцов. Если на сегодняшний день в России 12,7 тысяч различных спортивных клубов (по оценке международной спортивной организации IHRSA из них 3300 фитнес-клубов и примерно 1.7 млн человек, их посещающих), то в Германии порядка 91 тысяч спортивных центров. В крупнейших мегаполисах страны Москве и Санкт-Петербурге около 3% жителей регулярно занимаются оздоровительной физкультурой, тогда как в Нью-Йорке – 40%, Берлине – 60% [1, с. 12]. Безусловно это следствие социально-экономической обстановке в стране. Далек не каждый может себе позволить заниматься в фитнес-центрах, особенно это касается молодежи. К сожалению, спорт среди молодежи становится определенным социальным маркером, так как далеко не каждый может позволить себе тратить средства на спорт.

В настоящее время в стране уже несколько лет наблюдается тенденция интереса к здоровому образу жизни, однако этой тенденции еще предстоит принять черты устойчивой, целостной системы поведения. Физическая культура и спорт оказывают огромное влияние на формирование личности человека, помогают ему более эффективно влиться в окружающий его социум, быть полезным для общества. На сегодняшний день необходимы мероприятия со стороны государства для популяризации спорта среди молодежи. Яркий тому пример возрождение комплекса ГТО. Для более успешного вовлечения молодежи в спортивную деятельность необходимо использовать электронные СМИ и сеть Интернет, так как это наиболее воспринимаемые для молодежи источники ин-

формации. Обобщая выше сказанное, можно сделать вывод, что спорт является одним из важнейших факторов социализации всех групп населения. Большой социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо страны.

### **Библиографический список**

1. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения. Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Март, 2014.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2011.
3. Парамонова С.П. Типы морального сознания молодежи // Социологические исследования. – 2012. – № 10.
4. Хайбуллин М.И. Спорт в системе социальной идентификации личности // Известия Иркутской государственной экономической академии: научный журнал. – 2011. – № 4.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА В УСЛОВИЯХ СДАЧИ НОРМ ГТО**

*Коваленко А.В.,  
Донской педагогический колледж,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Фиксируя результаты тестирования в течение учебного года, имеется возможность проводить мониторинговые оценки физической подготовленности студентов, объективно корректировать процесс сохранения здоровья, определять педагогические пути совершенствования деятельности по укреплению здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, комплекс ГТО, тест, физические качества.

## **PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL COLLEGE IN THE CONDITIONS OF RLD STANDARTS**

*Kovalenko A.V.,  
Don teachers' training college,  
Rostov-on-Don, Russia*

Recording the results of testing during the academic year, it is possible to conduct monitoring of estimation of physical preparedness of students, to correct objec-

tively the process of keeping health, to identify pedagogical ways to improve activities on promoting students' health.

Key words: physical preparedness, RLD complex, test, physical qualities.

Современные условия жизни российского общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, ухудшением социально-экономической ситуации, резким обострением вопросов безопасности жизнедеятельности приводят к тому, что духовное и физическое здоровье населения, особенно детей и подростков слабеет.

Сегодня возрождается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, регулярно занимающегося спортом, а также в целом продлить жизнь россиян [1].

Комплекс является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения, он предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов для различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше).

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации [1].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах и др.).

Наиболее широко в комплексе ГТО представлены легкоатлетические упражнения (бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча и гранаты на дальность).

Успешность выполнения каждым студентом нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий, таких как физкультурно-спортивные мероприятия во внеурочное время, занятия в группах общей физической подготовки, секциях по видам спорта, систематических самостоятельных занятий.

В нашем колледже проводилась апробация сдачи норм ГТО для студентов всех специальностей. От студентов требовалось выполнение не отдельных тестов, а комплекса предложенных тестовых упражнений, которые позволили выявить показатели общей физической подготовки (ОФП).

Предлагаемая система оценки уровня ОФП дает возможность гармонизировать физическую подготовку студентов и их состояние здоровья, корректируя их до необходимого уровня. По данным показателям были определены и охарактеризованы уровни физической подготовленности (универсальный – золотой значок, оптимальный – серебряный, допустимый – бронзовый, критический – не сдал норматив), которые должны определяться в начале и конце учебного года.

Определение физической подготовленности студентов основной группы позволило выявить следующие показатели:

– скоростно-силовая подготовленность – прыжок в длину с места, студенты не все выполнили успешно, 33,9% студентов не справились с заданием, так как принимали неправильно исходное положение, выполняли отталкивание с предварительного подскока, заступали за линию измерения или касались её, отсутствовала фаза полета, приземление было одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно);

– подтягивание (юноши) – для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч, поднимание туловища (девушки) – для определения уровня развития силовой выносливости мышц – сгибателей туловища, 26,3 % студентов не справились с заданием; мышечная выносливость студентов – подъем туловища в положении лежа на спине (девушки) и подтягивание на высокой перекладине (юноши), оказался для студентов в основном выполнимым, хотя и наблюдались отдельные студенты, которым нелегко было его выполнить, так как подтягивание выполняли рывками, было разновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения при выполнении упражнения;

– респираторная выносливость – бег 2000(3000) м, 74,8% студентов не справились с заданием (появлялась одышка), не могли распределить свои силы на дистанции;

– гибкость – наклон туловища вперед в положении стоя, 25,6% студентов с заданием не справились, так как при выполнении наклона пытались согнуть колени, чтобы улучшить результат, фиксация результата пальцами одной руки, отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд, плохая подвижность в тазобедренных суставах;

– быстрота (скоростные способности) – бег 100м, 43,1 % студентов не справились с заданием, так как нарушали технику бега на дистанции (неправильная постановка ноги на грунт, несогласованность работы рук и ног, снижение скорости перед финишем и др.).

Анализ данных физической подготовленности студентов (таблица 1) позволил выявить уровень физической подготовленности студентов, пришедших в колледж на различные педагогические специальности.

**Таблица 1 – Физическая подготовленность студентов ГБПОУРО «ДПК»**  
(скоростно – силовые способности, выносливость, гибкость, быстрота)

Специальность	Уровни	%	Прыжок в длину с места	Подтягивание (юн.)		Бег 2000 м (дев.) Бег 3000 м (юн.)		Наклон вперед	Бег 100 м
				Поднимание туловища (дев.)					
<b>49.02.02 Адаптивная физическая культура</b> Всего студентов: 64 Сдавших: 59	Универсальный		30,5	35,6	1,7	37,3	47,5		
	Оптимальный		25,4	11,9	27,1	13,6	17,0		
	Допустимый		13,5	8,5	5,1	10,7	6,8		
<b>49.02.01 Физическая культура</b> Всего студентов: 191 Сдавших: 158	<b>Критический</b>		<b>30,6</b>	<b>44,0</b>	<b>66,1</b>	<b>38,4</b>	<b>28,7</b>		
	Универсальный		43,7	68,4	12,0	51,0	61,4		
	Оптимальный		22,8	20,9	21,5	26,0	12,7		
<b>53.02.01 Музыкальное образование</b> Всего студентов: 84 Сдавших: 59	Допустимый		9,5	3,2	16,5	7,6	1,9		
	<b>Критический</b>		<b>24,0</b>	<b>7,5</b>	<b>50,0</b>	<b>15,4</b>	<b>24,0</b>		
	Универсальный		0	3,4	1,7	0	10,0		
<b>44.02.01 Дошкольное образование и</b> Всего студентов: 84 Сдавших: 59	Оптимальный		10,2	54,2	1,7	19,0	27,0		
	Допустимый		76,3	35,5	6,8	73,0	13,6		
	<b>Критический</b>		<b>13,5</b>	<b>6,9</b>	<b>89,8</b>	<b>8,0</b>	<b>49,4</b>		
<b>44.02.04 Специальное дошкольное образование</b> Всего студентов: 191 Сдавших: 119	Универсальный		5,2	14,0	0,7	23,0	5,2		
	Оптимальный		13,4	24,4	0,7	27,4	17,0		
	Допустимый		14,0	15,0	5,2	8,9	7,4		
<b>44.02.02 Преподавание в начальных классах</b> Всего студентов: 204 Сдавших: 152	<b>Критический</b>		<b>67,4</b>	<b>46,6</b>	<b>93,4</b>	<b>40,7</b>	<b>70,4</b>		
	Универсальный		4,0	26,0	1,9	33,0	7,9		
	Оптимальный		6,6	16,5	2,7	17,0	20,3		
<b>44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании</b> Всего студентов: 140 Сдавших: 90	Допустимый		11,0	11,2	2,7	6,6	8,6		
	<b>Критический</b>		<b>78,4</b>	<b>46,3</b>	<b>92,7</b>	<b>43,4</b>	<b>63,2</b>		
	Универсальный		6,0	15,0	0,9	19,8	8,9		
	Оптимальный		19,0	34,0	7,0	40,5	20,8		
	Допустимый		13,0	20,0	7,0	12,0	8,0		
	<b>Критический</b>		<b>62,0</b>	<b>31,0</b>	<b>85,1</b>	<b>27,7</b>	<b>62,3</b>		

Основываясь на данных мониторинга, мы с достаточной уверенностью выявили слабые стороны в общей физической подготовке студентов.

Для дальнейшей своей работы мы поставили цель способствовать развитию физических качеств у студентов колледжа в условиях подготовки к сдаче норм ГТО посредством применения различных физических упражнений.

Эффективность целенаправленной подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО во многом зависит от содержания и методики построения занятий.

В эксперименте приняли участие 637 студентов различных педагогических специальностей, что составило 72,9% от общего числа студентов колледжа.

Тестирование проводили с целью контроля за уровнем технической и физической подготовленности студентов и выявления степени их готовности выполнить соответствующий норматив того или иного тестового испытания комплекса ГТО.

При подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО необходимы:

- регулярность и систематичность учебно-тренировочных занятий;
- доступность и индивидуализация в выборе физических упражнений и нагрузок с учетом анатомо-физиологических особенностей студентов (продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений, продолжительность интервалов отдыха, вес отягощений и т.д.);
- непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок.

#### **Библиографический список**

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)». – М., 2013.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ**

*Коновской А.О., Евсеев Ю.И.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена взаимосвязь спорта и современных технологий, которые позволяют развиваться не только профессиональным спортсменам, но и простым любителям.

**Ключевые слова:** информационные технологии, спорт, футбол.

## **MODERN TECHNOLOGY IN SPORTS**

*Konovskoy A.O., Evseev Y.U.,  
Rostov state economic university (RINH),  
Rostov-on-don, Russia*

**Abstract.** This article examines the relationship between sport and modern technology that enable to develop not only professional athletes, but also simple fans.

**Key words:** information technology, sport, football.



Информационные технологии с частой периодичностью обновляются, вклиниваясь во все сферы образования, торговли, услуг, связи [1]. Это приводит к возникновению новых форм обучения. Интернет давно уже вошел в нашу обыденность, с помощью него образование становится доступным. Информационные технологии, применяемые в физической культуре и спорте – это углубленное изучение процессов накопления, передачи, преобразования и представления информации, применительно к сфере физической культуры и спорта; аппаратное и программное обеспечение компьютерных технологий; постановка профессионально-прикладных задач и алгоритмизацию их решения; принципы программирования на язык высокого уровня; моделирование и прогнозирование подготовленности спортсменов, построения тренировочного процесса соревновательной деятельности; оптимизацию физкультурно-спортивной соревновательной деятельности и используемых технических средств и экипировки; современные интерактивные базы данных для извлечения и использования научно-практической информации в области физической культуры и спорта [2].

Современный спорт – это не только физические достижения, но и технологические. В наше время нет такого вида спорта, в котором не применялись современные технологии [3]. В данной статье мы сможем увидеть примеры слияния физики и физиологии.

1. Recon Jet – высокопроизводительный персональный дисплей, интегрированный в пару солнцезащитных очков.

Recon Jet поставляется с GPS, камерой высокой четкости, ANT + и Bluetooth 4.0. и весит всего 60 гр. Смарт-очки будут измерять частоту сердечных сокращений, вращения педалей и мощности через ANT + и Bluetooth соединение. Плюс ко всему, это устройство может быть синхронизировано с вашим смартфоном, передавать сообщения и совершать вызовы. Благодаря небольшому весу, пластику и силиконовой раме очки неуязвимы перед влагой. Они быстро становятся незаменимым аксессуаром для дальней езды на велосипеде [4].

Данные отображаются чуть ниже правого глаза, так, чтобы вы могли сосредоточить все ваше внимание на выполняемой задаче. Очки передадут вам необходимую информацию, не прерывая вашу деятельность – это то, что делает Recon Jet уникальным. Также вы можете подключать разнообразные датчики с помощью ANT + и при необходимости загружать данные на Map My Fitness, Training Peaks и Strava.

2. Детям неважно, где играть в футбол. Для них площадкой может выступить любой свободный пятючок пространства. Взрослые – куда более требовательные создания. Для таких спортсменов компания NIKE и создала мобильное лазерное футбольное поле на базе обычного микроавтобуса.

Социальная инициатива #MiPista, представленная недавно компанией NIKE, направлена на то, чтобы обеспечить местами для игры в футбол даже те районы, где нет собственного стадиона. Конечно, упомянутый производитель одежды не начал строить стационарные спортивные площадки. Фирма подошла к этому вопросу с фантазией, она решила превращать в оные любые свободные

пространства на улицах городов – парковки супермаркетов, пешеходные улицы и площади, дворы. [4]

Реализуется программа #MiPista на основе небольшого минивена, который легко может переехать с места на место. Этот микроавтобус оснащен специальной лазерной установкой, которая в вечернее время проецирует футбольное поле на плоскость любого размера. И на образовавшейся в считанные секунды спортивной площадке люди вполне могут играть в любимую игру.

Тем более, что выезд такого футбольного микроавтобуса – совершенно бесплатен. Достаточно лишь отправить SMS-запрос на специальный номер, указав в нем место, куда должен подъехать минивен, а также время для этого. Ответственный работник социальной программы #MiPista сверит данную просьбу с уже существующим расписанием и тут же пришлет положительный либо отрицательный ответ.

Программа #MiPista, превращающая любую плоскость в поле для футбола, пока что действует только в городе Мадрид. Но компания NIKE планирует перенести этот опыт и на другие крупные города не только Испании, но и всего мира.

3. Все мы знаем, как тяжело тренерам следить за состоянием всей команды во время тренировок или игры. Огромное количество людей задумывалась, как же им следить за состоянием все команды. Раньше такое было очень трудно, но в мире современных технологий многие начинали задумываться, что такое возможно, и компания Adidas не так давно смогла решить эту проблему и запустила технологию цифрового тренера под названием MiCoach [4]. К этим ее начинаниям присоединилась главная футбольная лига США – MLS, которая решила оснастить каждого игрока и тренера в каждой из девятнадцати команд комплектом девайсов, контролирующих его физическое состояние во время матчей и тренировок. Подобные надежды основаны на факте того, что между компанией Adidas и футбольной лигой MLS недавно был подписан договор о сотрудничестве. Согласно этому договору, компания Adidas предоставит специальную форму, оснащенную датчиками, каждому игроку из девятнадцати команд высшей американской лиги по футболу.

На протяжении всего матча эти устройства будут в режиме on-line передавать информацию про игрока, его действия, степени физической подготовки и усталости. Среди этой информации будет, к примеру: сердечный ритм, изменение в организме при ускорении или же длительной беговой нагрузке, а также множество других показателей о состоянии организма каждого из игроков.

Благодаря этому, тренер непосредственно в процессе матча будет иметь возможность видеть, кто из игроков его команды больше всех устает и кто из них может быть заменен на «свежего» игрока для того, что бы поднять эффективность команды в целом. Излишне говорить, что обрабатывать все эти показатели будут программой Adidas MiCoach Elite. Скорость передачи данных, с датчиков на принимающее их компьютерное устройство, будет составлять порядка 200 показателей в секунду (рис. 1).

Таким образом, в последние годы прогресс все больше и больше ускоряется, новые технологии проникают во все аспекты нашей жизни, открывая нам

новые горизонты, позволяя добиваться невиданных ранее результатов, покорять новые вершины, но как бы далеко не зашла техника, во главе её все равно будет стоять человек, ведь именно он является изобретателем и пользователем всех этих благ и без его непосредственного участия многие вещи потеряют смысл и станут ненужными, поэтому каким бы высокотехнологичным не было бы оборудование и экипировка, без человека они будут бесполезны.



*Рисунок 1 – Система Adidas MiCoach Elite и MLS*

### **Библиографический список**

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/ukaz-prezidenta-rf-putina-o-gto/> (дата обращения: 22.03.2015).
2. Проект программы внедрения и популяризации движения ГТО // Режим доступа: <http://www.pandia.ru/text/78/157/50226.php> (дата обращения: 22.03.2015).
3. Тульчинский Г.Л. PR в сфере физической культуры / Г.Л. Тульчинский. – СПб.: Планета музыки, 2011. – 591 с.
4. Электронный ресурс: <http://www.novate.ru/blogs/140813/23740/>.

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ НА КУРСЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ГАНДБОЛУ**

*Корбан А.Н.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** С целью наиболее результативной видеоигровой работы гандболистов, игроки обязаны владеть оптимальной физиологической подготовкой, осуществлять сложные комплексы различных процедур на все без

исключения категории мускул и обладать переработанными умениями, которые необходимы для игры в гандбол.

**Ключевые слова:** гандбол, курс спортивного совершенствования, игра, физические упражнения, содержание спортивной тренировки.

## MEANS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF MOTIVE QUALITIES ON THE COURSE OF SPORTS IMPROVING IN HANDBALL

*Korban A.N.,  
Don state technical university (DSTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** For successful game activity of handballers, players have to possess high physical training, carry out complexes of various exercises for all groups of muscles and have the fulfilled skills necessary for playing handball.

**Keywords:** handball, course of sports improvement, game, physical exercises, content of a sports training.

Для должного освоения стратегии игры и ее применения в дальнейших соревнованиях спортсменам нужно обладать основными двигательными навыками (бег, прыжки, броски мяча и др.).

Многогранная физическая подготовка дает спортсменам возможность держать в тонусе жизненно необходимые системы организма. Такая практика позволит благополучно освоить игровую деятельность, тактику и техническую подготовку.

Уровень формирования свойств воздействует в подбор игровых способов и их свойства. В связи со свойствами наиболее цивилизованных у инвесторов, группа подбирает метод ведения таких видов развлечения, какие станут предельно результативными с целью победы в состязании. Спортсмены с хорошей физической подготовкой обладают и более устойчивой психикой, и способны к преодолению психического напряжения. Такие спортсмены более целеустремлены и уверены в своих поступках. Большие функциональные возможности позволяют им легче преодолевать усталость, сохранять эффективность деятельности афферентных систем и в результате добиваться преобладания в тактической деятельности.

Для общей физической подготовки гандболистов используют общеразвивающие упражнения без предметов. Физическая подготовка в гандболе состоит из двух равносильных видов: общей физической и специальной. Общая физическая подготовка представляется основой специальной подготовки. Её целью это развитие базовых двигательных способностей и обеспечение полноценного физического развития, и разностороннюю подготовку спортсменов.

Общее физическое развитие будет эффективно только при стабильном и систематическом выполнении упражнений. Оно является обязательным и незаменимым фрагментом тренировки на всех этапах. Не теряет оно своего значе-

ния и при достижении высокого мастерства, когда возрастает его роль как средства корректирующего односторонность узкой специализации, обеспечивающего разнообразие и повышения уровня здоровья занимающихся.

В течение общей подготовки разрешаются такие задачи, как прогресс основных физических качеств, развитие функциональных возможностей, переработка объема двигательных навыков, повышение спортивной работоспособности, многогранное физическое развитие, активизация процессов восстановления, укрепление здоровья в целом. Для таких намерений используется курс общих физических занятий, которые воздействуют на все группы мышц организма. Таким образом, упор идет на приобретение специальных навыков, а не на развитие определенного двигательного качества. В данном случае необходимо принимать во внимание тот случай, что одни умения и свойства оказывают большое влияние на прочие. Их воздействие способно являться позитивным, негативным, либо промежуточным. К примеру, с повышением мощности увеличивается темп, усугубляется достоверность и координирование. Особая физическая подготовка содействует овладению в совершенстве техникой игровых приемов, способствует поднятию эффективности тактических действий, достижению спортивного состояния и совершенствованию психической устойчивости. Ее главная цель – предельное развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и их единение. Для достижения нужного результата идеально подойдут специальные технико-координирующие упражнения.

Общая и специализированная подготовка, как правило, не имеют принципиальных отличий и границ, ведь итог зависит не от одного упражнения, а от комплекса физических занятий и метода их выполнения.

Спортивные игры – разновидность скоростно-силовых видов физических упражнений. Здесь тоже без особой базы не обойтись. Для того чтобы успешно преподавать эти базовые упражнения и тактики студентам на курсе спортивного усовершенствования, рекомендуется применять такие методы:

1) равномерный метод (способствует развитию аэробной выносливости);  
2) повторный метод (это разновидность прерывистой работы, имеющей место в играх). Его отличает большая мощность выполняемой нагрузки. Он используется при воспитании, силы и скоростной выносливости;

3) интервальный метод (является стандартным видом прерывистой работы и отличается от других строгой организацией периодов работы и отдыха). Причем периоды отдыха относительно невелики, в силу чего организм не успевает восстановиться. Этот метод наиболее пригоден для тренировки скоростной силы и выносливости. Он позволяет совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения;

4) метод максимальной интенсивности (это метод предельных нагрузок, которые выполняются с максимальной интенсивностью и с выполнением упражнений до отказа). Такой метод способствует воспитанию максимальной силы и способности к работе большой мощности. Такой метод неприменим к новичкам или студентам с невысоким уровнем физической подготовки, он предназначен для хорошо подготовленных спортсменов. С его помощью со-

вершают анаэробные процессы и скоростно-силовые качества (например, беговую выносливость);

5) круговой метод (представляет самостоятельную организационно-методическую форму, используемую для воспитания одновременно нескольких качеств, а в отдельных случаях и совершенствования специальных навыков).

Занятия, в основе которых стоит круговая тренировка, являются наиболее интенсивными и достаточно непродолжительными, так как упражнения выполняются в учащенном темпе. Также, они позволяют развивать многосторонние умения и навыки. Но высоких результатов можно достичь, естественно, применяя весь спектр вышеупомянутых методов.

Для развития различных качеств используют упражнения, которые подобраны с учетом закономерностей их проявления. Специальная (игровая) выносливость обычно обеспечивается смешанным характером энергообеспечения (аэробно-анаэробным). Скоростные качества наилучшим образом совершенствовать вместе с выполнением игровых приемов. В этом случае появится так называемая игровая скорость. Достигая максимальной скорости действий, необходимо постоянно контролировать их структуру.

Высокоскоростные свойства делятся на два типа: общие и специальные. Наиболее действенный способ совершенствования специальной скорости – отработка игровых упражнений в ускоренном темпе. Скажем, совершить как можно больше бросков за минуту.

Сила гарантирует значительную результативность игровых действий, в особенности завершающих ударов и бросков.

Силовые упражнения можно подразделить на три основные группы:

- общеразвивающие (комплексно воздействуют на все группы мышц);
- аналитические (ведущие группы);
- специально-силовые (в рамках специальных двигательных навыков).

Комплексные и аналитические упражнения дополняют друг друга.

Например, общую силу помогут развить бег на лыжах, плавание, регби, игра в футбол с набивным мячом (1–3 кг), изучаемая игра с отягощениями (1–2 кг) – с утяжеленной ракеткой, клюшкой, шайбой.

Упражнения с преодолением собственного веса, веса партнера, с гантелями, с эспандерами, с набивными мячами, с резиновыми амортизаторами, с преодолением своего веса на снарядах, со снарядами, оказывают аналитическое воздействие.

Специально-силовые – это комбинированные упражнения (с отягощением – свинцовый пояс и с мячом) и упражнения технико-тактического характера.

Гибкость, ловкость и хорошая растяжка являются главными качествами для игрока в гандбол. Ловкость совершенствуется вместе с улучшением общей координации, равновесия и ориентировки. Развивать ловкость (общую и специальную) необходимо систематически. Благодаря таким качествам спортсмен может проявить высокие результаты в ведении игры.

Например, имея гибкое тело, студент сможет легче поймать мяч или же наоборот, совершить дальний бросок благодаря большой амплитуде, достигаемой

благодаря хорошей растяжке. Другим важным плюсом обладания гибкостью является меньший риск получить травму или повреждение во время матча.

Следовательно, для усовершенствования двигательных качеств студентов на курсе спортивного совершенствования, необходимо выполнять разносторонние комплексы физических упражнений на все группы мышц. Для быстрого достижения результата необходимо результативно составить программу тренировки, учитывая грамотные сочетания упражнений и последовательность их выполнения.

### **Библиографический список**

1. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов. Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Правила игры в гандбол: Официальные правила ИГФ. – М.: Б.и., 2001. – 90 с.
3. Скляренко А.А. Гандбол по-русски (к 75-летию российского гандбола). – М.: Физкультура и Спорт, 2003. – 448 с.
4. Шиловских К.В. Гандбол. – Белгород: НИУ БелГУ, 2011.

## **LE DEVELOPPEMENT DU TOURISME EN CÔTE D'IVOIRE**

*Kounagbe Oumar Gerard,  
Abidjan, Cote d'Ivoire*

**Resume.** Le tourisme en Côte d'Ivoire est pleine de richesse et Beaucoup varié mais l'instabilité politique et surtout la crise politique de la Cote d'ivoire a sérieusement terni l'image de la destination cote d'ivoire. Avec le potentiel qu'a ce pays en terme de ressources naturelles et d'infrastructures, les autorités gagneraient à mettre toute en oeuvre pour relancer le secteur du tourisme, qui bien geré, pourrait devenir l'un des moteurs de l'économie ivoirienne.

**Mot clé:** tourisme, gastronomie, sport.

## **РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В КОТ-ДИВУАРЕ**

*Кунагбе Омар Жерард,  
Абиджан, Кот-д'Ивуар*

**Аннотация.** Туризм в Кот-д'Ивуаре развивается, страна славится красивой природой, уникальной флорой и фауной, которая хранится в национальных парках. Политический кризис в Кот-д'Ивуаре серьезно подрывает имидж Кот-д'Ивуар. Потенциал, который имеет эта страна в плане природных ресурсов и инфраструктуры поможет возродить туризм, который может стать одним из двигателей экономики Кот-д'Ивуара.

**Ключевые слова:** туризм, гастрономия, спорт.

Dans cet article nous parlerons des différents atouts touristiques que regorge la Côte d'Ivoire ainsi nous essayerons tant bien que mal de parler du tourisme culturel, sportif et aussi des variétés culinaires ensuite aborder les problèmes que rencontre le tourisme ivoirien enfin terminer avec les éventuelles solutions que nous pouvons apporter à ce tourisme ivoirien.

Le territoire de la Côte d'Ivoire présente l'aspect d'un quadrilatère, dont le sud offre une façade de 520 km sur l'océan Atlantique<sup>10</sup>, dans la partie occidentale du Golfe de Guinée. Cette belle sortie sur l'océan Atlantique est le lieu idéal pour la pratique des sports nautiques. Surf et planche à voile, pêche sportive au large des côtes ou plongée sous-marine, le visiteur pourra avoir accès à un grand nombre d'activités marines donc le surf est le plus important car des compétitions sont organisées chaque année et plus de 60 compétiteurs venus de différents pays y viennent participer.

Les lagunes, ainsi que d'eaux mortes. De nombreux cours d'eau avec souvent des débits extrêmes, drainent tout le territoire. Au nombre de ceux-ci figurent quatre grands fleuves<sup>13</sup> qui sont le Cavally (700 km), le Sassandra (650 km), le Bandama (1 050 km) et la Comoé (1 160 km). Ces cours d'eau qui traversent la Côte d'Ivoire ne restent pas en marge du tourisme ivoirien car elle donne une beauté remarquable à ce pays et aussi entraîne des touristes amoureux du canoë-kayak à venir séjourner dans ce pays afin de prendre part au différent compétition qui sont organisés outre le sport ses cours d'eau sont aussi un atout pour ce pays en matière de pêche.

Le centre de la Côte d'Ivoire, est une terre de brassage culturel et de mixité. Bouaké est la deuxième ville du pays, c'est un carrefour commercial et sportif situé entre la savane et la forêt.

Bouaké vous offrira le meilleur de la Côte d'Ivoire et au détour de vos promenades vous ne manquerez sûrement pas de tomber sur les teinturiers et n'hésitez pas à vous aventurer dans le quartier où vous découvrirez les sculpteurs sur bois. Vous pourrez également trouver de nombreux souvenirs à ramener puisque la région des lacs peut s'enorgueillir d'avoir un artisanat riche et varié: elle comprend la poterie, la vannerie, le tissage, et la sculpture.

Autre centre d'intérêt de la région, la ville de Yamoussoukro est un haut lieu de tourisme religieux, culturel, sportif et de congrès. Capitale politique de la Côte d'Ivoire depuis 1983, la ville de Yamoussoukro est réputée pour être le lieu où vous trouverez l'édifice religieux chrétien le plus grand du monde, la Basilique Notre-Dame de la Paix. On peut également visiter l'Hôtel président avec son terrain de golf de 18 trous ainsi que la Fondation Félix Houphouët-Boigny, haut lieu de congrès et de rencontres diplomatiques. Et aussi on y retrouve des championnats de rallye qui sont organisés au centre du pays à cause des atouts naturels qu'elle regorge.

Au nord de la Côte d'Ivoire pour les amateurs d'écotourisme et de randonnée, poussez au nord du département, afin de visiter l'un des plus grands parcs d'Afrique de l'Ouest, le parc National de la Comoé (Patrimoine mondial de l'UNESCO). Vaste étendue de plus d'un million ha, le lieu est prisé pour sa faune de savane : éléphants, buffles, antilopes, hippopotames, lions, panthères etc... en visitant cette réserve, il



vous sera donné l'occasion d'être au plus proche de la nature et de vivre une expérience africaine unique.

L'Ouest de la Côte d'Ivoire est la capitale de la région du Tonkpi. Son relief original constitué d'un ensemble de massifs montagneux qui l'entourent lui donne un aspect particulier. Le climat très doux sur une grande partie de l'année invite au repos et donne une irrésistible envie au visiteur de revenir. La végétation est essentiellement composée de forêt. On découvre sur les flancs des montagnes diverses essences végétales dans un paysage aussi magnifique que varié. Un tour de ville permet également au visiteur de voir les sculpteurs d'ivoire, du bois, la cathédrale, la grande mosquée, les tisserands et les fabricants de figurines. Les nombreux sites et attraits touristiques de la région font d'elle, l'une des destinations touristiques les plus prisées de la Côte d'Ivoire. Cet atout de montagne qui caractérise l'ouest de la Côte d'Ivoire donne naissance à des championnats de rallye tel que la compétition de motocross. Créé en 2012, le Festival des 18 Montagnes se tient chaque année au mois de février. Il brasse beaucoup d'activités dont la danse, la musique, le conte, un forum, une foire et un circuit touristique. A chaque édition sont invités des pays de la sous-région, de l'Europe et de l'Amérique.

Festival de dimension réellement internationale, il attire des visiteurs aussi nombreux que variés.

### **Le Tourisme gastronomique ivoirien**

Le tourisme gastronomique ivoirien est celui la même qui fait la fierté de la population de la Côte d'Ivoire. Bien sûr, si une exposition prolongée sous la domination de la France en tant que colonie, ont laissé leur empreinte dans la tradition de la cuisine du peuple du pays de la Côte d'Ivoire. Cela a une certaine sophistication. Mais et historique de la nourriture de la population autochtone ne peut pas laisser indifférent même les jardiniers les plus gourmands. Essayez de attieke, kedjenou , fougou – et Vous arriverez dans les restaurants de nouveau et de nouveau. En effet, c'est incomparable des plats de viande et de poisson assaisonné de légumes et chic à toute les sauces. Il suffit de «miam». Les sauces est généralement un sujet distinct de la cuisine nationale en Côte d'Ivoire. C'est le «charme» de forge d'Afrique de l'Ouest.

### **Probleme et solution du tourisme en Côte d'Ivoire**

Malgré tous ces atouts qu'a le tourisme ivoirien il faut que reconnaitre qu'elle rencontre de nombreux problèmes nous essayerons d'élaborer ces problèmes ensuite proposez d'éventuelle solution . Il est vrai que la situation socio politique joue un role determinant dans la baisse de flux des touristes en CI mais à cela s'ajoute d'autres facteurs comme pour exemple:

- l'absence d'une véritable politique de développement touristique;
- une vision statique pour l'industrie touristique – L'insuffisance d'une expertise en tourisme – La faiblesse de la promotion de la destination CI
- L'insuffisance d'une expertise en tourisme
- La faiblesse de la promotion de la destination CI
- La déficience du cadre légal et réglementaire
- Le manque d'une culture touristique chez les nationaux

- L'insuffisance d'infrastructures
- La dégradation des sites touristiques existants conduisant ainsi à la fermeture des établissements
- L'insécurité – Le manque de professionnalisme dans le secteur – A ces problèmes, ajoutons l'avancée de la mer qui est en train de détruire le littoral et les infrastructures hôtelières situées en bordure de la mer.

Pour relancer le secteur, des mesures ont été mises en place par les nouvelles autorités:

Au plan politique

- Séparation du ministère du tourisme et de l'artisanat en deux entités distinctes

Au plan économique

- Allègement fiscal
- Révision du code du tourisme en cours de rédaction – Relèvement de la taxe aéroportuaire pour financer le secteur du tourisme
- Baisse de la taxe d'habitation sur le taux d'occupation des hôtels.

L'Etat s'est fixé comme objectif de doubler la taille du secteur touristique, hissant ainsi le Maroc parmi les 20 premières destinations touristiques mondiales. Selon un communiqué du Département du Tourisme, huit nouvelles destinations touristiques vont naître dans le cadre de la Vision 2020, 200.000 nouveaux lits touristiques vont être créés à travers le Royaume et les arrivées de touristes étrangers vont être doublées.

Pour redonner un plus de dynamisme au secteur du tourisme, beaucoup d'actions sont à entreprendre:

- Revalorisation de l'image de la destination C.I.
- Réhabilitation des sites touristiques
- Améliorer le cadre législatif et réglementaire
- Restaurer un climat de paix
- Faire un menagement des cours d'eau et fleuves pour les rendre navigables
- Multiplier les complexes culturels et les centres artisanaux
- Mettre en place des systèmes de transport fluviaux entre les villes côtières et organiser des croisières
- Prévoir la formation du personnel de qualité
- Baisse des tarifs aériens sur la destination CI
- Mise en place de politique appropriée dans le domaine de l'aménagement du territoire, de l'urbanisme, de la protection de l'environnement et de la santé
- Création et développement d'infrastructures aéroportuaires, routières et hôtelières dans les régions à fort potentiel touristique
- Organisation de séminaires culturels à l'étranger pour présenter toute la diversité de la CI à travers son artisanat et ses arts
- Mettre les services de nos ambassadeurs à contribution dans la promotion du tourisme à l'étranger
- Mettre en place des fonds de développement du tourisme.

## Littérature

1. Enest Djedje Journal du 12 05. Fraternite matin «edition 2015», pp 11-13.
2. Eugène YOBOUET à Paris (Source <http://lebanco.net/banconet/index.htm>).
3. Jean-Baptiste Gnamba-Yao. Le tourisme balnéaire et le développement en Côte d'Ivoire: le cas d'Assinie et d'Assouindé. Revue canadienne de géographie tropicale /Canadian journal of tropical geography [En ligne], Vol. (2) 1. Mis en ligne le 05 Mai 2015, pp. 37-42. URL: <http://laurentienne.ca/rcgt>.

## ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Ланда Б.Х.,  
Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова,  
г. Казань, Россия*

**Аннотация.** Инновационность подхода в усилении образовательной направленности содержания учебных практических и теоретико-методологических занятий по предмету.

**Ключевые слова:** инновации, обучение, студенты, физическая культура, усиление образовательной направленности.

## TRAINING OF STUDENTS DISCIPLINE PHYSICAL CULTURE

*Landa B.H.,  
PEI HE V.G. Timiryasov Kazan innovative university,  
Kazan, Russia*

**Abstract.** Innovativeness of the approach in strengthening the educational focus of the content of educational practical and theoretical and methodological classes on the subject.

**Key words:** innovations, training, students, physical culture, strengthening of educational orientation.

**Актуальность.** Серьезную озабоченность в среде преподавателей физической культуры вызывает тот факт, что единственная дисциплина, отвечающая за физическое воспитание учащихся, остаётся на обочине получаемых в учебном заведении знаний. Результаты исследований Лукьяненко В.П. свидетельствуют о практически полном выхолащивании общеобразовательного содержания предмета «Физическая культура», что приводит к его самоотчуждению от учебной жизни, выпадению из цикла общеобразовательных дисциплин [4]. Поиск подходов к обучению студентов дисциплине «Физическая культура» – актуальная проблема. Ведь, несмотря на то что этот предмет базовый (входит в обучающие программы всех уровней образования: дошкольники, школьники, студенты), статистика здоровья молодого поколения сохраняет негативную

тенденцию (Агеевец, С-П, 2016). В данном исследовании представлен опыт работы автора и предложен вариант решения проблемы, заключающийся в создании педагогических условий для воспитания у студента мотивации и потребности в учебных образовательных, теоретико-методических и практических занятиях, способствующих развитию способностей к самопознанию и самосовершенствованию своего тела, его физических качеств, показателей физического развития и функционального состояния.

**Цель исследования.** Усиление учебной образовательной направленности содержания предмета Физическая культура за счёт освоения методики и технологии самодиагностики важнейших показателей здоровья по тестам физического развития, физической и функциональной подготовленности.

**Задачи:**

- обучение фактическим измерениям, работе с приборами и инструментами;
- ознакомление с расчётными формулами, половозрастными нормативными показателями, установленными учебной программой и медицинской наукой, а также требованиями к внедряемому ВФСК ГТО;
- использование информационно-диагностического обеспечения при обработке и анализе полученных результатов.

**Методика исследований.** В работе применена авторская методика, разработанная при выполнении гранта Минобрнауки РФ (2009–2011 гг.), выдержавшая в Москве 5 изданий [1]. Совершенствование методики продолжалось по заказу Научно-методического совета по физкультурному образованию Минобрнауки РФ. В серии ГТО издательством «Спорт» выпущены ещё 2 учебных пособия автора [2. 3].

**Результаты.** Учебный процесс построен следующим образом:

*Практические занятия.* Знакомство со студентами 1-го курса начинается с вопросов: Чему научились в школе по предмету ФК? Чему бы хотели научиться? Ответы вызывают затруднение у большинства студентов. Тогда предлагается цель наших практических занятий: обучение самодиагностике физических возможностей, физического развития и физического состояния путём освоения работы с приборами и инструментами для проведения фактических измерений. Сохраняя традиционную часть учебного практического занятия, обозначенную в основной образовательной программе (общая и специальная физическая подготовка, выполнение обще развивающих упражнений, занятия в тренажёрном зале, зале аэробики, бассейне и т.д.), студенты, для воспитания мотивации и потребности в занятиях физической культурой спортом и туризмом, привлекаются к экспериментальной исследовательской работе по отслеживанию в мониторинге, на протяжении всей учёбы, динамики важнейших показателей своего здоровья. Для этого каждый студент получает домашнее задание: 1. Посмотреть фильм «Обездвиженность угроза цивилизации», показанный в Москве в 2009 году на международном симпозиуме «Образование в Европе за гармоничное развитие учащихся» (имеется в открытом доступе). 2. Иметь для

заполнения во время занятий карту фактических измерений результатов тестирования (предоставляется преподавателем в электронном виде). На последующих занятиях студенты, используя учебные пособия, разработанные на кафедре, совершенствуются в проведении антропометрических измерений методами соматометрии (рост, масса тела, окр. грудн. клетки) и физиометрии (сила кисти, жизненная ёмкость лёгких), а также методами определения физических качеств, характеризующих физическую подготовленность (гибкость, скорость, выносливость) и функционального состояния систем организма (ЧСС уд/мин в покое и после нагрузки, задержка дыхания и другие). Результаты измерений приборами динамометром, спирометром и другими индивидуальными количественными показателями не только вызывают интерес у большинства студентов, но, что особенно важно, у них возникает вопрос: «Какой зоне соответствует полученная испытуемым цифра (зоне супер, хорошо или опасной зоне). Отсюда возникает потребность в познании половозрастных нормативов, установленных требованиями учебной программы, а сегодня и требованиями возрождённого комплекса ГТО.

Подводя итог общей образовательной направленности практических занятий, следует отметить, что студент совместно с преподавателем:

- обучается заполнению карты фактических измерений результатов тестирования, работе с приборами и инструментами;
- знакомится с половозрастными нормами;
- осваивает требования к правильному выполнению тестовых испытаний;
- отслеживает динамику индивидуальной физической подготовленности и других показателей, определяя эффективность собственных занятий физическими упражнениями, внося при необходимости коррективы в организацию учебно-тренировочного процесса.

*Лекционный курс.* В его теоретико-методической части, студенты 2-го курса обучения, продолжают использовать полученные на практических занятиях знания, превращая их в инструмент действия, как того требует Федеральный государственный образовательный стандарт нового поколения. На лекции происходит переход от 1-го технологического этапа методики – фактические измерения ко 2-му этапу – расчётному. Расчётные формулы позволяют вычислить должные значения всего комплекса показателей физических качеств, физического развития и функциональной подготовленности с учётом половозрастного статуса испытуемого. 3-й этап оценочный, использующий информационно-диагностическое обеспечение для математической обработки результатов тестирования и выявления индивидуальной траектории комплексного физического развития студента.

**Вывод.** Инновационность подхода в усилении образовательной направленности процесса физического воспитания за счёт обучения студентов измерениям показателей своего здоровья, выполнению расчётных и оценочных операций с использованием информационно-диагностического обеспечения, делает предмет «Физическая культура» равноправной с другими предметами учебной дисциплиной.

### Библиографический список

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. – 5 изд. (доп. и испр.). – М.: Советский спорт, 2011. – 348с.
2. Ланда Б.Х. Туристский поход: организация, подготовка, проведение: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2015. – 42 с. – (Серия «Готов к труду и обороне»).
3. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.:Спорт, 2017. –128 с. – (Серия «Готов к труду и обороне»).
4. Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе: Монография / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – 128 с.

### ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

*Ларионова Н.Н.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
Голубова Н.В.,  
Ростовское областное училище (колледж) Олимпийского резерва,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются некоторые вопросы, возникшие в связи с переходом работы кафедр физического культуры по Болонской системе образования. Отмечаются отрицательные стороны, связанные с этим, в частности с оценкой знаний и умений студентов по балльно-рейтинговой системе. Предлагаются варианты выхода из создавшейся ситуации, в частности, о создании единой Государственной программы по физической культуре для вузов.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивные интересы, балльно-рейтинговая система, физическая культура, программа по физической культуре, теоретические занятия, оценка знаний и умений.

### FROM EXPERIENCE OF WORK ON PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION

*Larionova N.N.,  
Rostov state economic university (RINH),  
Golubova N.V.,  
RO UOR,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The article considers some issues caused by the transition of the work of the departments of physical culture to the Bologna system of education. There are

negative aspects associated with this, in particular, with an assessment of the knowledge and skills of students in the rating system. Options are offered to overcome the current situation, in particular, the creation of a unified state program for physical education for universities.

Key words: physical culture and sports interests, a score-rating system, physical culture, a program of physical education, theoretical studies, assessment of knowledge and skills.

Перестройка системы высшего образования в стране затронула и вузовскую физическую культуру (ФК). Прежде всего, изменилась целевая направленность физического воспитания, которая теперь сводится к формированию физической культуры личности. Это, в свою очередь, требует повышения качества обучения по предмету, разработки новых педагогических и организационных форм, которые обеспечивали бы личностно ориентированное обучение с реализацией физкультурно-спортивных интересов студентов. Предполагается, что занятия физической культурой и спортом по интересам дадут максимальный эффект. Предполагалось, что студенты, поступившие в вуз, на вводном теоретическом занятии определяются с интересами к тому или иному виду спорта, а вуз по возможности удовлетворяет их потребности.

Последние три года в Южном федеральном университете (ЮФУ) введена практика работы именно по такому принципу, но в точности наоборот. Созданная кафедра физической культуры сама предлагает студентам 1-3 курсов в начале каждого семестра зарегистрироваться на сайте кафедры в одной из предложенных секций. На сегодняшний день их 24 и в них должны заниматься 4200 человек. Время регистрации в секции ограничено и поэтому студенты, особенно первых курсов, не могут во время сориентироваться и записаться в одну из предложенных секций. По этой причине они или остаются «за бортом» физической культуры или вынуждены записываться в секции, где остались свободные места, в основном сообразуясь с территориальной расположенностью мест занятий, т.к. факультеты ЮФУ разбросаны практически по всему городу.

До введения новой системы занятий всю информацию по вопросам физической культуры студенты получали, общаясь с преподавателем кафедры, ответственным за учебную, оздоровительную и спортивно-массовую работу. Происходило это на первой вводной лекции «Физическая культура и спорт в ЮФУ». Институт ответственных за ФК и С на факультетах уничтожен. Отсутствует в учебных расписаниях факультетов и предмет ФК. Свое место в ФК студенты находят по наводке старших товарищей по факультету, которые еще помнят обязательные занятия ФК, включенные в расписание, или от друзей по общежитию (иногородние).

Если студентам удалось попасть в секцию по интересу, то из-за отсутствия расписания занятий в факультетском, на время занятий ФК могут и назначаются другие виды занятий, испытаний, тестирований и прочих мероприятий. Как итог – снижается процент посещаемости студентами занятий. Из практики работы он на некоторых факультетах ниже 50%. Студент, естествен-

но, стоит перед выбором: основной предмет или физическая культура – и, естественно, выбирает первое.

Из-за отсутствия преподавателей, ответственных за физкультурно-спортивную работу, занимающиеся не могут обратиться за консультацией по вопросам сдачи контрольных нормативов, нормативов промежуточной и итоговой аттестации, видов и сроков проведения спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий. Единственная доступная для него информация – это необходимость к концу семестра заработать от 60 до 100 баллов, но вот из чего они складываются, информацию он получает от конкретного тренера-преподавателя. Из-за отсутствия единых требований к балльно-рейтинговой системе каждый преподаватель в секции разрабатывает свою систему оценки. Студент не получает и наглядно не может ознакомиться с требованиями к балльной системе оценок, из чего и как она складывается.

Каждый семестр идет перезапись в секции. И не факт, что студент, занимающийся в секции плавания, вновь в нее попадает. Из-за отсутствия мест ему придется записаться в секцию стрельбы из лука, или шахмат. А наиболее продвинутые студенты определяются в секцию поближе к месту жительства, естественно, не сообразуясь с физкультурно-спортивными интересами. Налицо нарушение принципа регулярности и систематичности занятий физической культурой.

В ЮФУ по вышеуказанным причинам отсутствуют теоретические занятия в виде лекций и сводятся к знаниям, получаемых студентом от общения с преподавателем секции.

На занятия в секции попадают студенты с разным уровнем физической подготовленности: от мастеров спорта до неумеющих. Так, в секции плавания занимались студенты-разрядники и не умеющие держаться на воде. Преподаватель в течение 45 минут отведенного времени должен уделить внимание каждому студенту... И каков коэффициент полезного действия от таких занятий? Можно только догадываться.

Методико-практические занятия в вузе полностью отсутствуют.

Преподаватель практически каждое занятие должен перевести в баллы успехи каждого студента. Он превращается в статиста, занимающегося не учебным процессом, а элементарной арифметикой.

За последние пять лет от одной из ведущих кафедр ФК РГУ остались единицы. Из ее состава удалены наиболее профессиональные и образованные преподаватели, а заменившие их не имеют опыта работы в вузе и соответствующей квалификации.

Все это результат отсутствия единой ГОСУДАРСТВЕННОЙ программы по физической культуре для вузов, которая существовала в высшем образовании до момента подписания Россией Болонской конвенции о вступлении в единое образовательное пространство, где понятие «физическая культура» отсутствует. В последней Примерной программе по ФК для вузов было четко обозначено, что должен знать, уметь и чем владеть студент по окончанию обуче-



ния по предмету. Были определены цель и задачи ФК в вузе. Контрольные и зачетные нормативы по пятибалльной шкале были понятны и доступны каждому студенту. Студенты, не умеющие сдать норматив на положительную оценку, оценивались по положительной динамике в результатах контрольных тестов. Контрольные тесты предусматривали оценку основных физических качеств. Преподаватели учитывали активность студентов в спортивно-массовой работе, спортивные достижения, занятия в спортивных секциях. В РГУ в свое время был введен «Паспорт здоровья студента», который был вкладывался в зачетную книжку и учитывал физическое состояние студента и его динамику. Каждый студент мог сравнить себя с другими (хуже – лучше).

Резюме:

- необходима единая Государственная программа по ФК для вузов, в основе которой должен лежать комплекс ГТО, который в настоящее время превратился в разовое мероприятие;

- в связи с вышесказанным следует ввести и внести в расписание учебных занятий студентов обязательные занятия по физической культуре на 1-4 курсах;

- нужно отказаться от балльно-рейтинговой оценки результатов физической подготовленности студентов, вернув пятибалльную шкалу оценки физического состояния студентов;

- реализуя физкультурно-спортивные интересы, следует исходить не от возможностей кафедры физической культуры, а от интересов студентов;

- нужно ввести обязательные занятия по обучению плаванию для студентов полевых и экспедиционных профессий;

- следует вернуть в практику работы кафедр должности ответственных за учебную, оздоровительную и спортивно-массовую работу;

- если в ближайшие годы ситуация с физической культурой в вузах не изменится, необходимость в существовании кафедр физической культуры отпадет. Руководить и оценивать студентов по их работе в секциях сможет спортивный клуб вуза и тренеры спортивных клубов и школ, к которым проявят интерес студенты вуза.

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПИЙСКИХ СПОРТМЕНОВ В КИТАЕ

*Лемешева Т.М., Трунин В.В.,  
Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ),  
г. Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена выявлению основных особенностей подготовки профессиональных спортсменов в Китае на настоящий момент.

**Ключевые слова:** спорт, КНР, традиции, Олимпиада.

## FEATURES OF PREPARATION OF OLYMPIC SPORTS IN CHINA

*Lemesheva T.M., Trunin V.V.,  
St. Petersburg State University (SPBU),  
Saint-Petersburg, Russia*

Abstract. The article is devoted to identifying the main features of training professional athletes in China at the moment.

Key words: sport, PRC, traditions, olympiad.

В таком государстве, как Китайская Народная Республика, спорт занимает особое место. Издавна считалось, что занятия физической культурой оказывают общеукрепляющее и даже оздоровительное воздействие на организм человека, именно в Китае берут своё начало традиционные виды восточных единоборств.

Развитие китайского спорта имеет богатую историю. К примеру, гонки, которые устраивают на «лодках-драконах», имеют историю в две с половиной тысяч лет и традиционно проводятся в Китае по сей день. Есть свидетельства того, что футбол в Китае был известен около 1000 года нашей эры, и некоторые современные историки полагают, что футбол на самом деле происходит из Китая.

Приток современных видов спорта в Китай происходит с начала 20-го века. Китайская Народная Республика уделяет особое внимание спорту и государственным средствам и обучает молодых талантливых игроков профессиональным навыкам, особенно чётко это можно заметить в период второй половины XX века.

Популярные любительские виды спорта включают в себя настольный теннис, бадминтон, боевые искусства и различные виды плавания в бассейне. А профессиональный спорт Китая находится на пике его развития.

Многие специалисты считают, что успехи китайских спортсменов напрямую связаны со спецификой методов обучения, например, отбор спортсменов происходит ещё в детстве: тогда дети помещаются в специальные учебные заведения и начинают тренироваться.

Кроме того, нельзя не отметить, что физическая культура очень тесно связана с китайскими традиционными ценностями. Китайцы верят, что тяжелая работа и упорство приносят результаты. На сегодняшний день они следуют данной модели спортивного развития, которая доказала свою эффективность, ведь каждое движение и техника повторяются и совершенствуются до тех пор, пока они не будут доведены до совершенства, поэтому они особенно преуспевают в спортивных занятиях, таких как гимнастика и дайвинг [2].

Правительство также активно инвестирует в олимпийскую спортивную программу, развитие национального спорта в Китае находится на высоком уровне: по оценкам специалистов, данная программа является самой высокозатратной и высокоэффективной в мире. Также Олимпиада – это возможность получения дополнительных инвестиций, рекламных предложений и так далее,

поэтому мотивация к получению золотой медали на соревнованиях достаточно сильна. Например, Лей Шэн выиграл свою первую и единственную олимпийскую золотую медаль в Лондоне в 2012 году, и он появился в рекламных роликах для BMW в Китае.

Однако то же самое относится и к серебряным и бронзовым призерам. Эти спортсмены часто воспринимаются как провалы, поскольку у них есть потенциал для достижения золота, но они его не использовали в полной мере. Это непосредственно связано с восточной культурой: потерять лицо и уважение в китайском обществе все еще достаточно страшно.

#### Условия подготовки

В спортивных центрах для молодых спортсменов дети проходят строгую подготовку, выполняют сложные упражнения, проводимые несколько раз в течение дня, а иногда и ночью. Атлеты редко видят свои семьи. Так, олимпийская золотая медалистка Фу Мингся поступила в Пекинскую спортивную школу, когда ей было девять лет. Она рассказала журналу «Тайм», что в первые месяцы она плакала от тоски по родине, но обнаружила, что тренировка опустошила ее эмоции. «У нас мало времени на другие мероприятия», – сказала она. Она встречалась со своими родителями только раз в год, и им часто не разрешалось видеть их, когда они посещали ее дайвинг [1].

Первые годы обучения начинаются с повторения простых упражнений. Предполагаемые лучники, например, проводят первый год, работая над выпуском тетивы, многократно изгибая лук так далеко, как могут, удерживая положение, часто вздрагивая от боли – это помогает им укрепить мышцы и привыкнуть к боли. Журналист «Times» Ни Чинг когда-то писал: «То, что я больше всего ненавижу в нашем обучении, было повторением. Каждая наша тренировка заключалась в том, чтобы отработать каждое движение ног, головы и рук. Мы делали по 100 подходов, если не больше».

Многие спортсмены получают специальные диеты со специальными травами и экзотическими китайскими лекарствами. Пловцы, например, употребляют смесь, содержащую женьшень и рог оленей, а бегуны известного тренера Ма Юнрена получали «эликсир» из свежей черепаховой крови. Игроки в женской сборной по футболу просыпаются в 7:30 утра, завтракают двумя ломтиками хлеба с маслом и яйцом, иногда с небольшим количеством говядины или овощей. После утренней разминки начинается тренировка и заканчивается около полудня, а затем баня, быстрый сон и обед. После обеда проводится еще одна разминка и другая тренировка с 16:00 до 18:00. Затем ужин и сеанс с массажистами. Существует множество правил и положений, в том числе у спортсменов отсутствуют сотовые телефоны и компьютеры [3].

Таким образом, китайская спортивная система предназначена для создания и воспитания исключительных спортсменов-первоклассников. В некоторой мере это даже похоже на работу конвейера: неудавшиеся спортсмены отбрасываются, а успешные «функционируют» до тех пор, пока им не найдут более достойную замену. Эта система достаточно жесткая, но необходимо заметить, что в то же время очень эффективная.

### Библиографический список

1. Inside China's cruel 'gold medal factories' // MAILONLINE.ORG / <http://www.dailymail.co.uk/news/article-3597978/Inside-China-s-cruel-gold-medal-factories.html> (дата обращения: 19.05.2016).
2. OLYMPIC TRAINING IN CHINA // FACTS&DETAILS / <http://factsanddetails.com/china/cat12/sub79/item1008.html>
3. 6 SPORTS THAT CHINA WINS AT EVERY OLYMPICS // TUTORING CHINESE LANGUAGE AND CULTURE BLOG / <http://blog.tutoring.com/expats/sports-that-china-wins-at-olympics> Дата обращения: 06.08.2016.

## ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

*Лукьяненко В.П., Муханова Н.В.,  
Северо-Кавказский федеральный университет,  
г. Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** Формирование познавательной активности школьников – на протяжении ряда лет одно из ключевых направлений диссертационных исследований в области педагогики. Решение этой задачи в процессе учебной работы по предмету «Физическая культура» является важнейшим условием повышения качества образования школьников в области физической культуры. В свою очередь, это могло бы послужить достижению важнейших стратегических задач системы физического воспитания подрастающего поколения, связанных с сохранением и укреплением их здоровья, повышением уровня физического развития и двигательной подготовленности, увеличения числа систематически занимающихся физическими упражнениями и пр.

**Ключевые слова:** познавательная активность, физические упражнения, физкультурные знания, урок физической культуры, мотивация, потребность, двигательная активность.

## COGNITIVE ACTIVITY AS THE BASIS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN

*Lukyanenko V.P., Muhanova N.V.,  
North-Caucasian Federal University,  
Stavropol, Russia*

Abstract. Formation of cognitive activity of students-over the years, one of the key areas of dissertational researches in the field of pedagogy. The solution of this problem in the process of educational work on the subject «Physical Culture» is the most important condition for improving the quality of schoolchildren's education in

the field of physical culture. In turn, this could serve to achieve the most important strategic tasks of the physical education system of the younger generation associated with maintaining and strengthening their health, increasing the level of physical development and motor preparedness, increasing the number of systematically engaged in physical exercises, etc.

Key words: cognitive activity, exercise, physical skills, physical education class, motivation, need, physical activity.

Одним из приоритетных направлений современной государственной политики является решение проблем по сохранению состояния здоровья учащихся общеобразовательных организаций. В соответствии с этим, одной из важнейших задач является повышения уровня двигательной активности школьников, формирования у них осознанного отношения к собственному здоровью как главной ценности жизни. Для решения этой задачи реализация программы развития физической культуры и спорта до 2020 г предполагает совершенствование системы физического воспитания в общеобразовательных организациях, увеличение числа учащейся молодёжи, систематически занимающейся физической культурой и спортом [1].

В этой связи следует отметить, что внеурочные занятия в школах, система дополнительного образования, уроки физической культуры, не только по отдельности, но и во всей своей совокупности не способны компенсировать недостаток двигательной активности, необходимой для полноценного развития учащихся (М.Я. Виленский, 1987; В.В. Зайцева, 1994; Н.А. Агаджанян, 2001, 2005; В.П. Лукьяненко, 2015; А.В. Жмулин, 2008). Все эти формы физического воспитания способствуют лишь частичной её компенсации. Более того, существует мнение (В.П. Лукьяненко, 2015), что решить проблему невозможно даже путём введения ежедневных уроков физической культуры (не говоря уже о трехразовых учебных занятиях в неделю).

Достичь желаемого результата возможно лишь путем организации школьниками самостоятельных занятий физическими упражнениями. Но, в большинстве своём, при выпуске из школы они не владеют необходимыми знаниями и умениями организации самостоятельных занятий [2]. Они не умеют дозировать физическую нагрузку с учетом особенностей развития своего организма. В свою очередь, неграмотно организованные, без соблюдения методических особенностей занятия двигательной деятельностью не только могут не оказывать оздоровительного эффекта, но и отрицательно отразиться на состоянии здоровья занимающихся, а чрезмерная двигательная активность, выполняемая вне соблюдения принципов и методических особенностей физического воспитания, может нанести существенный вред организму и даже привести к летальному исходу. В этой связи уместно напомнить о том, что без полноценных физкультурных знаний и методических умений их применения, физические упражнения могут не только не принести пользы, но и навредить организму занимающихся. Ведь они, как лекарство, полезны лишь в определённой дозе, причём эта доза строго индивидуальна.

Для снижения вероятности таких последствий школьники должны быть вооружены умениями, навыками рационального, эффективного, методически грамотного использования специальных знаний в повседневной жизни в целях сохранения, укрепления своего здоровья, как во время обучения, так и при выпуске из школы (Л.П. Матвеев, 1976; А.А. Гужаловский, 1986; В.П. Лукьяненко, 2015; В.А. Востриков 2008; К.К. Кардялис 1999).

Повышение уровня физкультурной образованности подрастающего поколения стоит сегодня в ряду важнейших государственных задач совершенствования системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях [1]. Забота обучающихся о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремление к нравственному, духовному, физическому развитию и самосовершенствованию должны стать одними из главных обязанностей обучающихся. Федеральными государственными образовательными стандартами предусмотрено, что учебные занятия по физической культуре должны стать для школьников уроками познания себя, своего организма, своих нравственных и волевых качеств, духовных и физических возможностей.

Как показывает практика, большинство учителей искренне убеждены в том, что овладеть необходимыми теоретико-методическими и практическими знаниями, умениями и навыками по организации и ведению здорового образа жизни учащиеся могут в процессе «традиционных» уроков физической культуры при выполнении непосредственной двигательной деятельности. Примером того, что «на бегу», «на скоку» и «в припрыжку» (по выражению В.П. Лукьяненко) эту деятельность качественно не реализовать, может служить на первый взгляд элементарная, а для многих примитивная тема урока по здоровому образу жизни «Утренняя гигиеническая гимнастика» (УГГ). Если учитель ставит цель *приучить* школьников ежедневно выполнять УГГ, то для этого необходимо ознакомить их: со способами самоконтроля, влиянием утренней гимнастики на организм человека; правилами составления комплексов УГГ; особенностями подбора упражнений в комплекс с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности; последовательностью выполнения, дозирования и примерным количеством этих упражнений; правилами (условиями) выполнения комплекса; примерными показателями частоты сердечных сокращений после его выполнения (ЧСС), в целях определения степени влияния на организм и т.п.

Имеются очень веские основания для сомнений в том, что ученики в школах в совершенстве владеют всеми перечисленными выше знаниями и умениями по этой, одной из самых простых тем, не говоря уже о многих других, значительно более сложных. Вместе с тем, практика свидетельствует о том, что большинство учителей физической культуры не считают необходимым уделять должное внимание решению задач полноценного преподавания знаний теоретико-методической направленности. Не смотря на требования ФГОС общего образования, в которых, наряду с практической, большое внимание уделяется теоретической и методической подготовке учащихся, учителя, по-прежнему,

отдают предпочтение на уроках физической культуры не решению образовательных задач, а достижению как можно более высокой моторной плотности.

В связи с вышеизложенным, можно отметить наличие явного противоречия между необходимостью повышения уровня образованности школьников в области физической культуры, с одной стороны, и «непринятием» условий и соответствующих форм занятий, способствующих успешному формированию системы специальных знаний, умений и навыков – с другой. В.П. Лукьяненко (2015) отмечает, что учебная работа по физической культуре в школе должна быть переориентирована с простого воспроизведения некоторого количества образов двигательных действий («двигательного натаскивания») на формирование необходимого уровня образованности в этой сфере. Этот уровень должен служить основой, обеспечивающей возможность грамотного использования средств физической культуры в процессе физического самосовершенствования на протяжении всей индивидуальной жизни [3].

В соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС общего образования, для учебного процесса по физической культуре должно быть характерным проявление учащимися не только двигательной, но и познавательной активности, обеспечивающей создание условий для осознания школьниками исключительной важности физкультурных знаний, их целенаправленного использования с целью физического самосовершенствования на протяжении всей индивидуальной жизни человека. В существующей практике преподавания учебного предмета «Физическая культура» формирование познавательной активности если и происходит, то, из-за гипертрофированного внимания к его особенностям, приоритет явно отдаётся специфическим средствам, основанным на использовании различных видов двигательной активности.

Само по себе это вовсе неплохо. Жаль только, что при этом фактически полному забвению предаются те средства и способы формирования познавательной активности, которые с общепедагогических позиций при решении этой проблемы в процессе преподавания всех других учебных дисциплин рассматриваются как самые эффективные. Это целенаправленное использование для её формирования теоретического материала, системы специальных знаний, информационной составляющей содержания учебного предмета. Именно эти средства и способы познавательной активности выступают в качестве самого эффективного средства её развития.

В результате большинство специалистов физического воспитания вместо того, чтобы полноценно использовать в процессе развития познавательной активности уникальную возможность комплексного воздействия двумя мощнейшими факторами (система знаний и разнообразная двигательная активность, интеллектуальный и двигательный компоненты содержания образования по физической культуре), в подавляющем большинстве случаев фактически используют лишь один – заключенный в его специфическом двигательном потенциале, чем и лишают себя возможности значительно более эффективного решения данной проблемы.

К сожалению, такая односторонность имеет место и при решении ряда других проблем школьного физического воспитания. В частности, – сильно осложняет решение задачи по обеспечению высокого уровню физкультурной образованности выпускников общеобразовательных учреждений (организаций), обуславливая, тем самым, низкий уровень физической культуры всего населения страны. Самым негативным следствием всего этого является отсутствие условий для достижения социально значимых результатов по укреплению здоровья населения, обеспечению «гражданского благополучия и государственной безопасности страны» [4, с. 7].

Таким образом, модернизация системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, совершенствование содержания учебной работы по предмету «Физическая культура» в рамках реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в России до 2020 года», по существу, сводится, в основном, лишь к поиску наиболее эффективных способов увеличения двигательной активности учащихся и приданию предмету «Физическая культура», развлекательности, зрелищности, внешней привлекательности и т.п. При такой организации занятий, очень важные, на наш взгляд, материалы теоретического и практико-методического характера остаются не реализованными. Результатом учебной работы, основу содержания которой составляет лишь «усовершенствованная» двигательная активность, является то, что, выпускники общеобразовательной школы, в большинстве своём, *не владеют специальными знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, на наш взгляд, это является одной из самых главных причин низкой эффективности всей системы физического воспитания в стране, что находит своё наиболее яркое и убедительное подтверждение в отсутствии социально значимых результатов её реализации уже на протяжении многих десятилетий.*

Для достижения социально значимых результатов от использования средств физической культуры необходимо, чтобы одной из важнейших целей учебной работы по данному предмету стало формирование познавательной активности, как важнейшего условия повышения качества образования в области физической культуры на основе широкого использования общеобразовательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования.

### **Библиографический список**

1. Концепция федеральной целевой программы «Развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» (от 2 января 2014 г. № 2-р. – Режим доступа: <http://government.ru/>).
2. Латыпов И.К. Урок в современной школе. Проблемы и реальные возможности // Физическая культура в школе. – 2010. – № 7. – С. 2-5.
3. Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – 128 с.



4. Лукьяненко В.П. Сущность понятия и главное предназначение общего образования по физической культуре // Физическая культура в школе. – 2016. – № 3. – С. 4-11.

5. Матвеев А.П. К проблеме основ содержания физкультурного образования // Физическая культуры: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С.13-14

6. Матвеев А.П. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре в школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 2-5.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки РФ, от 17 мая 2012 г., № 413).

8. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 73-ФЗ от 29.12.2012.

## **РОЛЬ МАССОВОГО СПОРТА В СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА**

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

**Аннотация.** Данная статья посвящена проблеме развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации. Проведен анализ основных тенденций в спортивной жизни страны и государственной политики в области спорта. Выделены проблемы развития массового спорта в России и предлагает возможные пути их решения.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, массовый спорт.

## **THE ROLE OF SPORTS IN THE SOCIOCULTURAL LIFE OF RUSSIAN SOCIETY**

*Manuilenko E.V.,  
Rostov state economic University (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** This article is devoted to the problem of development of physical culture and mass sports in the Russian Federation. The analysis of the main trends in the sporting life of the country and of state policy in the field of sports. Selected problems of development of mass sports in Russia and suggests possible ways of their solution.

**Key words:** physical culture, sport and mass sport.

В жизни современного общества непрерывно возрастает значение физической культуры и спорта и усиливается их влияние на другие сферы общественной жизни, что позволяет рассматривать данные явления с точки зрения социальных наук.

Как социальный институт, спорт способствует становлению личности, формирует у нее определенную систему ценностей и установок. Кроме того, спорт неразрывно связан с культурой общества: у спортсменов одной страны могут проявляться общие черты национального менталитета (например, индивидуализм или коллективизм), а спорт, в свою очередь, способен влиять на содержание национальной идеи.

В течение последних лет в России наблюдается повышение интереса населения к спортивной жизни, связанное с проведением Олимпийских игр в Сочи в 2014 г., а также с активной работой государственной власти в спортивном направлении.

Так, весной 2014 г. был возрожден всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), ставший программной и нормативной основой физического воспитания населения [1]. За прошедшие три года к комплексу присоединились более 5 млн. россиян, и с каждым днем это число продолжает увеличиваться.

В то же время была создана общероссийская общественная организация «Спорт для всех», призванная популяризировать культуру массового спорта и здорового образа жизни [2]. В рамках данного движения регулярно проходят спортивные фестивали и любительские спартакиады, в которых могут принять участие все желающие.

Согласно целевой программе по развитию физической культуры и спорта до 2020 г., создание условий для развития массового спорта является ключевой задачей в данном направлении [3]. Это объясняется тем, что именно массовый спорт является фундаментом для развития спорта высших достижений, первым этапом спортивной деятельности.

Однако, несмотря на положительные изменения в спортивной жизни России, существует ряд проблем, препятствующих реализации вышеназванных программ. Это в первую очередь ухудшение показателей здоровья населения по стране. Так, согласно данным Минздрава России, за период с 2000 по 2015 г. число зарегистрированных больных с диагнозом, установленным впервые в жизни, увеличилось на 7% и составило 113 927 тыс. чел. [4]

Во-вторых, имеют место недостаточный уровень развития инфраструктуры, неэффективное использование спортивных сооружений и слабая техническая оснащенность объектов здравоохранения. При этом особая нехватка кадрового и материально-технического обеспечения наблюдается в общеобразовательных школах – важнейших социальных институтах. Как отметил В. Мутко, по состоянию на 2014 г. две трети российских школ нуждались в развитии

спортивной инфраструктуры, а в 8 тыс. школ полностью отсутствовали спортивные залы [2].

Наконец, немаловажной проблемой является высокая коммерциализация спорта, что является барьером для малообеспеченных слоев общества и обуславливает низкую вовлеченность населения в спортивную жизнь.

В связи с этим, следует выделить факторы, необходимые для повышения уровня здоровья населения и вовлеченности граждан в массовый спорт:

- создание современной спортивной инфраструктуры;
- развитие системы спортивных клубов и объединений;
- развитие детского и юношеского спорта;
- неразрывная связь спорта с образованием;
- предоставление возможностей для занятий спортом всем категориям населения;
- обеспечение массового отбора кандидатов в профессиональные команды и сборные;
- поддержка массового спорта на государственном уровне.

Таким образом, массовый спорт является важнейшей частью социокультурной жизни населения. Занятия спортом формируют у людей жизненные ценности и приоритеты, основанные на здоровом образе жизни, а также воспитывают сильные личностные качества.

В России наблюдается положительная тенденция увеличения роли физической культуры и спорта в жизни населения. Однако, несмотря на увеличение доли людей, регулярно занимающихся спортом, развитие массового спорта в России нуждается в достаточном финансировании и поддержке со стороны государства. Именно поэтому развитие массового спорта является приоритетным направлением внутренней политики в области физической культуры и спорта.

### **Библиографический список**

1. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/13046/>.

2. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта. 24.03.2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/events/president/news/20635>.

3. О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы»: Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 № 30. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.minsport.gov.ru/p30\\_21012015.pdf](http://www.minsport.gov.ru/p30_21012015.pdf).

4. Заболеваемость населения по основным классам болезней в 2000–2015 гг. Обновлено 25.11.2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/#).

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ ДОВУЗОВСКИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

*Могилинец С.Н.,  
Военный Институт Физической культуры (ВИФК),  
г. Санкт-Петербург*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы из области развития физических качеств учащихся довузовских общеобразовательных учреждений. Представленные в статье результаты могут быть применены в образовательном процессе для получения объективных данных о ходе процесса обучения, усвоения материала, познавательной способности обучающихся во время проведения занятий.

**Ключевые слова:** физические способности, физические качества, педагогический процесс; обучение.

## THEORETICAL APPROACHES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS OF PRE-UNIVERSITY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Mogilinetz S.N.,  
Military Institute of Physical training (VIFK),  
Saint-Petersburg*

**Abstract.** In article are considered questions of development of physical qualities of students of pre-University educational institutions. The results can be applied in the educational process to obtain objective data on the progress of the learning process, learning material, the cognitive ability of students during training.

**Key words:** physical abilities, physical qualities, pedagogical process; training.

В практической деятельности специалисты для определения способностей (качеств), которые относятся к двигательной деятельности человека, используют разнообразные определения, такие как «двигательные», «моторные», «психомоторные», «психофизические», «физические».

Нередко их рассматривают в аспекте профессионально значимых качеств (далее – ПЗК) и в содержании спортивных, а также авиационных и других профессиональных способностей [1].

Данные понятия отражают специализацию научных дисциплин, в которых ими оперируют.

Терминами «двигательные» или «физические» качества, как правило, оперируют в теории физического воспитания и спортивной тренировки; в физиологии применяют термин «физические качества»; в психологии используют термины «психофизические» и «психомоторные» способности; в биомеханике – «моторные» и «физические» качества.

В процессе проведенных научных экспериментов было установлено, что каждое физическое качество имеет сложную структуру.

По определению Ю.В. Верхошанского (1988) и ряда других ученых, компоненты этой структуры могут быть мало связаны друг с другом, но с таким мнением трудно согласиться, поскольку выполнение самых различных упражнений связано обычно с реализацией всех физических качеств или с изменением их активности, силы, быстроты выносливости и ловкости. Если «функция творит орган!» (идея Ламарка, развитая П.Ф. Лесгафтом), то и действие стимулирует развитие функций.

М.А. Годик (1994) считает, что в качестве основных компонентов быстроты выступают скорость одиночного движения, способность за относительно короткий промежуток времени максимальную скорость, развитие быстроты реакции, способность поддерживать максимально достигнутую скорость на протяжении определенного времени [2].

К компонентам координационных способностей В.И. Лях (1990) относит способности к точному воспроизведению движений, чувство ритма, удержания равновесия, способность осуществлять ориентирование и быстрое реагирование в затруднительных условиях, выполнять согласованные двигательные действия и осуществлять их перестроение, вестибулярную устойчивость, способность к осуществлению контроля за пространственными, силовых и временных характеристиками движений, способность проводить расслабление мышц [3].

До восемнадцати разновидностей выносливости выделяют Ю.В. Верхошанский (1988).

Такие физические качества, как сила и ловкость, характеризуются сложной структурой. В результате опытных работ установлено, что уровень развития и сочетания данных физических качеств у разных людей, слишком различен.

Ввиду этого в настоящее время в научной литературе принято оперировать термином «физические способности» (способность к проявлению выносливости, гибкости, координационные способности, силовые, скоростные способности), а не термином «физические качества».

Применение термина «физические способности» позволяет создать более полное представление о сложном составе разнообразных компонентов, входящих в различные группы способностей, понять неравномерность их развития у различных людей (к примеру, качество быстроты есть у каждого человека, но способность к ее развитию и тренировке существенно отличаются)

По мнению В.И. Ляха (2000), разграничить такие понятия как «совершенствование» и «развитие» слишком трудно, а вот понятие «воспитание» отождествляется с целостной личностью, ее личностными свойствами, её моральными сторонами, нравственными качествами, и становится непонятным, когда обходят понятие воспитания при развитии психических процессов ребенка, даже когда речь идет о направленном воздействии. Во всех таких случаях, на наш взгляд, имеет место процесс учебно-воспитательный.

В самом обобщенном виде в двигательных способностях можно видеть выражение определенных особенностей, которые определяют степень развития двигательных возможностей.

В.Н. Сосницкий (2000) сделал широкую выборку из работ разных авторов, рассматривавших двигательные способности, дифференцируя их по ряду компонентов.

Рядом исследователей подчеркивается, что в основе разнообразности развития двигательных способностей заложена определенная структура анатомо-физиологических задатков:

- особенности дыхательной и сердечнососудистой систем;
- анатомические особенности строения тела;
- свойства нервных процессов;
- свойства психических процессов;
- особенности строения коры;
- функциональная зрелость;
- особенности процесса окисления;
- особенности регуляции эндокринной системы;
- обмен веществ;
- особенности мышечного сокращения.

Однако, до сегодняшнего момента, несмотря на проводимые исследования различными учеными, так и не создана единая классификация двигательных способностей человека.

Классификация двигательных способностей делится на два класса: координационные и кондиционные и является в настоящее время наиболее распространенной и часто употребляемой.

В.Н. Сосницкий (2000) утверждает, что группа кондиционных способностей зависит от разнообразных факторов: биомеханических, морфологических, гистологических перестроек в организме и мышцах.

Аналогичные мнения выдвигаются целым рядом ученых.

Группа координационных способностей обусловлена преимущественно влияниями центрально-нервной системы.

Двигательные способности подразделяются на общие, специальные и специфические.

К группам однородных двигательных действий относятся специальные двигательные способности. Так, например, отмечают специфическую выносливость к бегу на различные по протяженности дистанции, говорят о специальной выносливости тяжелоатлета, баскетболиста или боксера.

О проявлениях различных способностей можно говорить, как о показателях, которые составляют их структуру. Вместе с этим, предпринимаемые усилия по описанию структуры каждой двигательной способности продолжают до настоящего времени.

Реализованные возможности человека, которые определяют готовность человека к рациональному выполнению действий, мы относим к общим двигательным способностям.

Человеческие возможности, которые подчеркивают его готовность к эффективному выполнению сходных по структуре двигательных действий, мы относим к специальным двигательным способностям.

В.Н. Сосницкий (2000) подчеркивает, что в детском возрасте необходимо выделять два важных направления исследования вопросов двигательных способностей:

- возможность осуществления компенсации одних свойств другими;
- проведение количественной и качественной оценки двигательных способностей.

В публикациях по физической культуре и спорту понятие двигательных способностей дифференцируется.

Силовые способности характеризуются возможностью преодолевать разнообразное сопротивление или противодействовать ему посредством приложения мышечных усилий. Выделяют силовую и скоростно-силовую выносливость.

В двигательных действиях, при выполнении которых необходима сила и быстрота движений проявляются скоростно-силовые способности. Взрывная сила, т.е. способность за максимально короткое время достигать максимальных показателей силы относится к проявлению скоростно-силовых способностей [4].

Способность спортсменов при выполнении упражнений, требующих проявления значительных мышечных усилий на протяжении продолжительных временных отрезков, противостоять развивающемуся утомлению определяет силовую выносливость.

Наиболее часто для осуществления контроля за уровнем развития силовых способностей в раннем возрасте используют наиболее надежные и простые в своем выполнении тесты: выполнение подтягиваний, удержание в висе на полусогнутых руках, кистевая и станговая динамометрия и др.

От проявления таких факторов, как центрально-нервные факторы, личностно-психические и собственно мышечные, зависят качественные и количественные показатели развития силовых способностей.

В результате проведения генетических исследований было установлено, что уровень развития абсолютной силы в значительной мере обусловлен различными факторами среды, в то время как показатели относительной силы определяются влиянием генотипа.

Относительно в равной степени зависят скоростно-силовые способности от имеющихся наследственных факторов, а также факторов среды. Генетическими условиями определяется статическая силовая выносливость, а динамическая зависит от проявления влияний как генетических условий, так и среды [5].

Рассмотрим основные задачи, которые необходимо учитывать при развитии силовых способностей:

1. Общее развитие мышечных групп опорно-двигательного аппарата за счет применения силовых упражнений избирательного воздействия.
2. Коррекция силовых способностей при выявлении особо низких показателей.
3. Развитие силы с учетом генетической одаренности.

Для развития силовых способностей применяются физические упражнения, подразделяемые на две группы:

- упражнения с использованием отягощения;
- упражнения с собственным весом.

Все эти упражнения дают возможность строго регламентировать нагрузку по количеству повторений. К силовым упражнениям с не дозируемым отягощением относятся упражнения в выполнении противодействия партнеру, с различными предметами, в особых условиях внешней среды.

Основная проблема в процессе развития собственно-силовых способностей заключается в том, чтобы, не вызывая перенапряжения ученика, обеспечить высокую мобилизацию мышечных напряжений. Решение этой задачи осуществляют двумя путями, используя незначительные отягощения с большим количеством повторений, применяя значительные отягощения в соответствии с индивидуальными возможностями.

Изучая методику развития силовых способностей в раннем возрасте, можно отметить следующее. Упражнения скоростно-силовой направленности должны составлять наибольший удельный вес упражнений (не менее 50%). Динамические упражнения, которые основываются на выполнении незначительных упражнений, для развития силовой выносливости должны составлять 75-80% от максимальных.

Выносливость, как следует из учебников и пособий по физической культуре заключается в имеющейся возможности в процессе мышечной деятельности противостоять физическому утомлению.

Существует значительное разнообразие видов выносливости: скоростная, силовая, локальная, статическая и динамическая, мышечная, специальная, дистанционная, координационная, прыжковая и другие.

По мнению В.С. Фарфеля (1975), временные промежутки выступают одним из основных критериев развития выносливости, в течение которых спортсмены способны поддерживать высокую интенсивность деятельности. От скоростных способностей человека зависит выносливость [6].

Уровень и особенности развития выносливости определяются разнообразными факторами: биоэнергетическими, функциональной и биохимической экономизацией, функциональной устойчивостью, личностно-психическими особенностями.

Создание предпосылок для развития аэробной выносливости посредством осуществления различных видов деятельности является главной задачей по развитию выносливости.

В качестве основных средств, способствующих развитию и совершенствованию выносливости, применяются всевозможные упражнения. Применение дыхательных упражнений, а также использование факторов внешней среды выступают в качестве дополнительного средства развития выносливости.

В начальный период развития аэробной выносливости необходимо нагрузку повышать постепенно за счет использования непрерывного метода: на



первых занятиях скорость бега должна составлять от 140-200 м/мин и через несколько месяцев ее необходимо доводить до 210-300 м/мин.

По мнению В.И. Ляха (2000), координационные способности – это возможности человека оптимально выполнять управление и регулирование своих двигательных действий.

Выделяют следующие виды координационных способностей: общие, специальные и специфические.

Исследования Н.А. Бернштейна (1991), В.С. Фарфеля (1975), Л.П. Матвеева (1991), В.И. Ляха (2000) позволили правильно, быстро, рационально и находчиво определить в качестве главных критериев оценки координационных способностей. Данные критерии оценки проявляются в различных видах двигательной активности.

Основными методами контроля за развитием координационных способностей являются двигательные тесты. Чаще всего применяют следующие тесты:

- вольные упражнения на согласование и точность движения;
- челночный бег;
- прыжки в длину, выполняемые с места спиной и боком к месту приземления;
- различные прыжки в высоту;
- различные упражнения (в том числе прыжки через гимнастического коня и козла);
- кувырки вперед и назад;
- метание на дальность предметов;
- метания на точность попадания в цель;
- подвижные и спортивные игры.

Высокий уровень развития координационных способностей зависит от относительно высокого уровня развития многих функций.

В.И. Ляхом (2000) установлена высокая значимость показателей сенсомоторики в структуре проявления координационных способностей.

Развитие координационных способностей осуществляется неравномерно и по-разному, однако наиболее выраженный прирост развития показателей координационных способностей отмечается с 7 до 12 летнего возраста.

Примерно со второй половины школьного возраста, координационные способности дифференцированно начинают подвергаться изменениям и их показатели изменяются в зависимости от мышечной нагрузки, полового созревания и других факторов.

В школьном возрасте можно широко применять для развития координационных способностей различные упражнения, если их выполнение подразумевает правильность выполнения и преодоление определенных координационных трудностей при выполнении сложных двигательных действий.

В педагогической литературе представлены различные методики целенаправленного развития основных физических качеств, организации соответствующих занятий и тренировок. Они достаточно отражены во многих учебниках и учебных пособиях, монографиях и статьях.

Педагогика физической подготовки опирается на общепедагогические положения: о методике проведения уроков, организации управления учебно-воспитательным процессом, обеспечении самоконтролю и др.

Разделение допризывников по условным группам, в связи с показателями их морфологических особенностей и физической подготовки.

Изучение физической подготовленности юношей старшекласников (иногда как допризывников) и организация с ними физических упражнений рассматривались в ряде случаев с учетом особенностей их развития, конституциональных морфологических признаков, по условным соматическим моторным типам. Так, В.Н. Сосницким были выражены представления о конституционально-моторных типах, связанных с преобладанием «ведущих» или «отстающих» физических качеств.

Скоростной тип развития физических качеств соответствовал средним и выше средним показателям длины и веса тела. Относительно высокими у представителей данного типа были результаты изменений быстроты и силы.

Силовой тип включал в себя такие средние и выше средних показатели роста и веса тела, более высокие силовые показатели и относительно невысокие результаты в беге на 3000 м.

Скоростно-силовой тип по анатомическим параметрам и показателям физического развития, характеризовался так же относительно средними и выше средних результатами изменений в беге на 3000 м. В лучшую сторону отличались показатели силы и быстроты, в худшую – выносливости.

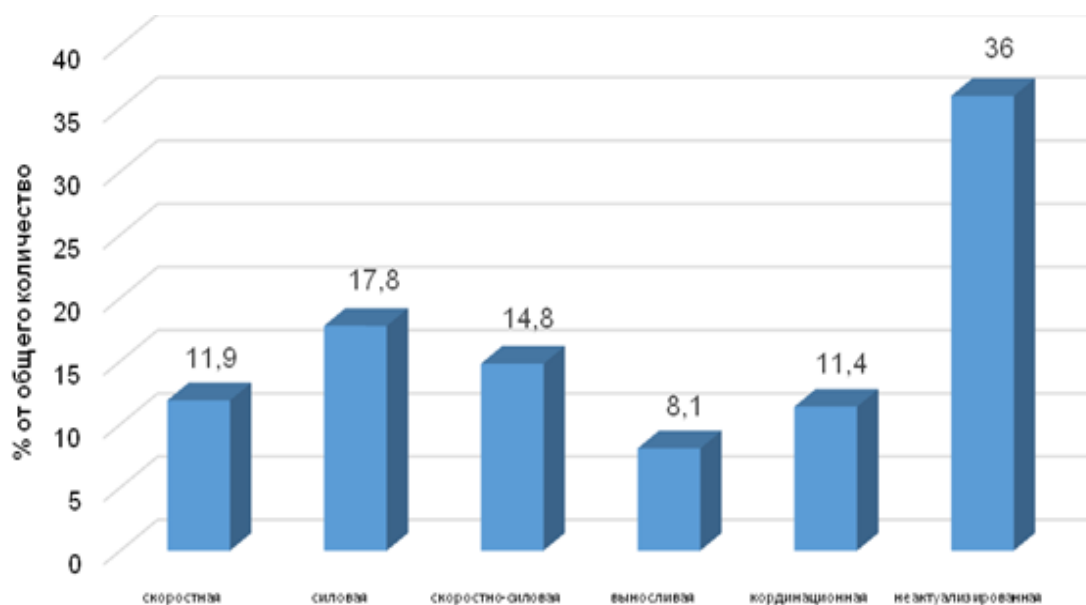
Выносливый тип имел показатели роста и веса тела несколько ниже, чем в предшествующих конституциональных типах; невысокими показателями в силе (в частности в динамометрии подтягивание на перекладине); лучше, чем в других группах, были показатели в беге на 3000 м и в функциональных параметрах: оптимальные АД (120,1 мм), ЧСС 65,4 40 (уд./мин), высокая жизненная емкость легких (4375 мл).

Выделялась также «координационная группа» со средними изменениями роста и веса тела, средними показателями ЖЕЛ, АД и ЧСС, более высокими результатами изменения ловкости в частности: метании гранат, вполнение прыжковых упражнений, более выраженной гибкости.

Значительная часть обследованных старших школьников, отнесенных автором к «неактуализированной» группе, не имела каких-либо определенных отличий [7].

Количественно соотношение (в %) в упомянутых соматических – моторных группах (в общем количестве 236 человек) представлено на рис. 1.

Данное разделение не представлялось нам достаточно удачным, в частности, при планировании последующих тренировочных нагрузок излишне усложненной была она и для понимания практически. В слишком обобщенном наименовании представлена выносливость, которая в значимой мере различается на общую, скоростную, силовую и др. Ю.В. Верхошанский (1988), Ф.П. Сулов (1993) выделяют до 18 разновидностей выносливости. Весьма неодинаковы показатели силы, различными параметрами «взрывной» силы и способностью медленно «выжимать» или удерживать тяжелый вес.



*Рисунок 1 – Количественное соотношение условных групп старших школьников, различаемых по соматическим, моторным признакам (в процентах, %)*

В направленность физической подготовки допризывников необходимо включать достижение гармоничности развития всех основных физических качеств с коррекцией выявленных низких показателей в их развитии и акцентируя внимание на «отстающих» качествах. При этом исходить из насущных задач привлечения молодежи к обеспечению безопасности своей Родины, что отвечает планам руководства государства по реализации мобилизационной стратегии, открывающую широкую дорогу деятельности по подготовке допризывной молодежи. Специалисты по физической подготовке и другие исследователи подчеркивают особую важность коррекции низких показателей в основных физических качествах. Это важно и целесообразно еще и потому, что особо низкие показатели, определяющиеся в связи с какими-то неблагоприятными условиями развития в онтогенезе у отдельных людей (особенно у детей, юношей), могут относительно эффективно корректироваться, достигать некоторого среднего филогенетического диапазона, определившегося в эволюции.

### **Библиографический список**

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 23–25; Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.; Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5-6. – С. 24–32 и др.

3. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 10–14 и др.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Кузнецов В.С. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

5. Нестеров В.А. Этапность развития физических качеств у детей школьного возраста, проживающих в различных климатогеографических условиях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 15–17; Никитюк В.В. Интегративно-антропологические основы физического воспитания и детско-юношеского спорта // Физическое воспитание, образование, тренировка. – 1998.

6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

7. Бордунов В.В. Здоровый образ жизни и здоровьесоблюдающее поведение курсантов вузов как государственная проблема // Сборник научных статей и докладов итоговых научных конференций профессорско-преподавательского состава, слушателей, курсантов и соискателей вуза. / проф. Пашута В.Л. – СПб.: ВИФК, 2010. – С. 46–52; Бурханов А.И. Влияние спорта на организм школьников // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 12–14.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКУ ВРАЩЕНИЕМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Мушаев А.Б., Дворядкин Н.Ю., Балдашинов И.Т.,  
КалмГУ им. Б.Б. Городовикова,  
г. Элиста, Россия*

**Аннотация.** В данной статье дается попытка рассмотреть процесс обучения броску вращением и различным вариантом его исполнения в процессе учебно-тренировочной подготовки.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, бросок вращением, подготовительные упражнения.

## **A METHOD OF TRAINING THE THROWING ROTATION IN GRECO-ROMAN WRESTLING IN THE GROUP OF INITIAL TRAINING**

**Abstract.** In this article an attempt to consider the process of learning the shot rotation and different version of his performance in the process of training preparation of training.

**Key words:** the training process, shot rotation, preparatory exercises.

**Актуальность.** Методика начальной технико-тактической подготовки единоборцев должна, совершенствоваться на основе исследования соревнова-

тельной деятельности и мастерства ведущих спортсменов, то есть с соблюдением принципа первичности соревнований и вторичности тренировочного процесса. Кроме того, по мнению ведущих специалистов, существующая методика обучения все еще недостаточно учитывает требований современной борьбы. Это отрицательно сказывается на росте спортивного мастерства борцов и определяет актуальность данного исследования [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Объект исследования: группы начальной подготовки по греко-римской борьбе.

Предмет исследования: обучения броску вращением в группе начальной подготовки по греко-римской борьбе.

Цель исследования: изучить особенности обучения броску вращением в группе начальной подготовки по греко-римской борьбе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы обучения броску вращением в группе начальной подготовки по греко-римской борьбе.

2. Изучить особенности техники обучения броску вращением в группе начальной подготовки по греко-римской борьбе.

3. Определить цели, задачи, методы и организацию педагогического исследования обучения броску вращением в группе начальной подготовки по греко-римской борьбе.

Анализ последних исследований и публикаций. В программе рассматриваются вопросы преподавания спортивной борьбы на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Наряду с теоретическими сведениями, включающими исторический аспект, основ знаний теории, методики физического воспитания и спортивной тренировки, даются описания терминологических понятий греко-римской борьбы, а также классификация стоек, основ базовой техники и игр с их элементами единоборства [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Помимо теоретического и практического материала даются – урочное и календарно-тематическое планирование, примерные ориентиры показателей уровня развития физических качеств, минимальный перечень инвентаря и оборудования необходимого для занятий греко-римской борьбой, что значительно облегчает работу учителя физической культуры по проведению третьего урока.

Педагогический эксперимент проведен в рамках педагогических наблюдений уровня сформированности к современным методическим подходам в обучении броску вращением в группе начальной подготовки по греко-римской борьбе.

Педагогические наблюдения ставили перед собой следующие задачи:

- подбор методик, используемых в учебно-тренировочном процессе;
- определение уровня физической и технической подготовленности.

Проводился в рамках естественного, параллельного эксперимента по апробации комплекса упражнений и организационно-методических приемов его применения направленного на формирование техники. Оценивалась техника движения и степень влияния применяемых методик на развитие физических качеств.

**Таблица 1**

Возрастная группа	Техническое действие								
	Брос. бедро	Брос. кочерга	Брос. вертушка	Брос. прогибом	Брос. мельница	Нырок	Перевод	Накат	Ключ
До 12 лет	5	3	3	3	1	5	3	4	3
До 10 лет	4	2	1	2	0	3	2	5	2
До 7 лет	5	1	2	2	0	3	3	4	2

УТГ: группа начальной подготовки детей от 7 до 12 лет.  
Всего в группе: 24 человека.  
В ходе тренировочного процесса было проведено 30 схваток, на основе которых была разработана данная таблица.

Успешность спортсмена зависит от выполнения следующих требований:

1. Систематическое посещение учебно-тренировочных занятий.
2. Выполнение зачетных требований и специальных тестов по борьбе.
3. Участие в соревнованиях, утвержденных в перспективном плане спортсмена.

Освоение технического действия. Данный показатель наглядно выявляет как наработано данное техническое действие.

В условиях закрепленного до автоматизма навыка характерно:

- а) стабильный результат в условиях соревновательной деятельности и как «победное» техническое действие в стандартной ситуации;
- б) как устойчивый (малой изменчивостью) результат, (действуя в сложной ситуации);
- в) при вынужденных длительных перерывах в учебно-тренировочном процессе сохраняя двигательный навык;
- г) до условия на «автомат» – динамический стереотип.

#### **ФАЗЫ БРОСКА ВРАЩЕНИЕМ**

В данной статье мы попытались сделать обобщенный вариант исполнения броска вращением и детально рассмотреть, разбив сам бросок на несколько фаз, выделив основные элементы в данном техническом действии, подготовкой ситуации в борьбе рациональных в проведении данного приема и способов реализации ситуации [1, 5].

Для удобства и упрощения, в нашем случае мы разделили прием, состоящий из четырех фаз.

В первой фазе – подготовка входа в бросок.

Во второй фазе – вход в захват для броска.

В третьей фазе – подбивание и подворот.

В четвертой фазе – «дожимание».



*Рисунок 1*

Цель в первой фазе – создать контактный атакующий захват, выводя из равновесия.

Цель во второй фазе – вывести соперника из равновесия и как можно точнее под центр тяжести соперника.

Цель в третьей фазе – произвести подворот вокруг руки соперника в нужном направлении, выполнить вращение и сопроводить соперника в полете.

Цель в четвертой фазе – не дать сопернику защиты после подворота и, не разрывая захват вращением в партер.

Таким образом, выделим следующие основные элементы броска вращением:

- выведение соперника из равновесия рывком рук;
- подворот под соперника;
- подбив ногами;
- фаза полета;
- преследование, с дожиманием;

#### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ БРОСКУ ВРАЩЕНИЕМ

Бросок вращением является сложным тактико-техническим действием. И обучающийся этому действию должен обладать определенным развитием физических данных и борцовских навыков и умений.

На первом этапе обучения следует дать общее представление о техническом действии.

Для овладения броском, обучающийся должен научиться выполнять бросок вращением. Ознакомиться со всеми вариантами и желательно овладеть одним из способов броска вращением.

Непосредственное обучение броску вращением следует начинать с имитационных упражнений. Для входной части рекомендовали бы различные вращательные прыжки, как в правую, так и в левую сторону, вращательные прыжки из положения стоя на коленях, прыжки с колен в стойку и наоборот.

Также из имитационных упражнений рекомендовали бы различные кувырки: длинные, высокие кувырки, кувырок из положения стоя на коленях, выпрыгивание с кувырком из положения стоя на коленях.

Бросок вращением – это сложное по координации движение, поэтому подводящим упражнениям следует уделять большое внимание. Их легко включать в разминку. Эти упражнения следует выполнять не только при изучении приема, но и после, в процессе совершенствования, выбирая индивидуально.

Выводы:

1. Бросок вращением является одним из наиболее часто встречающихся в греко-римской борьбе.

2. Мы выделили четыре фазы броска:

- 1) подготовительная,
- 2) вход,
- 3) подбивом-подворотом,
- 4) преследование – дожиманием.

3. Мы выделили следующие тактические способы подготовки броска:

- 1) на краю ковра,
- 2) в повторной атаке,
- 3) в комбинациях атака-защита-контратака,
- 4) акцентируя на вызов.

4. Для закрепленного навыка (бросок вращением) необходимо развитие координационного и силового качества.

5. Мы считаем, что в основе методик обучения:

- а) множественные повторения на первом этапе обучения;
- б) приоритет развития ловкости и специальной силы в обучении приему;
- в) сознательность обучения, знание биомеханики броска, фаз, защит соперников;
- г) неразрывность техники и тактики при обучении.

6. Мы выделили ситуации, при которых возможно получение травмы:

- а) при многократном ударе коленом об ковер;
- б) заламывание левого плеча и локтя при неправильной работе рук.

### **Библиографический список**

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с., ил.
2. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля. – М., 1982. – 23 с.
3. Балдашинов И.Т., Пипко Е.А., Креативный комплекс средств оздоровления студентов вуза // Вестник университета Российской академии Образования – 2007. – № 1. – С. 72-76.
4. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – М., 2004. – 218 с.
5. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. – М., 1989. – 270 с.
6. Канишевский С.М. Научно-методические и организационные основы физического самосовершенствования студенчества. – М.: ИЗМН, 1997. – 270 с.



# СОЦИАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ

*Немцева Е.В.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Физическое воспитание является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека, от правильных и систематизированных нагрузок зависит человеческое здоровье, восприимчивость новой информации, сила воли, снижение утомляемости. В данной статье рассматривается укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи с помощью физической культуры и самовоспитания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, нагрузка, организм, здоровый образ жизни, спорт, личность, профилактика заболеваний.

## SOCIAL BASES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF MOTIVATION FOR HEALTH PROTECTION

*Nemtseva E. V.,  
Don state technical University (DSTU),  
Rostov-on-don, Russia*

**Abstract.** Physical education is an integral part of human life, from the correct and systematic load affects human health, susceptibility to new information, will power, reduction of fatigue. The sport performs and socio-political function, creating conditions for strengthening international contacts, development and strengthening of international solidarity and peace.

**Key words:** physical education, health, load, body, healthy lifestyle, sport, personality, disease prevention.

Здоровье является одним из основных условий социального и культурного развития молодого человека. Каждый, в жизни, хочет быть здоровым и сильным, и конечно студенческая молодёжь, не исключение в этом вопросе – для них, очень важно сохранить силы во время учебного дня и иметь второе дыхание для выполнения учебной, научной и творческой деятельности. Для поддержания активности, естественно, очень важно здоровье и хорошая физическая форма.

Необходимо помнить, что здоровье очень важно, и пренебрегать им в пользу больших нагрузок чревато проблемами. Во время обучения в вузе нужно стараться уделять рациональное количество времени и учебе, и здоровью. Именно для этого и существует предмет «Физическая культура», который помогает в развитии и поддержания здоровья, учит сохранять его, даёт базовые знания о режиме труда и отдыха, опираясь на государственный образователь-

ный стандарт нового поколения. Нормальная и полноценная жизнь человека не может существовать без хорошего здоровья, следовательно, без занятий спортом, выполнения необходимых физических упражнений и закаливающих процедур.

Здоровье зависит в основном от образа жизни. На уровне общественного сознания, в сферах культуры, образования и воспитания, человек проявляет большой интерес к образу жизни, важным элементом которого является физическая культура.

Образ жизни проявляется в той доли бюджета времени, которым располагает личность: это выбор видов жизнедеятельности, на которые человек расходует свой досуг и свободное время. Некоторые обучающиеся при выборе того, как потратить свое свободное время, отдают приоритет физическим упражнениям, другие – компьютерным играм, третьи – чтению. Человек, заранее планирующий расход времени и усилий, может присоединиться к широкому кругу увлечений и творческих видов жизнедеятельности.

Невозможно навязать определенный образ жизни, ведь каждая личность автономна, индивидуальна, и имеет собственный набор значимых для нее типов поведения, мышления, ценностей и увлечений. Но при этом каждый способен оказывать влияние на образ жизни коллектива, в котором он находится.

Самостоятельная регуляция жизни личности (вкус жизни) проявляется через порядок компонентов и манеры поведения, ведущих к достижению намеченных целей с наименьшими энергетическими затратами. Вкус жизни, становясь привычкой, приобретает большую свободу от сознательного контроля.

Для того чтобы рассуждать о понятии «здоровье», нужно разобрать по отдельности три разные его стороны, которые не могут существовать друг без друга. Первая сторона – это физическое здоровье, здесь подразумевается состояние дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма человека. Вторая сторона включает в себя психическое здоровье – степень развития умственных и творческих способностей человека. Третья сторона, социальная, напрямую зависит от государства, обеспечивающего адекватными уровнями развития общества условиями для жизни людей. В данном случае, под третьей стороной может рассматриваться напрямую образовательное учреждение, которое обязано предоставить комфортные условия для поддержания физической культуры обучающихся.

Но не стоит забывать, что в формировании здоровья человека участвуют и такие факторы, как загрязнение окружающей среды, уровень развития здравоохранения и прочие. Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что состояние здоровья человека – процесс развития, поддержания и сохранения психических и физических качеств, а также создание для этого комфортных условий, при соблюдении которых человек обладает высокой работоспособностью, общественной активностью, максимальной продолжительностью жизни.

Важной составляющей здоровья человека является физиологическое состояние его здоровья. Двигательная активность, лежащая в основе физической

культуры, оказывает огромное положительное влияние на здоровье, в то время как малоподвижный образ жизни и недостаток физической нагрузки снижает сопротивляемость болезням, способствует нарушению и даже прекращению роста костной и мышечной ткани, сокращению емкости легких, ведет к нарушению работы сердечно-сосудистой системы организма. С учетом психологического и физиологического воздействия на организм учащихся, поставленными задачами образовательного процесса являются: проведение комплекса оздоровительных мероприятий, постановка учебной нагрузки с учетом недопущения утомления учащихся, соблюдение гигиенических норм, а также комплексное развитие силы, выносливости, гибкости и ловкости.

Научно-технический прогресс дал многое для развития общества. Вместе с тем, прогресс механизации и автоматизации производства, всевозможных видов транспортных средств понижает и мало-помалу сокращает долю физического труда, в то же время, снижая двигательную интенсивность человека.

Образ жизни человека должен подчинять себе главные цели, а именно – сохранению здоровья. Также и другие составляющие образа жизни зависят от двигательной активности. В условиях низкой физической активности уже на вторые сутки полезное действие умственной деятельности снижается около на 50%. Также ухудшается сосредоточение внимания, растет нервная напряженность, быстро развивается недомогание, человек становится раздражительным, вспыльчивым.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека, даже после окончания образовательного учреждения. Сегодня в нашем государстве уделяется большое внимание физической активности людей. Человек в течение всей своей жизни должен держать себя в тонусе, если он хочет достичь долголетия и прожить эти моменты здоровым и счастливым. Всероссийский комплекс «ГТО» призван вывести на беговые дорожки, спортивные площадки бассейны, любительские спортивные клубы и стадионы массовое движение людей разного возраста.

Вся жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Абсолютно все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Именно поэтому здоровье нужно охранять и укреплять. А эти действия мы обязаны совершать в процессе нашей жизнедеятельности.

Но одной физической культуры недостаточно, кроме нее нужно уметь регулировать свой образ жизни. Естественно нужно правильно, а главное вовремя питаться. Жизнь студента такая насыщенная, что найти время для полноценного похода в столовую очень трудно, и они начинают устраивать себе перекусы на перемене. Перекусывают чем угодно: чипсами, газировкой, семечками – всем вредным для здоровья. Нужно уметь распределять рабочее время и отдых, чередовать умственный и физический труд. Также не нужно забывать и про сон. Сон человека должен составлять не менее 8 часов. При пренебрежении сном появляется агрессия, усталость, снижение усидчивости и внимания.

Исследование фактических материалов о жизнедеятельности молодёжи показывает её неупорядоченность и хаотичность. Это видно в таких важнейших процессах, как неправильное питание, недосыпание, нахождение на свежем воздухе в минимальном количестве, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливания, выполнение учебной работы во время, предназначенное для отдыха, сна и др.

Одним из главных условий здорового образа является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическое самовоспитание нужно понимать как процесс обдуманной, целеполагающей работы над собой. Сюда должны обязательно входить закаливание, массаж, утренняя зарядка, пробежка, прогулки на свежем воздухе.

Для самовоспитания и самосовершенствования нужна сила воли, поэтому многие обучающиеся забрасывают занятия по укреплению здоровья и находят этому делу замену: отдых с друзьями в кафе, социальные сети, компьютерные программы и тому подобное.

Учитывая все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни может быть обеспечен в большей степени занятиями физической культурой. Об этом свидетельствуют такие факты, как то, что у обучающихся нет дополнительного времени на специальные занятия по укреплению, сохранению здоровья. А занятия физической культурой в учебное время не требуют свободного времени, ведь они входят в процесс учебы и выстроены так, чтобы организм успевал отдохнуть от нагрузок, которые указаны в нормах физической культуры.

Но тем не менее, никто не отменял того, что нужно самому дисциплинировать себя, заниматься самовоспитанием, развиваться в физическом плане.

Установлена линия зависимости среди успеваемости студентов и их физическим развитием. Молодые люди, имеющие рационально развитую мускулатуру, лучше учатся, успевают проделать большой объем учебной работы, быстрее и качественнее выполняют домашние задания и при этом менее устают на занятиях. Большое значение физическая культура и спорт в жизни человека играют и в свободное от работы, учебы время или в иной период деятельности. Свободное время, в свою очередь, является составляющей образа жизни человека. И если разговор идет о здоровом образе жизни, то и все ресурсы хороши. Совместное времяпрепровождение с семьёй и друзьями также позволяет добиться цели в укреплении здоровья. Можно отдать свободное время и любимому виду спорта. В зависимости от времени года надлежит изменять свои увлечения. Зимой – это лыжи, коньки; летом – бег, плавание, велосипед, туризм и т.д. Тяжело отказаться в пользу предпочтении какому-либо из указанных средств, все будет находиться в зависимости от возраста, пола, условий жизни. Одно бесспорно – все они помогают в будущем предупредить склонность обучающихся к курению, употреблению алкоголя и наркотиков. Пагубное влияние их для здоровья человека общеизвестно. Не секрет, что на базе хорошей физической подготовки можно обучиться чему угодно: и ходить, и скакать, и делать гимнастические упражнения. А.С. Макаренко писал: «Творческий труд

абсолютно невозможен у тех людей, которые к работе подходят со страхом, которые боятся, так сказать, трудового пота, которые на каждом шагу лишь и делают, что думают, как бы скорее избавиться от работы и начать что-нибудь другое».

Главный вопрос физического воспитания состоит в том, что на начальном этапе своего развития воспитанник не умеет работать; не любит выполнять задания и работать в целом. Но постепенно приобщаясь к физическим нагрузкам, преодолевая и адаптируясь к ним, человек воспитывает в себе характер и волю. Вот откуда лозунг «Нет способных и неспособных, а есть трудолюбивый и ленивый народ в физическом воспитании».

Важнейшим адаптивным свойством человека является его способность к трудовой деятельности. Эта способность лежит и в основе адаптации к новым формам двигательной деятельности, характерной для спорта. Совершенствование человека посредством занятий физической культурой, спортом – главное условие прогрессивного развития его умственных и физических способностей личности. Главная социальная функция спорта – совершенствование физической и психической природы человека – в известной мере служит положительному изменению демографической структуры общества.

#### **Библиографический список**

1. Климова В.И. Человек и его здоровье. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 1990. – 224 с.
2. Физическое воспитание: учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983. – 391 с.
3. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001 – 448 с.
4. Основы физической культуры [Электронный ресурс]. – URL: [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375_0.html).

### **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПРИ ОВЛАДЕНИИ ТЕХНИКОЙ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ**

*Полин В.Н., Полин Р.В.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Данная работа предназначена для изучения и овладения студентами техники в спортивно ходьбе. И в дальнейшем их возможность участия в соревнованиях по спортивной ходьбе. Спортивная ходьба развивает выносливость и волевые качества, способствует росту и формированию организма, влияет на всестороннее физическое развитие.

**Ключевые слова:** ходьба, цикл двойного шага, движение рук, дыхание.

## DEVELOPMENT OF ENDURANCE AND VOLITIONAL QUALITIES OF STUDENTS IN MASTERING THE TECHNIQUE OF WALKING

*Polin V.N., Polin R.V.,  
Don state technical University (DSTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The given work is intended for studying and mastering students of technics in sports walking. And in the future their opportunity to participate in competitions in race walking. Walking sports develops endurance and strong-willed qualities, promotes growth and formation of the organism, influences all-round physical development.

**Key words:** walking, cycle of double step, movement of hands.

Объясняя студентам технику спортивной ходьбы, надо обратить внимание на разницу между обычной и спортивной ходьбой. Спортивная ходьба сложнее по координации. Скорость в 2–2.5 раза больше, чем в обычной, длина шага – 105–120 см, а частота – 180–200 шагов в минуту.

В легкоатлетических соревнованиях в ходьбе спортсмен все время должен держать контакт с землей одной или двумя ногами. Полетной фазы, как в беге, в спортивной ходьбе не должно быть. Кроме того, в момент, когда стопа находится на земле, ногу необходимо выпрямить в колене на одно мгновение. Если правила нарушен, то спортсмен дисквалифицируется.

В спортивной ходьбе, в отличие от обычной, нога с момента касания пяткой грунта (вперед) до момента принятия вертикального положения должна быть выпрямленной и сгибается только перед тем, как отделится от грунта. Туловище при ходьбе находится в вертикальном положении или немного наклонено вперед. Руки движутся в согнутом положении. При работе рук в ходьбе туловище «закручивается» в результате поворотов плечевого пояса и таза в противоположных направлениях. Все это уравнивает движение ног, таза и уменьшает степень отклонения общего центра тяжести от прямолинейного движения.

Студентам необходимо объяснить, что при спортивной ходьбе следует избегать боковых отклонений общего центра тяжести от прямолинейного пути. Сильное развертывание стопы наружу и постановка их по двум параллельным линиям увеличивает размах боковых колебаний. Поэтому надо стремиться ставить стопы внутренним краем вплотную к прямой линии.

Очень важно научить студентов при продолжительной ходьбе напрягать и сокращать только те мышцы, которые должны работать в данный момент, а остальные необходимо расслабить и дать им отдохнуть. Только при таком чередовании можно экономно и правильно выполнить движения и преодолеть дистанцию.

Основная задача при обучении спортивной ходьбе – научить студентов правильной технике ходьбы и выработать оптимальную скорость передвижения (темп и длина шага). Обучение технике спортивной ходьбы складывается не-

скольких последовательных элементов: ознакомление с упражнением, разучивание его, закрепление и совершенствование в технике выполнения движений.

Ознакомив студентов с техникой спортивной ходьбы, объяснив ее особенности, преподаватель показывает кинограммы. После этого студенты выполняют спортивную ходьбу на малом отрезке сначала в замедленном темпе, а затем с обычной соревновательной скоростью.

Следующий этап – научить студентов правильному движению ног. Для этого сначала надо освоить медленную ходьбу с постановкой прямой ноги на землю, затем ходьбу с постепенным увеличением скорости.

Правильному движению таза при ходьбе можно научить путем попеременного перенесения тяжести тела с ноги на ногу в обычной стойке (без движения руками); ходьбы широкими шагами с подчеркнутым движением таза вокруг вертикальной оси; ходьбы по прямой с выставленной ногой после небольшого поворота вокруг вертикальной оси.

Обучать правильному движению рук и плеч рекомендуется при помощи имитационных упражнений: движение руками на месте, ходьба – руки за спиной, ходьба с прямыми руками, спортивная ходьба с активной работой плеч и рук.

Последний этап обучения – совершенствование в технике спортивной ходьбы с различной скоростью, на повороте дорожки, по прямой, наклонной (вниз и вверх) и по шоссе.

Студенты, воспроизведя технику ходьбы, проходят 2–3 раза по 50–60 м, а преподаватель обращает внимание на основные ошибки: согнутые ноги в фазе передней опоры и в момент вертикали, слишком большой наклон туловища вперед или назад и т. д. При выполнении ходьбы нога должна ставиться на грунт с пятки с последующим перекатом на всю стопу. При этом надо напомнить учащимся об активном выпрямлении ноги в момент постановки на грунт.

Каждое упражнение рекомендуется повторять несколько раз (по 80–100 м), в зависимости от освоения отдельных элементов техники.

Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы:

1. Ходьба с «закручиванием» туловища: шаг левой ногой вперед – далеко вправо, правой ногой вперед – далеко влево.
2. Ходьба левым боком вперед: правой ногой шаг перед левой, затем шаг сзади нее с резким поворотом таза.
3. Ходьба с постановкой носков внутрь и предварительным поворотом таза вокруг вертикальной оси. Длина шагов 40–50 см.
4. Спортивная ходьба змейкой на 2–4 м вправо и влево.
5. Спортивная ходьба с акцентированными поворотами таза вокруг вертикальной оси, руки прямые.
6. Спортивная ходьба, руки сцеплены перед грудью.

### **Библиографический список**

1. Ильина И. А. Специальные упражнения легкоатлета: учебно-метод. пособие. – СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. – 92 с
2. Михайлов В. В. Дыхание спортсмена. – М.: Наука, 2013. С. 103–112.

**СОДЕРЖАНИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НА ОСНОВЕ КОНЦЕПЦИИ МОДЕРНИЗАЦИИ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Певицына Л.М.,  
Ростовский институт повышения квалификации  
и профессиональной переподготовки работников  
образования (РИПК и ППРО),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В условиях реализации Поручений Президента России по итогам Госсовета от 23 декабря 2015 года была разработана Концепция модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации. Для решения поставленных в Концепции цели и задач необходима разработка региональных программ развития физкультурного образования в субъектах Российской Федерации.

**Ключевые слова:** концепция, модернизация, региональная программа развития физкультурного образования.

**CONTENTS OF THE REGIONAL PROGRAM OF DEVELOPMENT  
OF SPORTS EDUCATION ON THE BASIS OF THE CONCEPT  
OF MODERNIZATION OF THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»**

*Pevitsyna L.M.,  
Rostov institute of professional development and professional retraining  
of workers educations (RIPK and PPRO),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** In the conditions of implementation of the orders of the President of Russia on the results of the state Council from December 23, 2015 developed a Concept of modernization of academic subject "Physical culture" in the Russian Federation. To solve the Concept of the goals and objectives necessary to develop regional programs of development of physical education in the subjects of the Russian Federation.

**Key words:** concept, modernization, regional development programme of physical education.

В начале мая текущего года завершилось публичное обсуждение Концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации (далее – Концепция). Разработка Концепции осуществлялась в соответствии с Перечнем поручений Президента России В.В. Путина по итогам заседания Госсовета по вопросам совершенствования системы общего образования, прошедшего 23 декабря 2015 года. В подпункте «а» пункта 1. Поручений



записано: «разработать комплекс мер, направленных на систематическое обновление содержания общего образования на основе результатов мониторинговых исследований и с учётом современных достижений науки и технологий, изменений запросов учащихся и общества, ориентированности на применение знаний, умений и навыков в реальных жизненных ситуациях».

Рабочую группу по разработке Концепции возглавила И.К. Роднина (Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.03.2016 № 191). Концепция представляет собой систему взглядов на основные цели, задачи и направления модернизации учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы в Российской Федерации, и определяет стратегию и вектор развития учебного предмета в контексте тенденций отечественного и мирового опыта.

Целью Концепции является создание условий для обеспечения высокого качества изучения и преподавания учебного предмета «Физическая культура».

Задачи Концепции:

- модернизация содержания учебного предмета на всех уровнях общего образования с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования;
- совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;
- обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, развитию двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;
- расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;
- развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;
- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

Основными направлениями реализации Концепции выступают:

- обновление содержания и технологий преподавания учебного предмета;
- обновление учебно-методического обеспечения;
- обновление материально-технического обеспечения;
- повышение кадрового потенциала;
- формирование у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и использованию навыков здорового образа жизни.

Для эффективной реализации Концепции необходима разработка и реализация региональной программы развития физкультурного образования в Ро-

стовской области. Цель разработки региональной программы развития физкультурного образования – создание условий нормативно-правового, научно-исследовательского, учебно-методического, организационно-управленческого, информационного, материально-технического, медицинского и кадрового обеспечения для устойчивого развития физкультурного образования в регионе, характеризующегося ростом количественных и качественных изменений.

В процессе обсуждения Концепции были сформулированы проблемы и предложения для реализации в региональной системе общего образования:

1. Организовать мониторинг качества физкультурного образования в регионе, включающий:

- анализ программного, учебно-методического, технологического и контрольно-измерительного обеспечения общего физкультурного образования, в том числе адаптивной направленности для обучающихся, отнесённых к специальной медицинской группе, и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- анализ программного, учебно-методического, технологического и контрольно-измерительного обеспечения внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности;

- анализ программного, учебно-методического, технологического и контрольно-измерительного обеспечения системы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности;

- анализ программного, учебно-методического, технологического и контрольно-измерительного обеспечения системы общего физкультурного образования предпрофильного и профильного направления, в том числе для работы с обучающимися, проявляющими выдающиеся способности (одарённость) в сфере физической культуры и спорта;

- анализ материально-технического обеспечения общего физкультурного образования, наличие и количество спортивных залов, площадок, приспособленных помещений, спортивного оборудования, инвентаря, в том числе тренажеров, компьютеров и др.;

- анализ состава обучающихся по классам, полу, состоянию здоровья (отнесение к основной, подготовительной, специальной (группы «А» и «Б») медицинским группам), а также с ограниченными возможностями здоровья;

- анализ кадрового состава учителей физической культуры, включая уровень и профиль (специальность) образования, уровень квалификации, наличие повышения квалификации, профессиональной переподготовки и др.;

- анализ персонала, обеспечивающего медицинское сопровождение учебно-воспитательного процесса по физической культуре и спорту в общеобразовательных организациях;

- анализ учебных достижений обучающихся по предмету «Физическая культура» в части предметных, метапредметных и личностных результатов, а также уровень и характер мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом и ведению здорового образа жизни;

– анализ участия отдельных обучающихся и сборных команд школ во Всероссийской олимпиаде по физической культуре, Всероссийских спортивных соревнованиях (играх) школьников «Президентские состязания» и «Президентские Спортивные игры», Фестивали ГТО и другие, включенные во Всероссийский сводный календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях, а также в подобных мероприятиях регионального уровня;

– изучение использования возможностей и ресурсов социальных партнеров в обеспечении физкультурного образования (областных и муниципальных организаций и предприятий (научных, медицинских, культурных, физкультурно-спортивных) в том числе дополнительного образования для популяризации физкультурно-спортивного, здорового образа жизни;

– анализ возможностей создания и реализации образовательно-воспитательных проектов по взаимодействию с семьей и родительским сообществом для формирования здорового образа жизни, в том числе функционирования и развития школьных спортивных клубов как одной из форм внеурочной деятельности.

2. Подготовить региональные программы развития физкультурного образования в соответствии с государственным заказом, потребностями и возможностями социальной и образовательной среды региона, сферы физической культуры и спорта, социальных партнеров, включающие описание нормативно-правовых, кадровых, управленческих и материально-технических ресурсов, возможностей сетевой реализации образовательных программ, организационные и структурные механизмы процессов обновления содержания и технологий в физкультурном образовании школьников.

3. Содействовать развитию системы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, в том числе в общеобразовательных организациях посредством реализации интегрированных образовательных программ, а также общеразвивающих и предпрофессиональных дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, внедрению эффективных моделей управления и финансирования.

4. Инициировать создание регионального центра организационно-методического сопровождения физкультурно-спортивного воспитания с целью координации деятельности в сфере общего, дополнительного, среднего профессионального, высшего и дополнительного профессионального образования на основе привлечения ресурсов профессиональных сообществ из числа управленческого и профессорско-преподавательского составов, ассоциаций учителей физической культуры и тренеров-преподавателей, а также членов региональных спортивных федераций и др.

5. Создать условия для расширения базы информационных ресурсов, необходимых для создания банка образовательных программ, методического сопровождения, технологического инструментария с целью обобщения и распространения лучшей инновационной педагогической практики, систематизации результатов диагностики качества обучения, физического развития, уровня здо-

ровья, физической подготовленности обучающихся, освоения различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам молодёжи с учётом здоровьесберегающих технологий, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или с временными ограничениями физической нагрузки.

6. Предусмотреть выделение дополнительных средств из регионального бюджета на модернизацию инфраструктуры физкультурного образования в образовательных организациях, системы грантов в сфере физкультурного образования, профессиональных конкурсных мероприятий для поддержки учителей физической культуры и молодых специалистов, работающих в сельской местности, в отдаленных территориях, реализующих оздоровительные программы, программы по адаптивной физической культуре и инновационные образовательные проекты в сфере физической культуры и спорта.

7. Способствовать продвижению на всех уровнях социально-образовательной среды региона положительного имиджа физкультурно-спортивного воспитания, являющегося ведущим звеном в развитии и формировании здорового образа жизни подрастающего поколения, посредством обновления содержания, форм и технологий физкультурного образования, активного внедрения и поддержки инновационных научно-образовательных проектов (в том числе конференций, семинаров, педагогических форумов и т.п.), обеспечивающих интеграцию содержания учебного предмета, внеурочной деятельности с программами воспитания и социализации обучающихся, а также иными учебными предметами.

Основными механизмами реализации региональной программы развития физкультурного образования станут:

1) современные механизмы управления в области развития физкультурного образования в условиях консолидированного взаимодействия органов исполнительной власти, педагогического сообщества, общественных организаций, учреждений массового спорта, медицины, культуры, средств массовой информации (СМИ) и др.;

2) популяризация и распространение используемых научно-методических и материально-технических ресурсов и достижений лучших отечественных традиций, успешных зарубежных практик и инновационного опыта в сфере физкультурного образования, в том числе спортивно ориентированные и профессионально-ориентационные программы, повышающие статус труда преподавателя, учителя физической культуры, тренера-преподавателя, а также транслирующие историю достижений российскими спортсменами побед на международных аренах, в сфере олимпийского и паралимпийского спорта;

3) формирование системы показателей, отражающих эффективность преподавания предмета «Физическая культура», внеурочной деятельности, дополнительного образования, создание компьютерных программ по диагностике физического здоровья, физического развития, физической подготовленности обучающихся, для изучения особенностей мотивации к занятиям физкультурой и спортом для реализации современных и перспективных направлений физкультурного образования;

4) совершенствование систем подготовки и повышения квалификации руководителей и педагогических работников в сфере физкультурного образования, здорового образа жизни, физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных технологий, изучение и продвижение передового опыта организаций, преподавателей и учителей, тренеров-преподавателей, педагогов, создания совместных проектных и творческих групп, их материальная и социальная поддержка.

## **ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

*Пономарев И.Е.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
Пономарев О.И.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** На сегодняшний день физическая культура как учебная дисциплина сталкивается с рядом преград, таких как незаинтересованность людей в занятии спортом, недостаточная информированность начинающих и спортсменов-любителей, наличие множества учебных пособий, которые зачастую противоречат друг другу, вместо единого информационного справочника. Однако решение перечисленных проблем значительно упрощается путём внедрения инноваций.

**Ключевые слова:** инновация, физическая культура, спорт, туризм, образование, Интернет, компьютеризация.

## **PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM AND INNOVATIVE OPPORTUNITIES OF THE SOLUTION**

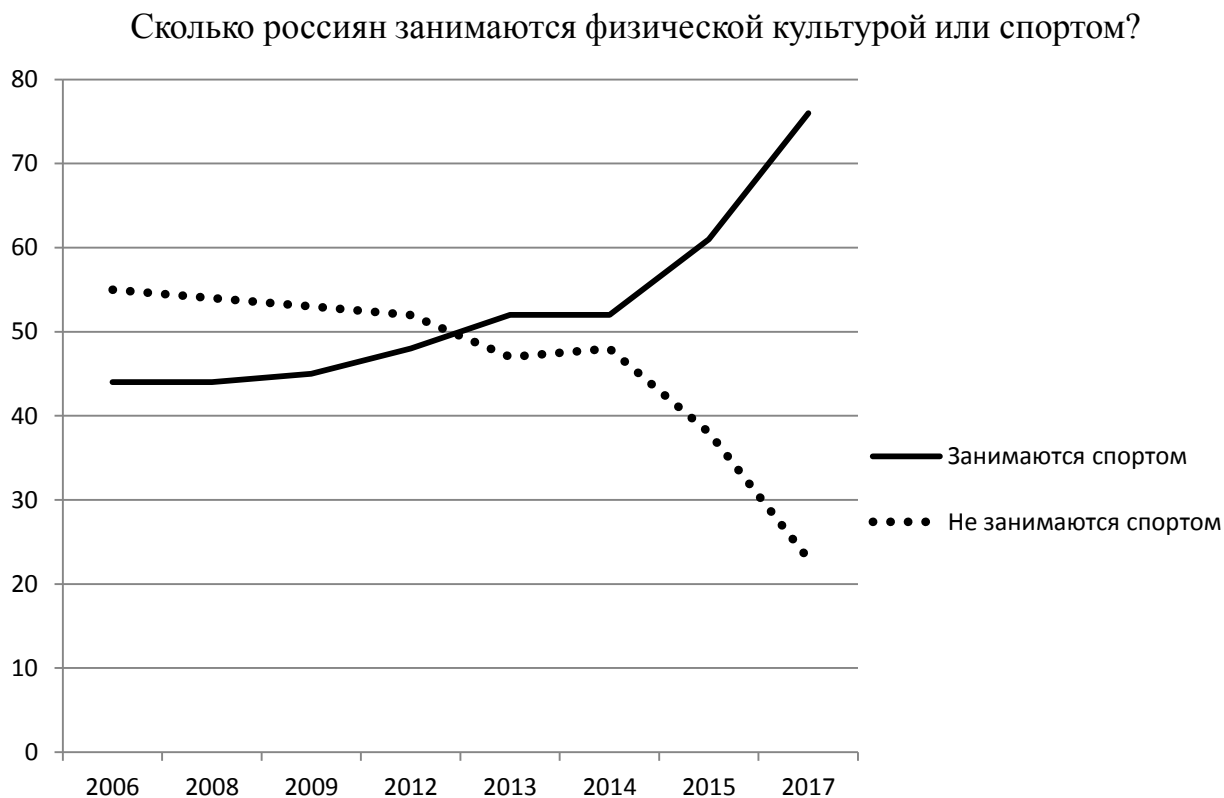
*Ponomarev I.E.,  
Rostov State University of Economics (RINH),  
Ponomarev O.I.,  
Don Sate University of Technology (DGTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** Today physical culture as a learning discipline faces a number of obstacles, such as the disinterest of people in sports, the lack of awareness of beginners and amateur athletes, the availability of many teaching aids that often contradict each other, instead of a single information guide. However, the solution of the above problems is greatly simplified by the introduction of innovations.

**Key words:** innovation, physical culture, sports, tourism, education, the Internet, computerization.

Говоря о развитии физической культуры в России, в первую очередь стоит отметить его положительные стороны и тенденции.

Во-первых, по сравнению с предыдущими годами наблюдается значительный рост количества людей, решивших заняться спортом. На официальном интернет-сайте Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) размещены результаты опроса, в котором россиянам предлагалось ответить «Да» или «Нет» на вопрос «Занимаетесь ли вы физкультурой или спортом?». Как менялись ответы за последние 11 лет, можно увидеть на представленной ниже диаграмме (рис. 1).



*Рисунок 1*

На графиках видно, что за последние три года интерес людей к спорту резко вырос. Немалую роль в таком изменении статистики сыграла активная пропаганда спортивного образа жизни в медиасфере. Так, например, на одном только телевидении насчитывается около 30 спортивных каналов, как отечественных, так и зарубежных. На части из них ведутся трансляции самых значимых спортивных событий, другие посвящены лишь одному или нескольким видам спорта. Кроме того, существует множество телевизионных каналов, специализацией которых является здоровый образ жизни, здоровое питание, туризм, активный и экстремальный отдых.

Однако нельзя сказать, что проблема незаинтересованности людей в занятиях физической культурой и спортом полностью решена. По-прежнему остаются немалые массы россиян, которые относятся к спорту негативно, не совер-

шенствуются физически из-за низкой мотивации, недостатка силы воли, лени, а также в силу ограниченных возможностей и по ряду других причин. Основную часть этих людей составляет молодёжь: школьники, студенты, молодые специалисты, работающие в офисе и не отличающиеся особой подвижностью. А между тем, эти группы населения имеют огромную важность. Ведь именно они в скором времени станут основной массой населения. А их испорченное в юности из-за пассивного образа жизни здоровье негативно отразится как на эффективности их деятельности, так и на статистических показателях здоровья граждан страны.

Поэтому целевой аудиторией агитации к ведению здорового образа жизни должна быть именно молодёжь. Инновационной в таком случае является не сама агитационная деятельность, а её методы. Если раньше призывы к закаливанию, участию в спортивных мероприятиях велись в печатных (газетах, журналах, брошюрах, книгах, плакатах) и телевизионных (трансляции соревнований, тематические спортивные каналы) источниках, то теперь помочь в этом важном, но трудном деле способен Интернет. Наверное, сейчас каждый человек в возрасте от 14 до 25 лет имеет профили в социальных сетях, тематических форумах или проявляет иную активность в сети. Целесообразно было бы размещать информацию о физической культуре на местах, предназначенных для коммерческой рекламы. В таких случаях броские баннеры информационного или мотивационного характера пробудят интерес человека или уведомят его о ближайших спортивных событиях, что, возможно, пробудит в нём желание поучаствовать.

Что касается непосредственно процесса изучения физической культуры, но здесь процесс внедрения новаций уже запущен. Сейчас в открытом доступе находятся тысячи учебных пособий, рекомендаций по правильному подбору спортивных упражнений для различных групп мышц, по здоровой пище, по подбору оборудования и инвентаря для спортивных занятий или туризма. В сети Интернет встречаются также программы, которые могут подобрать необходимую нагрузку, виды и частоту выполнения упражнений, основываясь лишь на вводных данных типа возраста, веса, текущей физической формы и желаемого результата. Огромным шагом на пути инновации физической культуры и спорта будет систематизация всех этих данных в единый электронный справочник. Данный сервис особенно поможет учащимся средних и высших учебных заведений как на уроках (лекциях), так и самостоятельно дома изучать теоретические и практические аспекты дисциплины «Физическая культура».

Частично уже происходят внедрения подобных проектов в образовательный процесс. Так, на педагогическом форуме «[pedsovet.pro](http://pedsovet.pro)» называются следующие типы обучающих программ, использующихся на занятиях по физической культуре:

1. Учебные (наставнические) программы – используются в целях полного и всестороннего обучения теоретическим аспектам занятий спортом, таким как по-

нятие утомляемости, отдыха, допустимой нагрузки, здорового питания преимущественно при объяснении нового материала для максимального его усвоения.

2. Программы-тренажеры – для формирования и закрепления умений и навыков, а также для самоподготовки учащихся. Используются эти программы, когда теоретический материал обучаемыми уже усвоен.

3. Контролирующие программы – для контроля определенного уровня знаний и умений. В этот тип программ входят различные тесты, проверочные и контрольные работы, позволяющие проверить уровень усвоения обучающимся теоретических знаний по дисциплине.

4. Демонстрационные программы – для наглядной демонстрации учебного материала описательного характера, разнообразных наглядных пособий (картины, фотографии, видеофрагменты).

5. Информационно-справочные программы – для вывода необходимой информации с подключением к образовательным ресурсам Интернета.

6. Мультимедийные пособия – комплексные программы, сочетающие в себе большинство элементов перечисленных видов программ.

И, конечно же, говоря об инновациях, нельзя не упомянуть компьютеризацию спортивного оборудования. Например, сейчас во всех тренажерах для бега присутствуют датчики, позволяющие определить «пройденное» расстояние, пульс, а также в наличии калькулятор сожженных калорий. Такое оснащение инвентаря значительно облегчает процесс занятия спортом, даёт возможность видеть даже небольшие результаты в цифрах, вести статистику.

Несомненно, внедрение всех перечисленных инноваций требует огромных финансовых затрат, ведь, в идеале, нужно будет переоснастить все образовательные, оздоровительные и спортивные учреждения. Но эти издержки будут оправданы, поскольку прежний уровень модернизации инвентаря не может в полной мере обеспечить полноту, всесторонность, лёгкость и комфорт изучения такой дисциплины, как физическая культура и занятий спортом.

### **Библиографический список**

1. Борисова Ю.Ю., Власюк Е.А. Компьютерные технологии как педагогическая инновация в физическом воспитании // ППМБПФВС. – 2014. – № 11. – С. 8-12.

2. Коршунова О.С. Применение инноваций в образовательном пространстве высшей школы по физическому воспитанию // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2015. – № 2. – С. 144-147.

3. Курамшин Ю. Ф. Основные подходы и концепции модернизации физического воспитания школьников // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2013. – № 2. – С. 776-781.

4. Макеева В.С., Токарева К.Е. Спорт и туризм в регламентации здорового образа жизни студентов // Автономия личности. – 2011. – № 2 (4). – С. 131-134.



# РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТЕНЦИАЛА ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РОССИИ КАК ФАКТОР РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

*Попов И.Е.,  
Ростовский колледж рекламы, сервиса и туризма «Сократ»,  
Попова М.В.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены проблемы и перспективы развития экологического туризма в России. Определены основные виды и особенности российского экотуризма, а также выявлены и проанализированы причины его влияния на повышения уровня здоровья населения России.

**Ключевые слова:** экологический туризм, научный, познавательный, рекреационный экотуризм, экологическая культура, патриотизм, здоровье

## REALISING THE POTENTIAL OF ECOLOGICAL TOURISM IN RUSSIA TO ADDRESS THE CHALLENGES OF POPULATION ZDOROV'ESBEREZHENIJA

*Popov I.E.,  
Rostov College advertising, service and tourism «Socrates»,  
Popova M.V.,  
Rostov State Economic University (EDUCATIONAL),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** This article describes the problems and prospects of development of ecological tourism in Russia. Defines the basic types and features of Russian ecotourism, as well as identified and analysed the causes of its influence to improve the level of health of the Russian population.

**Key words:** ecotourism, scientific, educational, recreational, ecotourism, ecological culture, patriotism, health

Здоровье человека является величайшей драгоценностью как в жизни каждого отдельно взятого человека, так и в любом современном обществе в целом. Под термином «человеческое здоровье» принято понимать не только и не столько отсутствие каких-либо психологических и физических дефектов и болезней, но и непосредственно состояние полного физического, духовного и социального благополучия и комфорта человека. Эти три части крайне тесно связаны между собой, и какие-либо изменения в одной из них обязательно повлекут за собой перемены и в других, что может привести к разного рода последствиям – как позитивным, так и негативным. Известно, что на состояние здоровья человека оказывают огромное влияние множество различных факторов, перечень которых был выделен экспертами Всемирной Организации здравоохра-

нения ещё в 80-х годах XX века и сохранился фактически в первозданном состоянии и по сей день.

По мнению экспертов, влияние на состояние здоровья человека оказывают такие основные факторы, как:

1. Образ жизни.
2. Окружающая среда.
3. Наследственность.
4. Медицинское обслуживание.

Принято считать, что состояние здоровья человека зависит от образа жизни на 50%, от внешней среды примерно на 20–25%, от наследственности – 15%, и от медицинского обслуживания примерно в 10–15%. Анализируя данные показатели, мы можем заметить, что окружающая среда имеет далеко не последнее влияние на здоровье человека.

К факторам окружающей среды относят:

- физические: влажность, радиационный фон, давление воздуха и т.д.;
- химические: совокупности элементов как искусственного, так и природного происхождения, которые входят в состав пищи, воды, воздуха и т.д.;
- биологические: вирусы, бактерии и прочие болезнетворные или же полезные микроорганизмы, окружающая флора и фауна и продукты её жизнедеятельности.

Человек не сможет существовать отдельно от окружающей среды, но нельзя не заметить, что в последнее время его производственная и хозяйственная деятельность наносит непоправимый урон для экологии. В природную среду в огромных количествах попадают твёрдые, жидкие и газообразные отходы производства, и, будучи выброшенными в почву, воздух и воду, переходят по звеньям экологических цепей, в конечном итоге попадая в человеческий организм и нанося серьёзный вред его здоровью.

Насколько человек влияет на экологию, настолько и она оказывает влияние на его физическое развитие и здоровье. Например, кратковременное разовое воздействие малого количества токсичных веществ (при выбросах токсичных веществ заводами) на человеческий организм может привести к головокружению, тошноте, кашлю и т.п.; при долговременном и/или периодичном воздействии и при попадании в организм большего количества токсинов наблюдают такие последствия, как частые потери сознания, отравления организма или даже смерть.

Известно, что высокоактивные химические элементы при попадании в человеческий организм могут вызывать эффект «отложенной бомбы», приводящий со временем к изменениям в нервной системе, оказывающий воздействие на внутриутробное развитие плода и дальнейшие отклонения психического и/или физического развития новорожденных.

Уже давно медиками была установлена связь между увеличением количества людей с хроническими заболеваниями и ухудшением экологической обстановки в данном регионе. В результате выброса ядохимикатов в природную среду возникают новые болезни, определить происхождение которых бывает

затруднительно, и новые болезнетворные микроорганизмы, обладающие повышенным иммунитетом к антибиотикам.

В больших городах очень высок уровень шумового загрязнения, то есть громких постоянных (или нерегулярных) звуков, обладающих высокой степенью раздражимости. Подобные шумы угнетают центральную нервную систему (ЦНС), неблагоприятно влияют на работу слухового аппарата, вызывают частые мигрени и болевые шоки. Некоторые люди могут потерять слух даже после непродолжительного шумового воздействия средней интенсивности. Так же было доказано, что у людей, работающих в шумных условиях, выше возможность получения нейропсихологических расстройств.

В ходе эволюции люди, проживающие в различных климатических зонах, приспособились к определённым ритмическим изменениям в природе, выработав свои собственные биоритмы. Из-за глобального потепления, вызванного истощением озонового слоя, начинают меняться климатические условия, и эти изменения влекут за собой нарушение и в человеческих биоритмах. Происходит так называемый «сбой» в организме, и человек просто теряется во времени, чувствует хроническую усталость. Так же повышается процент бесплодия.

На современном этапе человеческого развития процессы изменения, загрязнения окружающей среды в результате антропогенной деятельности человека достигли весомого уровня, а осознание этого привело к появлению и развитию экологического туризма, способного приобщить человека к природе, показать уникальные уголки, красоту окружающего его мира, воспитать бережное отношение к культурно-историческому наследию своей страны.

Термин «экологический туризм» трактуется по-разному. На наш взгляд, экотуризм – это особый вид туризма, связанный с изучением дикой природы, основной целью которого является гармонизировать взаимодействие человека с окружающей, социокультурной средой, повысить экологическую культуру путешественников, а также способствовать экономическому развитию и процветанию тех районов, где он осуществляется. Считается, что данный вид туризма возник с появлением глобальных экологических проблем, когда антропогенная деятельность человека достигла своего пика. Сегодня экотуризм – это комплексное направление, которое обеспечивает взаимосвязь туризма, охраны природы и культуры.

К видам экологического туризма относят:

1. **Научный экотуризм**, который связан с экспедиционной деятельностью ученых, первоочередной целью которых является исследование природы, ведение различных наблюдений, направленных на сбор информации о малоизученных районах, особо охраняемых природных территориях и т.п. Научный туризм в нашей включает множество разнообразных природных, ландшафтных и биосферных заповедных зон, этнографических районов, тысячи памятников светской и церковной архитектуры, сотни исторических мемориальных комплексов различных эпох [2].

2. **Познавательный экотуризм** – вид туризма, основным содержанием которого является организованная познавательная деятельность любителей-

туристов, связанная с участием в научно-популярных, тематических экскурсиях, в результате чего происходит приобщение к местной культуре, истории этого края. Туристы получают интересную информацию, факты об уголках своей страны.

3. **Рекреационный экотуризм**, который направлен на организацию активного или пассивного отдыха на природе, связанный с удовлетворением эмоционального состояния. Такой подвид экотуризма выполняет оздоровительную, восстановительную, спортивную функции, выступая одной из форм двигательной активности человека. Если рассматривать рекреационный экотуризм на любительском уровне, то он способствует развитию навыков и умений по подготовке к туристической деятельности, а именно грамотная организация маршрута, соблюдение техники безопасности, рациональное распределение своих сил, овладение различными способами и приемами преодоления местности. В результате происходит повышение как физической, так и умственной, познавательной деятельности.

Общественную популярность среди населения нашей страны приобрел спортивно-оздоровительный туризм, который способствует не только воспитанию патриотизма, любви к Родине, но и представляет собой один из способов укрепления здоровья и физического совершенствования людей. Такой туризм включает в себя физкультурно-оздоровительную деятельность, спорт и активный отдых.

Таким образом, каждый из названных видов вносит огромный вклад в становление и развитие экологического туризма.

В России экологический туризм появился в конце XX века. 24 ноября 1996 г. был принят закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», который является правовой основой для функционирования туристической отрасли. Регулируя эту деятельность, государство должно:

- координировать деятельность государственных органов, учреждений организаций, предприятий и иных субъектов в сфере туристской индустрии;
- способствовать развитию социального туризма;
- совершенствовать систему информационного обеспечения индустрии туризма;
- разрабатывать практические меры по поддержанию отечественных и иностранных инвестиций в туристскую индустрию;
- разрабатывать мероприятия по защите, поддержанию целостности и обеспечению охраны туристских ресурсов;
- создать комплексную систему для подготовки квалифицированных специалистов в сфере туризма в соответствии с международными стандартами;
- развивать санаторно-курортные сети [3].

Наша страна велика, она богата объектами Всемирного наследия, такие места, как Дальний Восток, Камчатка, Горный Алтай, озеро Байкал, Карелия, Кавказ притягивают туристов своей необычайной красотой, пленяют таинственностью и загадочностью. Поэтому сохранять рекреационные природные

территории, нетронутые цивилизацией, развивать природоохранную деятельность, повышать экологическую ответственность и грамотность населения является, по нашему мнению, основными задачами экотуризма в России.

Развитие экологического туризма обеспечивает формирование экологической культуры, которая не только показывает воздействие человека на окружающую его природу, но и заставляет задуматься над своей пагубной деятельностью, что благоприятствует духовно-нравственному развитию человека как личности и гражданина.

Безусловно, туризм оказывает влияние на экономику страны, поднимая социально-экономический уровень туристических регионов за счет использования местных туристических ресурсов, обеспечивается занятость местного населения, поступление денежных средств, развивается гостиничное дело, культурно-развлекательная деятельность.

Но существует и ряд причин, которые сдерживают развитие российского экологического туризма. К ним относят:

- слабую обустроенность и низкую турорганизацию территорий, входящих в места экологического туризма;
- отсутствие высококвалифицированных специалистов, способных организовать и провести на достойном уровне разного рода экскурсии;
- низкий уровень обслуживания и сервиса, в некоторых случаях недоступность уникальных уголков природы туристам, связанная с отсутствием дорог, малой информированностью;
- высокую чувствительность многих экосистем России к антропогенным воздействиям [1]. Также нестабильность экономики страны, низкий уровень капиталовложений в туристическую отрасль.

Россия – это великая страна с необъятными просторами, многонациональными традициями и историческим наследием, имеющая все возможности и перспективы для развития экологического туризма как эффективной отрасли, которая будет выполнять не только экономическую, но и культурно-воспитательную, патриотическую функции. Естественно, для этого необходим не только природный потенциал и желание самих людей, но и разработанный комплекс мер, предпринимаемый государством, частным бизнесом и общественностью.

### **Библиографический список**

1. Дроздов А.В., Басанец Л.П. (Институт географии РАН, Москва). Туристское природопользование, экологический императив и перспективы России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.ecotravel.ru/files/articles/DrozdovBasanetz\\_Ust\\_razv.pdf](http://www.ecotravel.ru/files/articles/DrozdovBasanetz_Ust_razv.pdf)
2. Миронова Н.И. Развитие экологического туризма в России // Сервис в России и за рубежом. – № 4. – 2009.
3. Шторгин В.Б. Основы управления туристическими ресурсами // Вестник МГУ. Сер. 18. Социология и политология. – 2013. – № 4. – С. 128-135.
4. Экологический туризм на пути в Россию. Принципы, рекомендации, российский и зарубежный опыт. – Тула: Гриф и К, 2002. – 284 с.

# АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО СТУДЕНТАМИ ДОНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Рыжкин Н.В., Тумасян Т.И.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В современной России пристальное внимание уделяется комплексу ГТО (ВСФК ГТО). Комплекс ГТО должен стать частью российской спортивной культуры, благо опыта в советское время было накоплено достаточно. Формула национального здоровья такова: пропаганда (возродить желание быть здоровым, дать мотивацию заниматься физкультурой) + возможность заниматься спортом.

**Ключевые слова:** нормативы комплекса ГТО, анализ выполнения нормативов, физическая культура, студенты, мониторинг выполнения нормативов.

## ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF THE STANDARDS OF THE TRP STUDENTS OF THE DON STATE UNIVERSITY

*Ryzhkin N.V., Tumasyan T.I.,  
Don State Technical University (DSTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** In modern Russia, paying close attention to the TRP (TRP VSFK). The TRP should be part of Russian artistic culture, the benefit of experience in the Soviet time has been accumulated enough. Formula national health is: propaganda (to revive the desire to be healthy, to give motivation for exercise) + the ability to play sports.

**Key words:** standards of the TRP, the analysis of the implementation of standards, physical culture, students, monitoring performance standards.

В современной России пристальное внимание уделяется комплексу ГТО (ВСФК ГТО). Комплекс ГТО должен стать частью российской спортивной культуры, благо опыта в советское время было накоплено достаточно. Формула национального здоровья такова: пропаганда (возродить желание быть здоровым, дать мотивацию заниматься физкультурой) + возможность заниматься спортом.

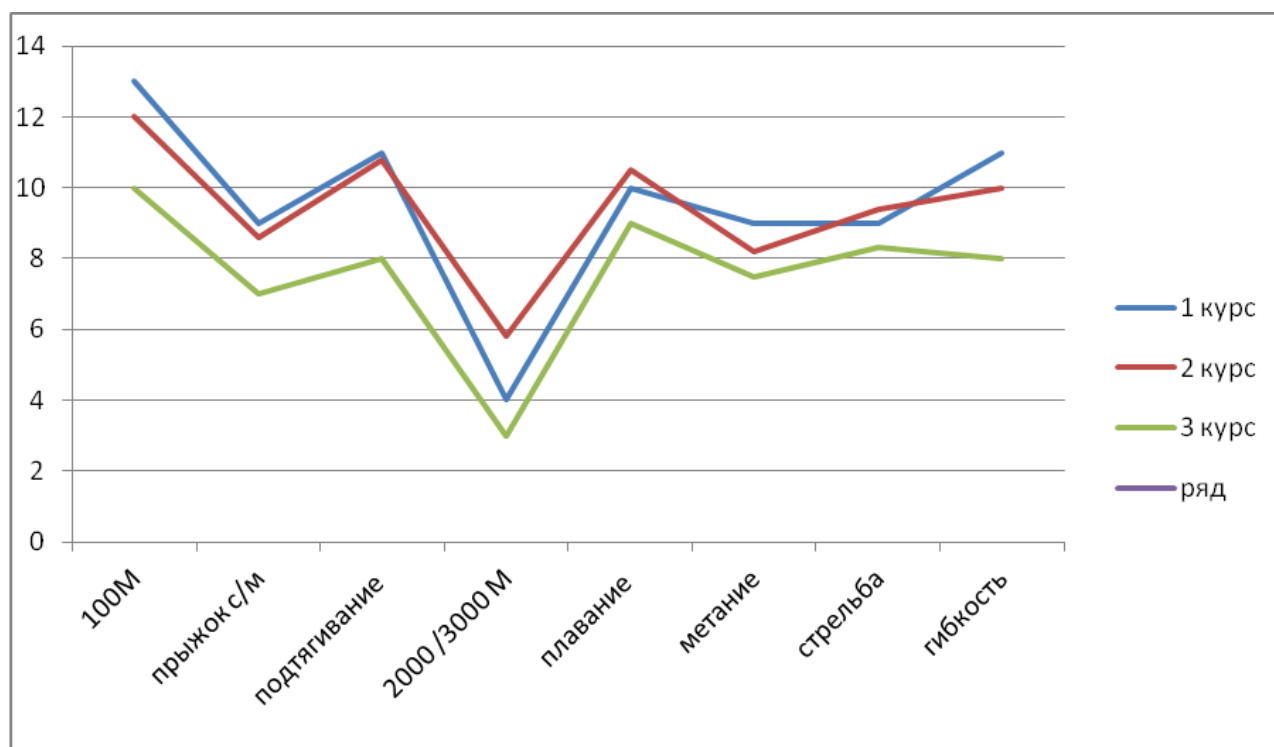
За последние несколько лет написано немало статей, научных работ, посвященных комплексу ГТО. В каждой из них раскрываются различные аспекты комплекса: о целесообразности, о значимости, необходимости внедрения комплекса повсеместно, для различных групп населения – от самых маленьких до пожилых людей. Не обошли стороной и студентов вузов.

Внесем и мы свою лепту в освещение выполнения нормативов комплекса ГТО студентами.

В данной статье проведен анализ выполнения нормативов комплекса ГТО студентами, обучающимися на различных специальностях в ДГТУ и посещающих занятия физической культурой. В нашем вузе (ДГТУ) мониторинг выполнения нормативов комплекса ГТО студентами введен с 2014/15 учебного года. Был разработан порядок организации и проведения тестирования студентов. К выполнению нормативов ГТО были допущены студенты, которые допущены к занятиям по физической культуре и имеют медицинскую справку о состоянии здоровья. Выполнение нормативов проводилось в соревновательной обстановке, т.к. это способствует достижению лучшего результата.

В тестовом режиме студенты выполняли нормативы комплекса ГТО, и, соответственно, проводился анализ выполнения.

На рисунке 1 отображены графики выполнения нормативов студентами 1-3 курсов.



*Рисунок 1*

Бег на 100 м, прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда лучше выполнили первокурсники. Подтягивание студенты первого и второго курса выполнили практически на одном уровне. Бег на выносливость (2000 м девушки и 3000 м юноши), стрельбу и плавание лучше выполнили студенты второго курса.

К сожалению, студенты третьего курса нормативы комплекса выполнили хуже, чем студенты первого и второго курсов.

Анализ результатов проведенного нами тестирования показал, что выполнение норматива на скорость (бег 100 м) не составляет особого труда и для

юношей и для девушек, что нельзя сказать про бег на выносливость (2000 м у девушек и 3000 м у юношей). Этот норматив оказался очень сложным для выполнения, хотя и проводился ближе к концу семестра, чтобы студенты приобрели соответствующую подготовку. Именно на выполнении этого норматива отсеялось больше всего студентов. Норматив подтягивание на высокой перекладине у юношей и подтягивание на низкой перекладине у девушек, характеризующий силу рук, показал, что юноши всех курсов легче справляются с этим нормативом, чем девушки. Объяснением этому являются физиологические особенности юношей и девушек. Анализ выполнения норматива на силу мышц брюшного пресса у девушек всех курсов показал, что этот норматив дался бы девушкам легче, если бы он выполнялся без учета времени. При выполнении данного упражнения за 1 минуту возникают определенные трудности. В прыжке в длину с места юноши легче справились с данным нормативом, чем девушки. На занятиях физической культурой уделялось много времени специальным упражнениям, подводящим к правильному и качественному выполнению прыжка. Юноши, как оказалось, легче усвоили данный материал.

В стрельбе из электронного оружия студенты второго курса удачней всех справились с данным упражнением. И юноши, и девушки. Студенты-первокурсники, пришедшие в вуз недавно, зачастую не имеющие практики выполнения данного упражнения справлялись хуже.

В плавании норматив оказался доступным для выполнения, но существует другая проблема – многие студенты не умеют плавать вообще.

Метание спортивного снаряда легче далось юношам, чем девушкам.

За 3 года тестирования была замечена следующая закономерность. На одних факультетах результаты гораздо выше, чем на других.

Анализ выполнения нормативов проводился на 12 факультетах университета. Выбор профессии накладывает свой отпечаток на физическое состояние студента. Анализ принятых нормативов достаточно весомо говорит об этом.

*Таблица 1 – Количество значков по факультетам 2015/16 уч. год*

№ п/п	Факультет	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Всего
1.	АМИУ	14	14	6	34
2.	ПИТР	5	4	1	10
3.	ИИВТ	8	11	8	27
4.	ТМ	4	7	2	13
5.	МН	1	1	2	4
6.	МТИО	10	14	4	28
7.	СГ	12	9	5	26
8.	ИБИМ	15	15	4	34
9.	ТСИЭ	3	3	2	8
10.	МИОАПК	6	3	1	10
11.	БЖД	8	11	3	22
12.	МКМТ	4	10	8	22
	ИТОГ:	90	102	46	238



*Таблица 2 – Количество значков ГТО по факультетам 2016/17 уч. год*

№ п/п	Факультет	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Всего
1.	АМИУ	19	20	14	53
2.	ПИТР	9	7	4	20
3.	ИИВТ	10	12	10	32
4.	ТМ	7	9	3	19
5.	МН	-	-	-	-
6.	МТИО	15	12	8	35
7.	СГ	13	12	9	34
8.	ИБИМ	18	12	7	37
9.	ТСИЭ	7	8	5	20
10.	МИОАПК	11	7	3	21
11.	БЖД	16	17	10	43
12.	МКМТ	9	13	11	33
	ИТОГ:	137	152	58	347

Лидерами по количеству значков являются представители двух факультетов:

АМИУ – автоматизация, механизация и управление;

БЖиЭ – безопасность жизнедеятельности.

Общий уровень физической активности у студентов этих факультетов намного выше, чем у других обучающихся. Это достаточно весомо влияет на образ жизни, профессиональные наклонности студентов. Также студенты именно этих факультетов охотнее занимаются спортом, участвуют в различных спортивных мероприятиях.

Хочется отметить, что с каждым годом становится все больше студентов, выполнивших нормативы комплекса ГТО. Молодые люди все больше осознают, что государству нужны здоровые, сильные специалисты

Советский комплекс ГТО имел девиз: «От значка ГТО – к олимпийским медалям!». Девиз современного комплекса ГТО звучит так: «От значка ГТО – к здоровью нации!».

### **Библиографический список**

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». – URL: <http://government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.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. <http://www.gto.ru/> официальный портал ВФСК ГТО.

## БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

*Трубникова Е.В.,  
Таганрогский институт управления и экономики,  
Кибенко Е.И.,  
Таганрогский институт имени А.П. Чехова  
(филиал) ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»,  
г. Таганрог, Россия*

**Аннотация.** В данной статье дана историческая справка об истории бальнеолечения в Ростовской области, и проанализированы современные природные условия для организации грязе- и водолечения.

**Ключевые слова:** бальнеологическая больница им. Гордона, грязелечение, водолечение, хронические заболевания, природные и климатические условия.

### BALNEOLOGICAL ASPECTS OF HEALS TOURISM IN THE ROSTOV REGION

*Troubnikova E.V.,  
Taganrog Institute of Management and Economics,  
Kibenko E.I.,  
Taganrog Institute named after A.P. Chekhov  
(branch) FSBEI HPE «RSEU (RINH)»,  
Taganrog, Russia*

**Abstract.** The article presents a historical background of the balneotherapy in Rostov region and analysis of the natural environment for mud treatment and hydrotherapy.

**Key words:** Gordon's balneological hospital, mud treatment and hydrotherapy, environment and climatic conditions.

История бальнеолечения в Таганроге насчитывает более 200 лет. Еще императрица Елизавета Алексеевна, жена Александра I, имевшая проблемы с легкими, получила рекомендации от столичных врачей лечиться климатом и водой Таганрога или Крыма. Волею судьбы был выбран Таганрог (на тот момент это был весьма процветающий город, явно имевший приоритеты по сравнению с еще не облагороженным Крымом), где супруги и прожили последние месяцы своей жизни. На высоком берегу Таганрогского залива был выбран дом для дворца, а для императрицы на берегу были построены купальни, в которых она принимала водные процедуры и получала облегчение.

Стационарное бальнеолечение в Таганроге было основано прекрасным доктором-диагностом XIX века Давидом Марковичем Диварисом, опыт лечеб-

ной практики которого показал острую необходимость в создании водолечебницы, для чего были все составляющие: природные условия города, участие общественности, согласие на работу в Таганроге высокого профессионала, прошедшего стажировки на курортах Германии, доктора Давида Марковича Гордона.

Столь ожидаемая больница была создана в конце XIX века, до сих пор успешно функционирует, носит статус областной и известна далеко за пределами города и Ростовской области.

С первых дней больных лечили не только водными процедурами, но и кумысом, кефиром, диетой и минеральной водой, на которую делался особый акцент. В бытовом плане артезианская вода, которой пользуется часть современного города невкусная, но неоднократные исследования показали, что она приравнивается к столовым минеральным водам.

Так, исследование химического состава воды из скважины ДСОЛ «Мир» (п. Красный Десант, Неклиновского района), который находится в 10 км от Таганрога, в зоне детских оздоровительных учреждений Азовского побережья, показало, что это холодные маломинерализованные, хлоридно-сульфатные магниево-кальциево-натриевые воды. То есть данная вода, по современным представлениям науки, благотворно воздействует на организм человека при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитах, болезнях обмена веществ, хронических заболеваниях печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей. Она может применяться как в виде питья, так и в виде ванн. Химический состав воды исследовало Федеральное медико-биологическое агентство «Пятигорский государственный научно-исследовательский институт курортологии».

О грязелечении донными отложениями Азовского моря также известно давно. В устье древних рек, к которым относится и р. Дон, Миус, на морском дне скапливается ил, который является тонкозернистой мягкой горной породой, созданной из смеси минеральных и органических веществ – продуктом жизни живых организмов данного региона за тысячи и тысячи лет. Еще в советское время проводились научные исследования грязей данного региона, были получены интереснейшие результаты, но с распадом Советского Союза прекратились и дальнейшие научные изыскания в данном направлении, материалы утеряны.

Ил, снятый в акватории пляжа ДСОЛ «Мир» с глубины 0,8-1,0 м, также исследовался Федеральным медико-биологическим агентством «Пятигорский государственный научно-исследовательский институт курортологии». По физико-химическим показателям грязь относится к низкоминерализованным (6,1 г/дм), слабосульфидным (содержание сероводорода 0,051% на естественную грязь) пелоидам, нейтральной реакции среды (рН 6,96), то есть приближается по своему составу и свойствам к лечебной иловой грязи Палкинского месторождения. Палкинское же месторождение на данный момент практически полностью выработано, имеется опыт работы с грязями данного вида.

Дано заключение о том, что данная грязь рекомендуется к использованию в лечебно-профилактических целях. А важнейшим компонентом, усиливающим терапевтический эффект и результативность лечения, являются, прежде всего, физические свойства данного ила: пластичность грязи, хорошая влагоемкость, малая теплопроводность, низкая конвекция тепла и адсорбционная способность. Эти свойства дают возможность подогреть грязь до высоких температур (46-50 градусов), что способствует не только глубокому прогреванию тканей и органов, лежащих под грязевой аппликацией, но и проникновению в организм через кожу, некоторых солевых ионов и микроэлементов, что расширяет диапазон ее воздействия.

Ниже приведем лишь некоторые показания к применению ила, полученного в Азовском море на территории Неклиновского района: хронические заболевания опорно-двигательного аппарата (полиартриты, артрозы, артриты, спондилиты и пр.), хронические заболевания периферической нервной системы (плекситы, невриты, радикулиты, люмбаго и пр.), хронические заболевания центральной нервной системы (полиомиелит, вибрационная болезнь и пр.), болезни периферических кровеносных сосудов (эндоартерииты, посттромбофлебитический синдром, варикозное расширение вен, лимфостаз и пр.), хронические заболевания пищеварительных органов (гастриты, гиперкинезии желудка, гастродуоденальные язвы, дуодениты, холециститы, дискинезии желчевыводящих путей и пр.), хронические заболевания и нарушения обмена веществ (подагра, ожирение, обменные заболевания периферических нервных стволов и пр.), хронические заболевания кожных покровов (псориаз, сухие экземы, дерматозы и пр.), хронические заболевания женских половых органов воспалительного и функционального характера (нарушение менструального цикла, первичное и вторичное бесплодие, спаечная болезнь и пр.).

Данный ил имеет черный цвет, при смывании оставляет сизые следы на коже, имеет запах сероводорода. Визуальный осмотр грязей побережья дает возможность сделать вывод, что имеется еще, как минимум, две разновидности грязей (глина), которые также необходимо исследовать. По мнению специалистов, они также должны иметь лечебные свойства.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что Таганрог и Неклиновский район, обладают уникальной природой, в которой есть все составляющие для мощного оздоровления и лечения (теплый климат, воды, грязи, произрастание фруктов и овощей и пр.). Имеется инфраструктура для организации не только лечения, но и оздоровления, реализации различных туристических программ: десятки детских лагерей, баз отдыха, транспортные коммуникации, газо- и электроснабжение, наличие специалистов и пр.

Но не только это – есть фундаментальные знания, базирующиеся на научных исследованиях в области бальнеолечения и огромный опыт, начатый прекрасными докторами Диварисом, Гордоном, Виницкой и продолженный Миневским и Анашкиным, докторами, награжденными медалями «За заслуги перед Отечеством» 2 степени и многими, многими другими.

В практике применения грязей и вод Неклиновского района мы столкнулись с рядом проблем. Так, например, Ростовская область не обладает лабораторией для исследования бактериологической составляющей грязи и воды. А данное исследование необходимо для начала лечения. Добыча же грязи по современному законодательству приравнивается к добыче природных ресурсов и подлежит тому же регулированию, что и добыча газа или нефти.

На наш взгляд, необходимо привлечение государственного интереса для раскрытия туристического и бальнеологического потенциала данного региона, так как силами частных инвесторов и районных властей этого, на данный момент, сделать невозможно.

### **Библиографический список**

1. Восстановление физиотерапевтического санатория // Молот. – 1945. – 7 марта.
2. Козубенко И.Д., Симакин А. С. Областная физиотерапевтическая больница // Сборник статей «Здравоохранение г. Таганрога». – Ростов н/Д, 1989. – С. 29-31.
3. Кукушин В. С. История архитектуры Нижнего Дона и Приазовья. – Ростов н/Д, 1996. – С. 54-55.
4. Лейкин С.А. Загадка чеховского письма // Таганрогская правда. – 1974. – 23 марта. – С. 4.
5. Рысс С.М. Рабочая губсанатория // Знамя революции. –1923. – 6 мая.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВОЧЕК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Тулупчи Н.В., Громик О.С.,  
Южный федеральный университет (ЮФУ),  
Ступникова И.М.,  
ДЮСШ «Юность России»  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Разработки в области теоретико-методологического обоснования применения различных методов в художественной гимнастике могут оказать практическую помощь тренерам, работающим с детьми 5-8 лет в вопросах обучения, воспитания, оздоровления и улучшения тренировочного процесса. В статье рассматриваются вопросы классификации методических приемов и их использование в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток и проводится их анализ применения в разных возрастных группах.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, юные гимнастки, методические особенности, учебно-тренировочный процесс.

## METHODICAL FEATURES OF УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА OF GIRLS ON THE INITIAL STAGE IN CALISTHENICS

*Tulupchi N.V., Gromik O.S.,  
South federal university (SFEDU),  
Stupnikova I.M.,  
SUSS "Youth of Russia",  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** Development in area of theoretical-methodical ground of application of different methods in a calisthenics can render a practical help to the trainers, working with children 5-8 in the questions of educating, education, making healthy and improvement of training process. In the article the questions of classification of methodical receptions and their use are examined in the educational- training process of young gymnasts and their analysis of application is conducted in the different age-related groups.

**Key words:** calisthenics, young gymnasts, methodical features, educational-training process.

Цель художественной гимнастики – гармоничное развитие личности, направленное на всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. Отличительная особенность художественной гимнастики – эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца. Художественная гимнастика, наряду с развитием физических качеств, способствует эстетическому воспитанию. Сочетание движений с музыкой обуславливает танцевальный характер упражнений и придает им целостность, слитность и яркую динамическую структуру [1].

Современное состояние общества предъявляет повышенные требования к уровню мастерства в художественной гимнастике. Однако не все ресурсы тренировочного процесса задействованы в полной мере. Прежде всего, это относится к работе тренеров на ранних этапах подготовки спортсменов – к работе в учебно-тренировочных группах.

Любая тематика, связанная с физическим воспитанием детей дошкольного возраста, вызывает интерес, тем более, что художественная гимнастика – это один из немногих видов спорта, в которых занимаются девочки с дошкольного возраста (с 4-5 лет). Учет психологических особенностей развития детей раннего возраста и выбор оптимальных методов работы с ними для тренера имеет большое значение.

Целью исследования было поставлено выявление наиболее оптимальных методов работы с девочками на начальном этапе обучения в художественной гимнастике и проведение их сравнительного анализа при использовании для девочек различного возраста.

В качестве предположения была выдвинута гипотеза исследования, что эффективность методов, используемых в спортивной подготовке гимнасток разного возраста, различна и меняется в процессе взросления. Это связано с до-

бавлением других методов и снижением эффективности ранее используемых. А сравнительный анализ дозировки применения методов обучения в базовой подготовке гимнасток 5-8 лет позволит оптимизировать тренировочный процесс обучения.

Для решения задач данной выпускной квалификационной работы было организовано педагогическое наблюдение. Девочек, занимающихся художественной гимнастикой, были распределены на 2 группы по возрасту. В первую группу были включены юные спортсменки от 4 до 5 лет – группа «А», другая группа состояла из девочек 6-8 лет – группа «Б». Эксперты в протоколе исследования фиксировали методические приемы и методы, которые использовал тренер в процессе работы с гимнастками.

Итоговые данные протоколов по двум группам были сведены в две таблицы для наглядности результатов. Исследование было проведено следующим образом. На обычном занятии в группе гимнасток, с которыми работал тренер, находился наблюдатель, который фиксировал в протоколе свои наблюдения. В качестве объекта наблюдения выступали методы работы тренера с группой, которые заключались в применении конкретных методических приемов работы с гимнастками. Причем, одним из условий эффективности использования конкретных методов работы было ответное практическое исполнение детьми заданного упражнения (в 90–100% случаев).

Если метод воздействия на обучающихся был неэффективен, то метод воздействия менялся и только тогда фиксировался в протоколе. Например, если словесное описание упражнения не приводило к правильному исполнению упражнения, то добавлялся показ упражнения тренером. В протоколе это фиксировалось, как применение словесного и наглядного метода.

В классификации методов обучения, которую взяли за основу, основным методом является практический. На любой методический прием со стороны тренера объект воздействия – гимнастка отвечает практическим действием (выполнением упражнения).

Данные полученных в результате педагогического наблюдения за применением методов обучения при базовой подготовке детей 4-5 лет, распределились следующим образом.

Практический метод является ведущим, и на любой методический прием со стороны тренера спортсмены отвечают практическим исполнением упражнения. Поэтому, в математическом подсчете практически метод не учитывался.

Словесный метод составил 57% в общей структуре методов. Если конкретно рассмотреть методические приемы, то в основном применяются: объяснение, указание, команда, оценка. Детям возраста 4-5 лет трудно выслушивать длительные описания, это связано с возрастными особенностями внимания.

Наглядный метод при подсчете составил 28%. Это говорит о том, что каждое 3-е упражнение тренеру приходится показывать. В этом возрасте у детей развито наглядное мышление, детям легче копировать увиденное движение, чем по названию движения восстанавливать в голове его образ.

В структуре практического метода такой методический прием, как игровой способ организации обучения в этом возрасте используется довольно часто. Тренером применяются сюжетные рассказы, сопровождающиеся выполнением

гимнастических движений («бабочка машет крыльями», «цветочек распускается», «собачка виляет хвостиком» и т.д.). Так же актуален для детей соревновательный способ обучения движениям («Кто выше, дальше, лучше»).

Метод помощи в общем подсчете составил 13%. Причем, если помощь тренера оказывалась в каком-то упражнении сразу нескольким гимнасткам (5-10 человекам), то при подсчете «помощь тренера» считалась как однократное использование этого метода.

Идеомоторный метод в возрасте 4-5 лет не используется совсем ни для совершенствования техники движений, ни для тренирующего эффекта. Детям этого возраста трудно манипулировать мысленными образами и представлениями.

Музыкальный метод составил всего 2%. Стоит отметить, что этот метод очень важен для гимнасток. И, чем выше разряд и мастерство художниц, тем более «весомым» становится этот метод в общей структуре применяемых методов.

При процентном соотношении применения методов в учебно-тренировочном процессе возрастной группы гимнасток 6-8 лет были получены следующие результаты.

Словесный метод составил 65% от всех применяемых методов (кроме практического, как и в группе А). В данной группе детей 6-8 лет на занятии тренером использовался весь арсенал методических приемов. Наряду с командами, объяснениями, указаниями, оценкой (они составляют большинство), тренером применялось в качестве методических приемов описание, убеждение. В отличие от группы А, в группе Б применялось обсуждение и беседа с гимнастками. Эти методические приемы становятся доступными в работе с детьми 6-8 лет.

Наглядный метод при подсчете составил 16%. Это значительно меньше. Чем в группе детей более младшего возраста (в группе А).

В отличие от группы «А», в группе «Б» игровой способ почти не используется, соревновательный способ используется реже.

Метод помощи составил при подсчете 14%. Применяется физическая помощь тренера, страховка. Ориентировочная помощь применяется чаще, чем в группе А. Дети 6-8 лет способны успешно использовать ориентиры при обучении гимнастическим упражнениям, чем гимнастки младших возрастов.

Идеомоторный метод при подсчете составил 2% (в отличие от группы А – 0%). В группе Б этот метод только начинает использоваться. В более старшем возрасте он должен использоваться чаще и давать нужный результат при совершенствовании техники движений и тренирующий эффект.

Музыкальный метод составил 4%. Это незначительная доля в структуре используемых методов. С возрастом процент использования музыкального метода должен расти.

В результате проведенного педагогического исследования были сделаны следующие выводы, описанные ниже.

Анализ доступной научной и методической литературы выявил следующее, что проблема методов, используемых педагогом в процессе обучения гимнастическим упражнениям, освещена на достаточно высоком уровне. Но, по вопросам, касающимся эффективности использования этих методов в разных возрастных группах и для решения различных задач обучения (оздоровитель-



ных, спортивно-направленных на высокие достижения в спорте и др.) теоретических разработок недостаточно. Так же мало освещен вопрос применения методов обучения с учетом индивидуальности спортсмена;

Педагогическое наблюдение в ходе исследовательской работы позволило нам выявить наиболее эффективные методы, которые должен использовать тренер в процессе обучения гимнастическим движениям. Безусловно, главным методом обучения движениям в любом возрасте является практический метод, который включает в себя несколько методологических приемов. Это расчлененное или целостное разучивание, совершенствование полученных навыков. В этом процессе главным действующим лицом и непосредственным исполнителем является гимнастка при направляющей и координирующей роли тренера. Обучить движениям без практических действий со стороны гимнастки невозможно.

Среди методов, которые использует тренер в своей работе и в теории, и на практике, основным и наиболее эффективным является словесный метод для обеих возрастных групп (4-5 лет и 6-8 лет);

Если отследить динамику в применении методов обучения в разных возрастных группах, то следует отметить, что на начальном этапе обучения в группе детей 4-5 лет решающее значение имеет метод показа. Словесный метод используется при обязательном показе тренером движения, которое должен выполнить гимнаст.

Далее, в группе 6-8 летних детей метод показа постепенно уступает место другим методам. В словесном методе добавляются такие методические приемы, как обсуждение, беседа, которые отсутствовали в младших возрастных группах. Немного увеличивается доля музыкального метода, дети 6-8 лет разучивают упражнения под музыку, начинают выступать на соревнованиях.

### **Библиографический список**

1. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для вузов / Т.С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 163 с. – (Серия Университеты России).

## **ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

*Чернов И.В., Чернов М.В.,  
Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт (НИМИ ДГАУ),  
г. Новочеркасск, Россия*

**Аннотация.** Личностное формирование физической культуры специалиста должно быть направлено не только на развитие физических способностей, но и предполагает их активное взаимодействие с духовным совершенствованием человека

**Ключевые слова:** самосовершенствование, физическая культура, спорт, молодёжь, образовательный процесс.

## ORGANIZATION OF PHYSICAL AND HEALTH WORK IN THE EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE CONTEXT OF FORMING THE INDIVIDUAL QUALITY OF THE STUDENT

*Chernov I.V., Chernov M.V.,  
Novocherkassk Engineering-Reclamation Institute (NIIM DGAU),  
Novocherkassk, Russia*

**Abstract.** The personal formation of the physical culture of a specialist should be directed not only to the development of physical abilities, but also assumes their active interaction with the spiritual perfection of man

**Key words:** self-perfection, physical culture, sport, youth, educational process.

Нынешняя стадия развития российского общества отмечена существенными изменениями в социально-экономической, политической и духовной сферах. Значительным изменениям подвергнуты все социальные институты, в том числе и система образования.

Высшее образование направлено на создание необходимых условий для социального и культурного развития будущего специалиста, его подготовку к жизни и профессиональной деятельности. Индивидуальное формирование физической культуры специалиста должно быть направлено не только на развитие физических способностей, но и предполагает их активное взаимодействие с духовным совершенствованием человека [2]. За годы обучения в вузе у студентов должна сформироваться убежденность в том, что они должны постоянно работать над собой, улучшая физическое и психофизиологическое состояние в процессе профессиональной подготовки.

Сегодня утвердился стиль жизни молодежи, когда определяющими становятся групповые нормы, ценности и стереотипы, не позволяющие порой проявиться ярким индивидуальностям. Курс, взятый руководством нашего института на создание условий для раскрытия талантов и их дальнейшее совершенствование, как раз ломает стереотипы о плохом тоне выделения из группы. Данная проблема может быть решена организацией и проведением соревнований нового формата.

Классически сложившаяся система организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в вузах, как правило, в большинстве случаев сводится к проведению Спартакиад для выявления лучшего факультета, Спартакиады первокурсника, общей Спартакиады и в отдельных случаях первенств по видам спорта.

Важнейшей же задачей внутривузовских соревнований является вовлечение как можно большего числа студентов в спортивную жизнь учебного заведения [5].

Можно ли считать удачным вариантом проведение Спартакиад для решения вышеупомянутых задач. На наш взгляд, далеко нет. И вот почему. Во-первых, количественный и качественный показатель студентов на факультетах весьма различен, в отдельных случаях эта цифра составляет один к десяти, причем на одном факультете учатся преимущественно девушки, на других – юноши. Чтобы выставить команду для участия в соревнованиях ответственному преподавателю на факультете приходится идти на любые уловки лишь бы не завалить тот или иной вид программы Спартакиады. Традиционно складывается ситуация, когда студенты, подготовленные и желающие принимать участие в соревнованиях, оказываются за бортом (большой мужской факультет может без труда выставить на соревнования по мини-футболу пять или более команд, но в силу квот по Положению, одна команда от факультета, значит около ста молодых людей вынуждены лишь наблюдать за соревнованиями) в то время когда за другой факультет вынуждены играть неподготовленные студенты. При проведении Спартакиады первокурсников ситуация и того хуже в силу того, что как студенты, так и преподаватели не успели в достаточной степени ознакомиться со спортивными возможностями своих товарищей [3]. Этот пример наглядно показывает, что ни Спартакиада учебного заведения, ни Спартакиада первокурсников не решает в достаточной степени основной задачи по вовлечению студентов в активную спортивную жизнь вуза.

Несколько лучшая ситуация может сложиться, когда за основу внутривузовских соревнований принимаются факультетские мини-спартакиады на первенство курсов. Тем не менее, как правило, при планировании и проведении всех упомянутых соревнований инициатива исходит сверху, т.е. преподаватели кафедр, навязывают студентам участвовать в тех или других видах спорта. Но соревнования, прежде всего, проводятся среди студентов, для студентов, а потому и должны, прежде всего, учитывать мнение самих студентов [4].

Что же собственно мы предлагаем. Главное, что необходимо на наш взгляд сделать, так это пересмотреть принцип организации и проведения Спартакиад, поставив во главу угла первенства по отдельным видам спорта, когда совпадают возможности кафедр физического воспитания и желание студентов. Конечно, необходимо стремиться культивировать большое число видов спорта, но это не должно быть основной целью, и пускай первенство будет проведено по нескольким видам спорта, но в них примет участие большая часть студентов.

Таким образом, будет решена проблема вовлечения значительной части старшекурсников, к занятиям массовым спортом у которых уже нет обязательных занятий по физической культуре.

Мы рекомендуем абсолютно другой подход в формировании команд по видам спорта при проведении внутривузовских соревнований. Если раньше формирование команд осуществлялось строго по принципу от факультетов, то в нашем случае земляки, однокашники, соседи по месту нового проживания и т.д. Студенты сами придумывают своим командам современные названия, изготавливают эмблемы и форму, и как правило в этом случае можно рассчитывать на долгую «жизнь» такого рода команд [6].

Объективно создается ситуация, когда нет необходимости заставлять студента участвовать в соревнованиях, а он сам просит помощи и поддержки у преподавателей кафедры физического воспитания по планированию и судейству востребованных студентами соревнований.

Естественно, чтобы достичь подобного рода ситуаций, необходима заинтересованная работа всего коллектива кафедры. На каждом учебном месте необходим опрос или упрощенный вариант анкетирования, на должном уровне должна быть организована реклама и наглядная агитация. Особенно важно не упускать момент современного публичного поощрения студента-спортсмена, занявшего призовое место в личном или командном зачете [1].

Немаловажной составляющей в организации и проведении соревнований нового формата является раздельное проведение соревнований среди мужских и женских команд.

Также можно определять факультет-победитель по количеству студентов, регулярно занимающихся физической культурой, и по количеству студентов, принявших участие в спортивно-массовых мероприятиях. В данном случае деканы будут заинтересованы в планировании обязательных занятий по физической культуре и на старших курсах.

В любом случае должна быть выработана новая стратегия каждым вузом, тогда бы наиболее важным стали не спортивные результаты на факультетах, а активные спортивно-массовые мероприятия для большинства студентов, а значит и их здоровый образ жизни.

В связи с вышеизложенным очевидно, что при проведении внутривузовских соревнований необходимо делать акцент на привлечение большего числа студентов к занятиям массовым спортом.

Целью деятельности кафедры «Физическое воспитание» должно стать создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья.

### **Библиографический список**

1. Габибов А.Б., Чернов И.В. Роль, место и значение физической культуры и спорта в жизни молодого поколения Ростовской области // Вестник Донского государственного аграрного университета. – 2014. – № 4-2. – С. 114-122.

2. Чернов И.В., Чернов М.В. Направление оптимизации учета результатов учебной работы по физическому воспитанию студентов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – М., 2014. – С. 312-318.

3. Чернов М.В., Чернов И.В. Основные направления совершенствования организации физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении в контексте развития личностных качеств студента // Вопросы профессиональной подготовки личности и совершенствования уровневой системы образования бакалавриат-магистратура: сб. науч. ст. – Новочеркасск, 2013. – С. 42-44.

4. Чернов И.В., Чернов М.В. Теоретико-методические основы экспресс-оценки уровня физического здоровья студентов // Вопросы профессиональной подготовки личности и совершенствования уровневой системы образования бакалавриат-магистратура: сб. науч. ст. – Новочеркасск, 2013. – С. 48-50.

5. Чернов И.В., Чернов М.В. Корректировка нормативного обеспечения программного материала по физической культуре в вузах России // Актуальные проблемы истории, теории и технологии социальной работы: сб. ст. – Новочеркасск, 2015. – С. 84-86.

6. Чернов И.В. Оценка уровня физического здоровья // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Тюмень, 2010. – С. 147-149.

## ТЕХНОЛОГИЯ ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Чубаров М.М.,  
МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ),  
г. Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается возможность использования дополненной реальности [1] в образовании студентов по физической культуре и спорту, а также методы её формирования и алгоритмы «компьютерного зрения».

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, дополненная реальность в образовании, технологии виртуальной реальности.

## AUGMENTED REALITY IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*Chubarov M.M.,  
MGUTU them K.G. Razumovsky (PKU),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article discusses the use of augmented reality in education of students in physical culture and sports, as well as methods of its formation and algorithms "computer vision".

**Key words:** physical culture, sports, augmented reality in education, virtual reality technology.

Существует множество различных определений того, что такое дополненная реальность. Считается, что данный термин был предложен работавшим на корпорацию Boeing исследователем Томом Коделом в 1990 году. В 1994 году Пол Милгром и Фумио Кисино определяли понятие «виртуальность-

реальность» как пространство между реальностью и виртуальностью, между которыми расположены дополненная реальность (ближе к реальности) и дополненная виртуальность (ближе к виртуальности). Более простое определение дал исследователь Рональд Азума в 1997 году. Он определил дополненную реальность как систему, которая:

- совмещает виртуальное и реальное;
- взаимодействует в реальном времени;
- располагается в трехмерном пространстве.

Дополненная реальность является определенной разновидностью виртуальной реальности. Технологии виртуальной реальности [8] полностью погружают человека в оцифрованную среду. Будучи погруженным в нее, пользователю предоставляется возможность ощущать реальный мир вместе с виртуальными объектами, наложенными на окружающую обстановку.

Можно выделить два главных принципа построения дополненной реальности:

- на основе маркера;
- на основе координат местоположения пользователя.

Развивая данное направление, можно построить свою модель дополненной реальности в образовании в занятиях со студентами физической культурой и спортом. Это позволяет студентам получать реалистичную картинку и:

- дополнительную информацию;
- прогноз ожидаемого будущего.

Технология дополненной реальности (ДР), связывая объекты реального мира с цифровыми данными, тем самым предоставляет новый подход к обучению и познанию. Она уже стала применяться во многих программах специализированного обучения, и ей уже доступны специальные инструменты при создании учебных материалов. Некоторые инструменты дополненной реальности созданы для специальных целей в образовании и обучении, например, для:

- стимулирования диалога в обучении;
- обеспечения безопасности при проведении лабораторных и практических занятий, которые связаны с экстремальными условиями их проведения;
- работы со сложными объектами и моделями;
- обеспечения креативности [3] и совместной работы.

Технология дополнительной реальности способна вдохновить и преподавателей, и самих обучающихся студентов на более активное использование своих возможностей для совершенствования обучения в ВУЗе на учебных и внеучебных занятиях по физической культуре и спорту (ФКиС) [4]. Суть технологии заключается в том, чтобы поставлять своевременно и в необходимом объеме студентам информацию, которая позволяет создавать эффект присутствия и дает более глубокое понимание материала. Технология расширенной реальности [5] позволяет ускорить усвоение материала и поднять интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Технология расширенной реальности при интеграцией ее с реальным миром, становится эффективным средством для обучения и совершенствования сложно-координационным двигательным действиям, физическим и моторным умениям. Именно с помощью технологии дополнительной реальности возможно сделать гораздо интереснее *кинестетическое обучение сложно-координационным, малоразмерным двигательным действиям* [6].

Для применения в университете расширенной реальности в учебном процессе по физическому воспитанию нужно было решить три вопроса:



1. Подобрать программу для формирования информационно-образовательного контента по предмету «Физическая культура студента».
2. Создать сайт для совместной работы студентов, преподавателей с информационно-образовательной средой.
3. Сформировать информационно-образовательный контент по физической культуре и спорту во всем том многообразии изучаемых вопросов, тем, которые ставятся в УМК (учебно-методический комплекс) по физическому воспитанию.

Оказалось, что по 1 и 2 задачам уже имелись готовые решения, технологии, которые можно без дополнительных затрат было просто использовать. Готовых решений однако не существовало по образовательному контенту по физической культуре и спорту с использованием ДР в виде гипертекста, гипермедиа. Подготовка контента ДР с гипертекстом и гипермедиа потребовала наибольших трудозатрат.

1-й шагом еще в 2009 г. для нас было создание сайта кафедры физического воспитания управляющего, информационного, координирующего совместную работу ППС и студентов. При создании сайта нами за основу была взята программная технология moodle.

2 шаг был связан с созданием интерфейсовой заглавной управляющей страницы, на которой были расположены графические изображения материалов, гиперссылок или иконок, кнопок (табл. 1).

*Таблица 1 – Главная страница (интерфейс (меню) сайта (в moodle) для информационно-образовательного комплекса по физической культуре и спорту\*)*

<b>Графические изображения иконок, кнопок</b>	Семестровый контроль и самоконтроль выполнения студентами информационно-образовательного комплекса по физической культуре и спорту														
<b>Упрощенное подучение логинов</b>		Информация студентам. Требования по семестру													
<b>УП по ФК (УР)</b>		Учебное пособие (для чтения – в электронном виде)													
<b>Лекции (L)</b>	<b>L</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Окончание таблицы 1

Лабораторный-практикум (ЛР)	ЛР	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Всплывающие подсказки (ВП)	ВП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тесты рубежные (Тр)	Тр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тесты итоговые (ТІ)	ТІ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ссылки (С)	С	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Анимационные вставки (Ав)	Ав	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3-м шагом стал подготовленный преподавателями гипертекстовый, гипермедиа образовательный контент предмета «Физическое воспитание студентов с использованием казачьего компонента» (рис. 1).

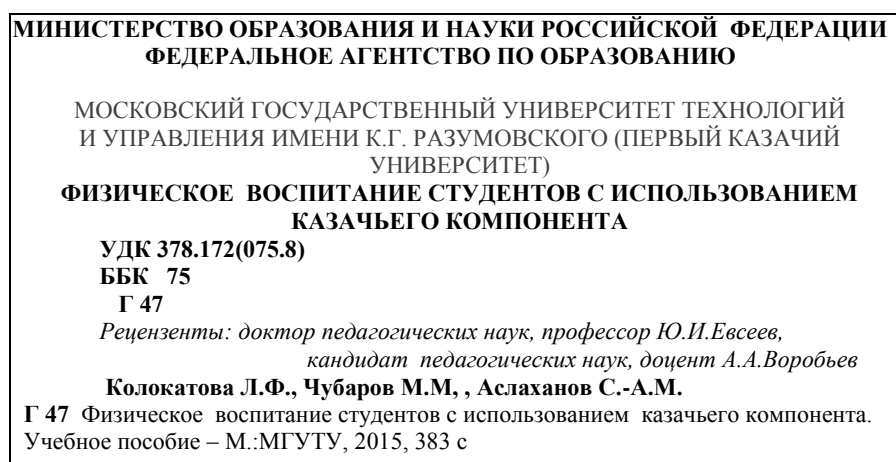


Рисунок 1 – Обложка учебного пособия «Физическое воспитание студентов с использованием казачьего компонента»

Подготовка гипертекстового, гипермедиа, компетентного образовательного контента [7] была наиболее трудоемкой для профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и составляла, по нашим подсчетам 99% всех усилий коллектива, доля же сил потраченных на освоение технологии moodl была не велика, она составила до 1%.

Для того, чтобы убедиться в эффективности применения технологии дополнительной реальности автором в течение 2012-2013, 2014-2015 учебных годов был проведен эксперимент.

Чтобы выявить психофункциональную специфику средств и методов в профессионально значимой деятельности студента вуза, целесообразно было



вначале провести предварительное исследование с классификацией учебных средств и методов, рассматриваемых нами как средства труда, для которых, в частности, можно использовать два признака: объективизированность (вещественность) и отношение к сознанию субъекта труда.

По первому признаку все средства труда были разделены нами на объективированные и функциональные, а по второму – на внешние и внутренние. Применение этих двух признаков позволило разделить все средства труда на три группы, так как объективированные средства труда являются обязательно внешними, и только функциональные средства разделяются на внешние и внутренние (психофизиологические).

В состав внутренних средств могут входить средства связанные с внешними средствами учебного труда и средства не связанные непосредственно с предметными внешними действиями и средствами труда.

В процессе эксперимента нами были обнаружены корреляционные зависимости между исследуемыми тестами и центильными интервалами показателей физических качеств, что позволило оценить типологическую норму-гармоничность [2] физического развития студентов.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что использование традиционной формы проведения учебного процесса не соответствуют требованиям современной практики, приводит к психофизическим перенапряжениям, состоянию «предсрыва» и «срыва». Таким образом, свидетельствует о необходимости содержательного и структурного пересмотра организации учебного процесса. Набор средств для занятий со студентами с использованием, как информационных технологий, с применением т.н. дополнительной реальности может быть широк и разнообразен. Эффективность использования учебных средств с использованием ДР оказалась на треть более эффективным, чем при использовании традиционного подхода.

Экспериментально было также установлено, что система внутренних средств субъекта учебного труда потенциально значительно богаче, разнообразнее по строению, чем система его внешних средств.

Из полученных нами результатов можно было сформулировать, что в настоящее время ограниченный набор традиционно используемых средств для эффективного воздействия на психофизиологические, профессионально значимые качества личности.

Оказалось, что традиционные формы проведения учебных занятий не вызывают значимую для профессионального и личного мастерства активность высшей нервной деятельности студентов [9]. Высокая психофизиологическая активность наблюдалась на занятиях при использовании в занятиях технологии дополненной реальности.

Лекции и практические занятия, в которых неотъемлемой, составной частью работы являются ДР, считаются переходными от внешних средств к внутренним средствам учебного труда студента.

Статистическая обработка данных, паспортизация проводилась с использованием центильного метода непараметрической статистики, запатентованного подхода и разработанной компьютерной программы.

Анализ собранных данных весьма отчетливо подтвердил правомерность наших представлений о проявлении трех компонентов интегративной подготовленности, неразрывных и взаимосвязанных сторон единого целого:

- локомоторным компонентом – эффекторной, видимой частью интегративной подготовленности;

- психологическим и функциональным компонентами – в аффекторной части, формируемых до начала двигательной деятельности и проявляемых на всех этапах выполнения локомоторной деятельности;

- интегративной подготовленностью, которая нам представляется в качестве многоликого целого, подобного айсбергу, видимая, внешняя часть, которого проявляется в локомоторных характеристиках, внутренняя, скрытая часть (компонент) не только предвещает, но затем и определяет выполнение моторного компонента на всех этапах его проявления.

Факторный анализ обработки расширенной программы тестирования показателей физической культуры студентов подтверждает результаты, полученные в скрининговых и мониторинговых исследованиях.

У студентов I курса показатели, характеризующие деятельность в заранее известных и вероятностных условиях, выделились в один общий фактор. Специфической по отношению к этой, видимо, достаточно генерализованной в данном возрасте способности выглядит деятельность в неожиданных ситуациях.

У старшекурсников факторная структура физической культуры между ее различными проявлениями определяется, по всей вероятности, не только внешними ситуационными условиями, но и внутренней сущностью психологических, функциональных и моторных задач, то есть теми требованиями, которые предъявляются к психофункциональным и моторным процессам, обеспечивающим достижение конечного результата. Так позволяет думать, например, тот факт, что у старшекурсников показатели локомоторной и креативной подготовленности оказались более близкими по уровню корреляции, чем у первокурсников.

Руководствуясь полученными данными, рекомендуются три модельные программы обследования: одна – с минимальным количеством тестов для широкого применения, другая – с несколько большим числом показателей для комплексного скринингового, оперативного контроля за состоянием и динамикой психофизической подготовленности студентов, третья – с использованием интегративной неаддитивной технологии тестирования психофункциональной подготовленности студента [6].

Экспериментальная проверка разработанной модели технологического обеспечения формирования физической культуры подтвердила ее надежность, педагогическую эффективность и прогностичность. Реализация образовательной программы с использованием компьютера позволяет студентам, оперативно получать, по каналу обратной срочной связи значимую информацию о количественной и качественной сторонах своего учебного труда.

Предоставляется возможность организовать занятия в активную познавательную учебную деятельность за счет создания личной заинтересованности студента в результатах своего собственного совершенствования.

Теоретическая и методическая база ФКиС нами сформирована не эволюционно-эмпирическим и директивным путем, а с использованием инновационных, системно-структурных подходов, касающихся таких аспектов, как отбор рациональных средств и методов, дозировок и расстановок их для различных этапов.

#### Выводы и предложения

Наиболее эффективными психофункциональными средствами профессионально значимыми для совершенствования личного мастерства являются, специально отобранные и организованные двигательные действия, а, именно те, которые воздействуют на мотивационную сферу студентов, имеют личностно-ориентированный характер воздействий с использованием срочного эффекта при диалоговом режиме оценки деятельности;

Эффективное использование психофункциональности средств учебного труда возможно при квалифицированном использовании преподавателем информационных тренажерных и других средств, соответствующих специфике этапа подготовки студента.

Базовым направлением работы по повышению адаптации должны также стать занятия физической культурой, включающие:

- концепцию комплексной технологии, предусматривающей гибкий подход к использованию комплекса средств и методов внешнего и внутреннего труда в зависимости от моделей, характерных для каждого из этапов подготовки в соответствии с оптимальной моделью профессионально подготовленного специалиста;

- методику комплексной оценки уровня подготовленности студента, учитывающей возможность избегать деструктивных форм активности в учебном процессе;

- методику профилактики утомлений и переутомлений.

Выдвинута и экспериментально подтверждена гипотеза о существенных эффектах воздействия на профессионально значимую активность студентов, системно отобранных и системно организованных воздействий сложных двигательных действий.

В статье делается прогноз совершенствования учебного процесса по ФКиС с использованием технологии дополненной реальности – эффективного инструмента формирования приоритетов и мобилизации коллектива кафедры физического воспитания МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ) для достижения качественно новых результатов в сфере образования.

Наш анализ ориентирован на выбор ДР как наиболее предпочтительной технологии. В процессе выбора рассматриваются различные критерии для определения наиболее предпочтительных вариантов. Так, например, при выборе критических технологий, использовался критерий достижения максимального информационного обеспечения, а при построении технологии его обеспече-

ния – выявление потенциальных подходов, позволяющих максимально быстро разработать конкурентоспособные образовательные и организационные подходы для достижения поставленных целей по модернизации образовательного процесса.

Наступление «желательного» варианта будущего во многом зависит от действий, предпринимаемых сегодня [10], поэтому выбор вариантов будет связан с разработкой мер, обеспечивающих оптимальную траекторию инновационного развития.

Общие тренды, которые могут обеспечить развитие системы образования по ФКиС:

1. Фактор ИКТ: рост онлайн-решений в образовании по ФКиС и развитие смешанной педагогики, комбинирующей онлайн и оффлайн обучение.

2. Глобализация: распространение глобальных требований к ППС кафедр ФВ и стандартам подготовки, приход международных провайдеров образования по ФКиС в вуз.

3. Увеличение игровой компоненты в образовании (создание виртуальной образовательной среды с функцией глубокого погружения, образовательные игры начинают играть все более важную роль на всех уровнях подготовки).

4. Рост индивидуализации и персонализация образовательных траекторий в учебной и внеучебной, самостоятельной работе по ФКиС.

5. В области системного образования (вуз) ожидается реальная конкуренция с проектами ведущих-мировых университетов увеличение разрыва между «элитными» и «отстающими» учебными учреждениями по ФКиС.

6. Физическая культура и спорт в Российских ВУЗах будет востребованы и способны удерживать свои позиции лишь с преподавателями, владеющих современными образовательными технологиями – дополнительной реальностью.

Приоритетные направления изменений в профессиональной подготовке специалистов или общие рекомендации применительно к моделированию содержания профессиональной подготовки:

➤ проведение «большой чистки» программ профессиональной подготовки от содержания, связанного с устаревшими подходами и оборудованием;

➤ переход к стандартам, формируемым из актуальной учебной и внеучебной тренировочной практики, программ, обеспечивающих тесную связь с технологией дополнительной реальности;

➤ предсоревновательной подготовки студентов-спортсменов, которая требует совершенствования технологий подготовки с использованием технологий, связанных с дополнительной реальностью, для успешной адаптации практики большого спорта.

### **Библиографический список**

1. Колокатова Л.Ф. Развитие инновационно-образовательного процесса в системе вуза. Монография – Ламберт, 2012. – 106 с.

2. Колокатова Л.Ф. Система информационной поддержки профессионально ориентированной подготовки студентов: монография / Л.Ф. Колокатова; Федеральное агентство по образованию, Московский гос. индустриальный ун-т. – М., 2007.

3. Рабаданова Р.С. Информационно-образовательная среда опережающего обучения профессиональной подготовки студентов вузов // Открытое и дистанционное образование. – 2011. – № 1. – С. 22-27.

4. Чубаров М.М., Колокатова Л.Ф. Физическая культура студента / Учебное пособие для студентов вузов. – Пенза: ПГУАС, 2012. – 424 с.

5. Чубаров М.М. Физическое воспитание: личностно-ориентированная модель / М.М. Чубаров, Л.Ф. Колокатова // Высшее образование в России. 2006. – № 8. – С. 46-47.

6. Чубаров М.М. Интерактивное информационное сопровождение теоретической и практической подготовки студентов в физическом воспитании. – М.: МГИУ, 2008. – 436 с.

7. Шишов С.Г., Агапов И.В. Компетентностный подход к образованию: прихоть или необходимость // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2000. № 2. С. 58.

8. Википедия «Дополненная реальность» <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.

9. Чубаров М.М. Интеллектуальная рейтинговая система интерактивного обучения студентов / Колокатова Л.Ф. // Социально-гуманитарные исследования и технологии. – № 1. – 2015. – С. 52-56.

10. Чубаров М.М. Методика исследования и оценки психофизиологических характеристик и физических показателей студентов. Учебно-практическое пособие / Л.Ф. Колокатова, М.М. Чубаров – М.: МГИУ, 2004. – 46 с.

11. Колокатова Л.Ф. Фундаментализация образования по физической культуре – социальный капитал общества (глава монографии) / Чубаров М.М., Петухова Т.А., Щептев М.М. – Пенза: РИО ПГСХА, 2014.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ**

*Эйдельман Л.Н.,  
НОУ «Учебный центр фитнеса «НАТАЛИ»,  
г. Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты интеграции танцевальной деятельности в физическом воспитании детей, которые включают в себя научные знания, связанные с культурно-историческим опытом танцевального искусства в физическом развитии личности, позволяющие моделировать условия, влияющие на целостное развитие личности ребёнка на основе гуманистических ценностей.

**Ключевые слова:** интеграция, физическое воспитание детей, танцевальная деятельность, физкультурно-оздоровительная деятельность.

## PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF INTEGRATION DANCE ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN

*L. Eydelman,  
Non-state educational establishment  
"Educational center of fitness "Natalie",  
St.-Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article deals with the psychological and pedagogical aspects of the integration of dance activities in the physical education of children, which include scientific knowledge associated with the cultural and historical experience of dance art in the physical development of the personality, allowing to model conditions that affect the overall development of the child's personality on the basis of humanistic values.

**Keywords:** integration, physical training of children, dancing activity, sports and recreational activities.

В современном образовательном пространстве интеграция определяет тенденцию познавательного процесса, она делает возможным многомерное видение проблем, обогащает образовательный процесс в физическом воспитании детей эффективными формами и методами, дополняет содержание, обеспечивает комфортность, развитие творческой индивидуальности ребенка. Опыт педагогической деятельности показал, что особенно продуктивным в физическом воспитании является интеграция танцевальной деятельности. Танцевальная деятельность, как показывают исследования, выходит за рамки искусства и охватывает широкую сферу двигательной деятельности человека. В неё входят ритмика, танцевальная аэробика, бытовые, спортивные, корригирующие, социализирующие, коммуникативные и иные функциональные разновидности танца. Танцевальная деятельность в физическом воспитании детей выступает, как универсальное средство формирования личности и её креативных способностей, которое гармонизирует телесно-психическое состояние индивида, способствует решению значительного спектра личностных и социальных проблем детей дошкольного и школьного возраста [5]. Э. Сурно, известный работами в области эстетического воспитания, отмечает, что искусство танца является важным средством воспитания, влияет на нравственность ребенка, а также формирует его мышление, воображение, эмоции и чувства.

Аристотель и Платон считали, что танец и связанный с ним эмоционально-двигательный процесс является врождённым свойством организма, способствует развитию телесной культуры, служит выражением радости, национального единения и формой психологической разгрузки. До наших дней дошла работа Плутарха «О воспитании детей», в которой он показывает, что упорядо-

ченные телодвижения помогают окрепнуть человеку как телесно, так и духовно. У античных авторов мы находим множество подтверждений, касающихся воздействия танца на физическое состояние человека. При этом следует заметить, что танцы эти имели преимущественно гимнастическо-акробатический характер. Например, в древнегреческих школах для развития быстроты движений применялся специально разработанный танец *эсклатизм*. Дети в нём приобретали ловкость, выполняя все движения в быстром темпе.

Для развития двигательных способностей у детей в славянско-русской танцевальной традиции существовали детские хороводы («Именинный каравай», «Капуста», «Заинька, попляши», «Калинка-малинка», «Дождик, дождик, пуще» и др.), органично сочетававшие в себе разнообразные виды шагов, бега и прыжков. Так, например, в хороводе «Каравай» ребёнок приучался ходить по кругу под музыку с одной ноги со всеми, овладевал навыками перестроения и простейшей координации. Сходясь в круг, дети сужали его, шагами назад – расширяли, все танцевальные перестроения сопровождалось пением. В хороводе «Капуста» дети осваивали более сложные перестроения. Таким образом, у них одновременно развивалась двигательная, музыкальная, вербальная и ритмическая память.

Танцевальная деятельность, сочетающая в себе игровой, речевой и музыкальный компонент, обеспечивает целостность психического развития ребёнка, позволяет воспринимать «жизненную науку» с лёгкостью, формирует у ребёнка гармонию чувств и движений без задачи «физического доминирования», служит базой для раскрытия креативности, интеллекта и таланта. Средствами ритмического движения танцевальная деятельность способствует возбуждению сенсомоторной энергии, рифмованным словом воздействует на эмоционально-интеллектуальную сферу, средствами музыки – на эмоционально-чувственную. Члены московской ассоциации ритмистов Н.Г. Александрова, В.А. Гринер, Е.В. Конорова и др. справедливо считали, что кем бы ни вырос ребенок, ему необходим тренинг танцевальных движений, оказывающих на него благотворное влияние во всех планах [1].

Вместе с тем этой деятельности в ФВ присущи и *специфические черты*, отличающие её от других видов деятельности. Прежде всего, следует отметить особую направленность на творчество, интеграцию со средствами и методами физического воспитания, объединение духовного и телесного начал человека в процессе занятий, погружение в новую, необычную для повседневности деятельность, положительный психоэмоциональный фон, способствующий снятию стрессов, вызывающий состояние комфорта у детей, развитие мотивационных потребностей и уверенности в себе. Здесь явно доминируют мотивационно-эмоциональная сфера мышления, наслаждение процессом деятельности, гармония с окружающей средой, порождающие духовно-физический подъём. Такая деятельность приносит удовлетворение, становится источником энергии, вдохновения и положительно-активного отношения к двигательной деятельности. Творчество в процессе такой деятельности порождает новую деятельность, со-

проводит и формирует её, позволяет делать акцент на его преобразующей роли и создать условия для продуктивного характера этой деятельности.

Танцевальная деятельность выступает как вид и компонент современной педагогической деятельности в области физического воспитания, позволяет педагогу моделировать возможные изменения в организации, структуре и содержании образовательного процесса, вносить коррективы в деятельность, адекватно формулировать цели, задачи, средства и методы, обеспечивать инновационный характер оздоровительной деятельности через образовательные программы и технологии, ориентированные на интегрированное взаимодействие танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Разумная, педагогически выверенная организация интегрированного применения танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности детей в физическом воспитании обеспечивает активность во всех её проявлениях. Переход от жёстко регламентированных способов организации учебно-воспитательного процесса к развивающим, активизирующим позволяет повысить креативность детей и осуществить творческий подход к любой деятельности. Необходимо заметить, что в классификации биогенных, психофизиологических, социальных и высших потребностей личности по Б.С. Каверину [2], потребность в творческой деятельности занимает самую высшую позицию.

Включение танцевальных, хореографических, музыкальных, ритмических, пластических компонентов танцевальной деятельности в образовательные и воспитательные циклы образовательных учреждений признаётся наиболее эффективным средством их гуманитаризации. В 2016 году министр образования РФ О.Ю. Васильева предложила сделать третий час физкультуры в школе «...в виде ритмики или заменить спортивными танцами под музыку ... Для развития ребёнка это большой плюс ... Главное – подойти к этому творчески» [3]. Важно чтобы этот призыв нашёл поддержку в лице педагогов системы образования.

При этом анализ диссертационных работ по проблемам физического воспитания детей показывает недостаточность и фрагментарность теоретических исследований танца, что сдерживает развитие процессов интеграции танцевальной деятельности в области ФВ детей [4]. Вместе с тем практика свидетельствует о том, что использование социально-культурных возможностей, заложенных в природе танца, позволяет решать такие значимые проблемы в развитии общей культуры личности ребёнка, как здоровье и гармонизация личности. Развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку – определенный комплекс знаний и умений, которыми овладевает ребёнок, занимаясь танцевальной деятельностью, это только одна, и, может быть, с точки зрения развития личности, не самая главная цель, которая достигается благодаря обучению танцу.

Как инновационное явление в педагогической практике, интеграция танцевальной деятельности в практику физического воспитания детей вызывает сложность в силу слабой теоретической обоснованности. Непростая задача интеграции танцевальной деятельности в области ФВ может быть успешно реали-



зована путём внедрения инновационных по функциям образовательных, научно-исследовательских и воспитательных компонентов, обеспечивающих конверсию результатов научных исследований в практику в виде новых здоровьесберегающих технологий, наиболее привлекательных для занимающихся детей [6].

В заключении необходимо отметить, что психолого-педагогические аспекты интеграции танцевальной деятельности в физическом воспитании детей включают в себя научные знания, связанные с культурно-историческим опытом танцевального искусства в физическом развитии личности, позволяющие моделировать условия, влияющие на целостное развитие личности ребёнка на основе гуманистических ценностей.

### **Библиографический список**

1. Александрова, Н. Ритмические игры и пляски для проведения с молодёжью в клубах, кружках и на экскурсиях / под ред. Н. Александровой, М. Румер, Е. Коноровой. – М., 1928.

2. Каверин, Б.С. О психологической классификации потребностей / Б.С. Каверин // Вопросы психологии. 1987. – №5. – С. 121-123.

3. Ольга Васильева предлагает заменить уроки физкультуры танцами [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://izvestia.ru/news/629541/> ТАСС (дата обращения 30.08.2016).

4. Эйдельман, Л.Н. Интеграция танца в физическое воспитание детей дошкольного возраста / Л.Н. Эйдельман // Актуальные проблемы и пути совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста: сб. трудов Всерос. науч.-практич. конф. (18-20 октября 2012 г.). – Волгоград: Изд-во ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 259-262.

5. Эйдельман, Л.Н. Теоретические и практические аспекты применения оздоровительного потенциала танцевального искусства в физической культуре детей: учеб. пособие / Л.Н. Эйдельман. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 90 с.

6. Эйдельман, Л.Н. Реализация государственных проектов в части оздоровления детей в сфере дополнительного образования: основные проблемы и подходы к их решению / Л.Н. Эйдельман // Современное образование: традиции и инновации. – ФГБОУ ВО СПбГУПТД, 2016. – № 2. – С. 91-94.

## СЕКЦИЯ 2

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

---

### ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

*Айвазова Е.С.,  
Южно-Российский институт управления  
Российской академии народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, отнесённых к специальной медицинской группе, к группам ЛФК и инвалидов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, адаптивная физическая культура.

### THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH DEFECTS IN THE HEALTH STATUS

*Aivazova E.S.,  
South-Russia Institute of Management – branch of the Russian Presidential  
Academy of National Economy and Public Administration,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The article deals with the problem of physical education of students with deviations in health status, assigned to a special medical group, groups of exercise therapy and disabled people. .

**Keywords:** physical education, students, adaptive physical culture.

Физическая культура как социальный феномен включает все достижения, накопленные в процессе исторического развития общества: уровень здоровья населения, спортивных достижений, науки, произведений искусства, а также материальные (технические) ценности и представляет собой особую отрасль общей культуры общества. В настоящее время уровень этой отрасли культуры у российских граждан оставляет желать лучшего, так как совсем небольшой процент населения систематически занимаются физической культурой и спортом. Рассматривая физическую культуру и спорт как национальную проблему,

в январе 2002 года на заседании Государственного Совета Российской Федерации был рассмотрен вопрос «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». Это важно и для студенческой молодёжи. Актуальность проблемы физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья состоит в том что, не смотря на достижения и успехи медицины, молодое поколение не становится здоровее [1, с. 3]. В мире растет количество инвалидов и людей с хроническими заболеваниями. По мнению С.П. Евсеева, одного из основоположников адаптивной физической культуры в России, в связи с «усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки» количество инвалидов в некоторых странах неуклонно растёт. Такая же ситуация наблюдается и в России [2].

Понятие «адаптивная физическая культура» (АФК) выражается в самом определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Этот вид физической культуры предназначен для того, чтобы формировать необходимые двигательные координации, физические качества и способности, которые необходимы для жизнеобеспечения, развития и совершенствования организма инвалида [2].

АФК представляет учебную и научную дисциплину. Она изучает теорию и методику применения специфических принципов, методов, приемов и средств физического воспитания для формирования у лиц с ослабленным здоровьем, с ограниченными функциональными возможностями и инвалидов жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Эти умения и навыки дадут возможность развивать и совершенствовать физические, психические, функциональные и волевые качества и способности, которые позволят им обрести уверенность в себе, самостоятельность и независимость, социальную и бытовую защищённость [1, с. 5]. Это позволит им совершенствоваться в профессиональной деятельности, полноценно отдыхать, достигать результатов в спорте и тем самым в целом повысить уровень качества своей жизни.

Это актуально и для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) и группам ЛФК.

В ряду средств коррекции состояния здоровья студентов, отнесенных к СМГ, группам ЛФК физическое воспитание выступает как эффективное профилактическое и лечебное средство. Использование средств физического воспитания, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий составляет целую систему оздоровительных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, которые были снижены или утрачены в результате заболеваний или травм. Применение физических упражнений в лечебных целях необходимо сочетать с систематическим врачебным контролем и учетом индивидуальных особенностей студентов. Это одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта в гармоничном развитии студентов, высокой эффективности занятий, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузах. Оно способствует реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания. Но на ме-

стах, то есть в вузе, работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, пока носит декларативный характер и возможности положительного воздействия физической культуры недооцениваются студентами. Поэтому крайне важно решить эту проблему, в корне изменив представление студентов с ослабленным здоровьем о возможностях физической культуры и разработать научно обоснованные рекомендации для коррекции состояния их здоровья, повышения функциональных возможностей организма в процессе занятий физической культурой.

Современные условия студенческой жизни – несбалансированное и нерегулярное питание, неустроенный быт, психо-эмоциональные перегрузки, проблемы межличностных отношений со сверстниками, необходимость подрабатывать по вечерам отрицательно сказываются на их здоровье, ослабляют организм во все время пребывания в вузе. Поэтому возникает противоречивая ситуация, при которой физическое воспитание и образование студенчества не оправдывает социальных ожиданий общества. Выпускники вузов, в основном, не являются носителями ценностей физической культуры, исторически накопленных обществом. Поэтому их низкая образованность в этой сфере существенно снижает перенос полученных знаний и практических умений на культуру учебного труда, быта, отдыха, общения, здоровый образ жизни в целом [3].

Имеется немало свидетельств того, что во время профессионального становления состояние здоровья не позволяет некоторым выпускникам вузов полноценно реализовать свой творческий потенциал. Многие молодые специалисты слабо устойчивы к простуде, страдают невротами, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями, что закономерно приводит к снижению работоспособности и дееспособности, сокращению творческого долголетия. Студенты уже имеющие хронические заболевания должны особенно заботиться об оздоровлении своего организма.

Если рассмотреть физическую культуру как учебную дисциплину, то только знать ее недостаточно. Можно знать астрономию, алгебру, биологию, любую другую науку, и уровень этих знаний будет определять степень освоения дисциплины. Но культура, в том числе и физическая не исчерпывается знаниями, она характеризуется прежде всего тем, насколько применяются эти знания в жизнедеятельности человека. Поэтому судить о физической культуре человека следует, по тому, насколько им усвоены знания и развиты умения пользоваться ими, насколько человек практически руководствуется этим в своей жизни. А многие студенты, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ, стараются получить зачет по физической культуре только путем написания рефератов, что отнюдь не прибавляет им здоровья.

Научно-технический прогресс современного общества способствовал значительному сокращению двигательной активности людей вопреки их генетической потребности. В условиях современной социально-экономической жизни только средства физической культуры (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы) могут восполнить необходимый для людей объем двигательной активности, сохранив на многие годы до-

статочный уровень здоровья, работоспособности и жизнедеятельности в целом. Исходя из этого, пришло время наполнить новым содержанием привычное понятие «физическая культура». Она становится основным из факторов выживания человека во все более усложняющихся условиях внешней среды и предусматривает смену прежней стратегии здравоохранения – стратегии борьбы с болезнями – стратегией предупреждения болезней и укрепления и развития индивидуального здоровья человека: « Не лечить, а учить быть здоровым».

Одной из характерных особенностей занятий со студентами с ослабленным здоровьем является процесс дозированной тренировки физическими упражнениями.

При занятиях со студентами, имеющими хронические заболевания, следует соблюдать следующие основные принципы тренировки:

- индивидуальность в методике преподавания и дозировании физических упражнений в зависимости от заболеваний и общего состояния,
- системность воздействия и обеспечение подбора упражнений и последовательности их применения,
- регулярность воздействия, обеспечивающая развитие функциональных возможностей организма,
- длительность применения физических упражнений, обеспечивающая восстановление нарушенных функций основных систем организма,
- нарастание физической нагрузки в процессе обучения,
- разнообразие и новизна физических упражнений,
- умеренность воздействия физических упражнений, т.е. умеренная, но более продолжительная или дробная физическая нагрузка,
- соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями – упражнения чередуются с отдыхом.

Занятия в специальных медицинских группах проводятся по программе физического воспитания для высших учебных заведений. В ней имеется раздел «Учебный материал для специального отделения», в котором указаны задачи, средства и примерные зачетные требования для студентов СМГ.

Наличие АФК как социального явления выражает проявление гуманизма, так как физкультурная деятельность с людьми с ослабленным здоровьем, ограниченными возможностями и инвалидами изначально признает ценность человека как равной личности, уважение его достоинства и права на свободное проявление своих способностей. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, но при этом максимально использующие средства физической культуры для оздоровления имеют возможность реализовать свои творческие и профессиональные возможности и достичь высоких результатов, соразмеряемых с результатами здоровых людей.

### **Библиографический список**

1. Айвазова Е.С. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д.: Изд-во ЮРИУФ РАНХиГС, 2016. – 122 с.

2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.: ил.

3. Кайма В.Е. Культура здорового образа жизни: учебно-методическое пособие. РГПУ, 2003.

## **АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ НА ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 48–49 КГ**

*Балынец В.А., Митин А.Е.,  
Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена (РГПУ им. А.И. Герцена),  
г. Санкт-Петербург, Россия,  
Гаврильева К.С.,  
Центр спортивной медицины и реабилитации ГБУ РС(Я)  
Школа высшего спортивного мастерства,  
г. Якутск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается возможность прогнозирования результатов соревнований по пауэрлифтингу в весовой категории до 48-49 кг на летних Паралимпийских играх в Рио-де-Жанейро (2016) на основе анализа динамики достижений призеров Паралимпийских игр 1992-2012 гг. в этой категории.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, Паралимпийские игры.

## **ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE RESULTS OF THE COMPETITIONS ON PAYERLIFTING ON PARALYMPIC GAMES IN WEIGHT CATEGORY UP TO 48-49 KG**

*Balynets V.A., Mitin A.E.,  
Herzen State Pedagogical University of Russia,  
Saint-Petersburg, Russia,  
Gavrilieva K.S.,  
Center for Sports Medicine and Rehabilitation  
of the School of higher sportsmanship,  
Yakutsk, Russia*

**Abstract.** The article considers the possibility of predicting the results of the powerlifting competitions in the weight category up to 48-49 kg. At the Summer Paralympic Games in Rio de Janeiro (2016), based on the analysis of the dynamics of achievements of the winners of the Paralympic Games 1992-2012. In this category.

**Key words:** powerlifting, athletes with musculoskeletal injuries, Paralympic games.

В последние десятилетия значительно возрос интерес исследователей и практиков к проблемам адаптивного спорта. Об это говорят результаты работ многих исследователей [3; 4; 7].

«Занятия доступным видом спорта являются тем стимулом, который заставляет инвалидов не прекращать использование физических упражнений, а систематически тренироваться. Исследования свидетельствуют, что инвалид, занимающийся спортом, значительно лучше справляется со своим недугом» [5]. «Занятия спортом людей с физической инвалидностью, положительно влияют на уровень качества их жизни» [1].

В адаптивном спорте, как и в спорте, вообще, остро стоит проблема достижения спортсменами вершины своей спортивной карьеры – победы на Паралимпийских играх.

Пауэрлифтинг занимает ведущее место в спортивном движении инвалидов. Этот вид спорта включен в программу Паралимпийских игр.

Как отмечает А.И. Стеценко, «популярность пауэрлифтинга среди людей с особыми потребностями обусловлена необходимостью иметь сильные мышцы верхней части туловища, что облегчает жизнь инвалида и в меньшей степени требует использования посторонней помощи. Особенно это касается лиц с нарушениями в работе позвоночника и спинного мозга» [6].

Следует отметить, что «в тренировке возникает ряд трудностей, обусловленных тем, что инвалиды с ПОДА имеют разные виды поражений, разное время наступления инвалидности, следовательно, имеют разный опыт спортивной деятельности и разные возможности. В то же время, пауэрлифтинг является тем видом спорта, в котором этап спортивного долголетия может продолжаться достаточно долго» [2].

В нашем исследовании проводился анализ результатов выступлений в весовой категории до 48-49 кг, в группе «Лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (ISOD)».

Наблюдение в динамике шести игр за результативностью соревнований по пауэрлифтингу в весовой категории до 48-49 кг показало, что в борьбе за первое место результат увеличивался примерно на 1,5 кг на каждом соревновании до игр 2008 г. (Пекин, Китай). На Лондонских играх (2012 г.) произошел резкий скачек результативности на 11 кг.

Почти все спортсмены с ПОДА, занявшие призовые места на Паралимпиаде в Лондоне имеют диагноз полиомиелит. У людей с диагнозом полиомиелит происходит атрофия мышц нижних конечностей, следовательно, ноги имеют малый вес, и вся основная масса тела распределяется на верхний плечевой пояс. А у здорового человека мышечная масса ног составляет, по различным источникам, от 25 до 30 % всей мышечной массы тела.

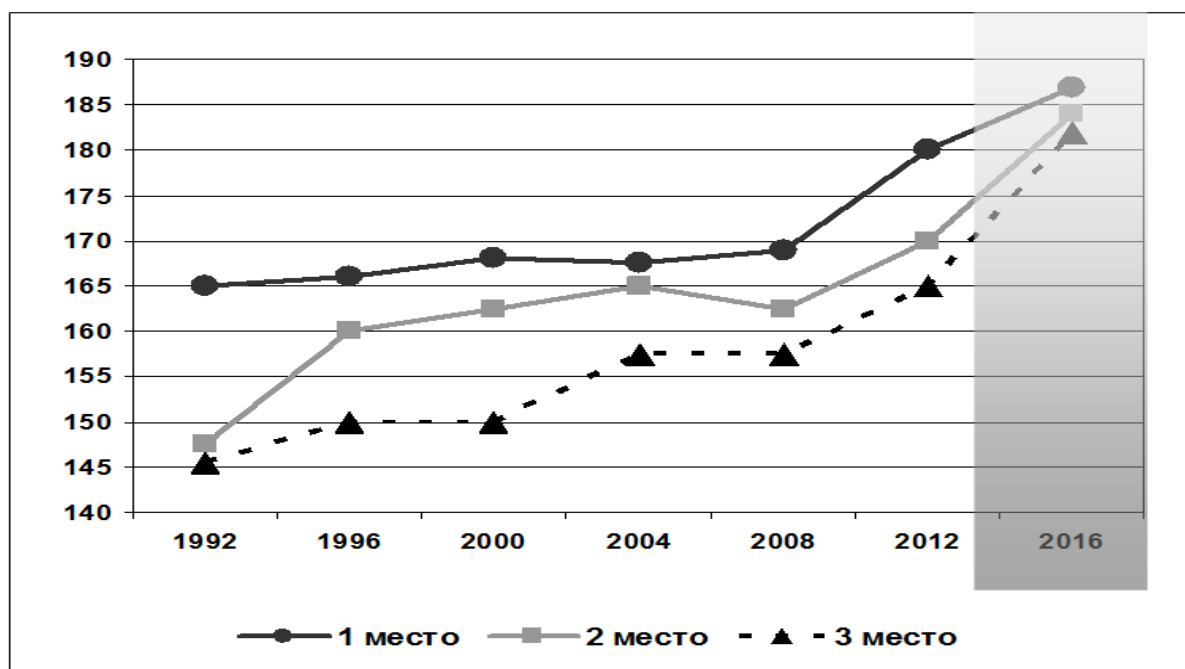
У низкорослых спортсменов мышечная масса распределена по всему телу. На соревнованиях по жиму лежа при полном отсутствие «моста» и стабилизации ног, они находятся в менее выгодном положении, чем спортсмены с диагнозом полиомиелит.

*Таблица 1 – Динамика результатов соревнований по пауэрлифтингу на Паралимпийских играх в весовой категории до 48-49 кг за 1992-2012гг.*

Количество участников	(n=13)	(n=15)	(n=16)	(n=14)	(n=12)	(n=10)
Результаты (кг)	1992 г. Барселона	1996 г. Атланта	2000 г. Сидней	2004 г. Афины	2008 г. Пекин	2012 г. Лондон
	1	2	3	4	5	6
I место	165	166	168	167,5	169	180
II место	147,5	160	162,5	165	162,5	170
III место	145,5	150	150	157,5	157,5	165
Средний результат	152,67	158,67	160,17	163,33	163,00	171,65

Результаты жима лежа имеют тенденцию к росту и с различной интенсивностью, вне зависимости от занятого места. Учитывая весовую категорию 48-49 кг, можно предположить, что результаты жима вплотную подошли к физиологическому максимуму человека с данной массой тела. Этот факт со временем снизит темп прироста результатов.

На основе анализа результатов соревнований различного уровня в предпаралимпийский год позволяет сделать прогноз о том, что на летних спортивных играх Рио-де-Жанейро, результат спортсмена занявшего первое место будет  $187 \pm 2$  кг, второе место –  $184 \pm 2$  кг и третье место –  $182 \pm 2$  кг.



*Рисунок 1 – Предварительный прогноз результата по пауэрлифтингу в категории до 48-49 кг. на XV летних Паралимпийских играх 2016 г. в Рио-де-Жанейро*

В данной весовой категории на Паралимпийских Играх 2016 года должен был выступать российский атлет Владимир Балынец. На основе анализа его ре-



зультатов для спортсмена была поставлена задача: жим лежа должен составить 185 кг.

К сожалению, политические игры Международного Паралимпийского комитета, связанные с допинговыми скандалами, не позволили российским спортсменам участвовать в Играх в Рио-де-Жанейро и проверить реальность сделанного прогноза.

### **Библиографический список**

1. Болах Б., Приступа Т.Д. Оценка восприятия качества жизни спортсменов-инвалидов // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 1. – С. 13-16.
2. Бянкина Л.В., Хотимченко А.В. Проблемы выделения этапов спортивной подготовки пауэрлифтеров с поражениями опорно-двигательного аппарата // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 10 (128). С. 33-36.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 2-7.
4. Парфенов А.С. Особенности адаптивной физической культуры инвалидов с последствиями детского церебрального паралича с использованием занятий пулевой стрельбой: дис. ... канд. пед. наук. – Орел, 2006. – 181 с.
5. Смурова Т.С. Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению в процессе их физической подготовки и обучения танцам: дис. ... канд. пед. наук. – М., 1999. – 150 с.
6. Стеценко А.И. Особенности развития пауэрлифтинга в системе адаптивного спорта // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 4 (56). – С. 10-12.
7. Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура (Методология и развитие в сфере высшего профессионального образования): дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2003. – 448 с.

## **ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ОЦЕНКЕ ИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Васина И.В., Филиппова С.О.,  
Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена (РГПУ им. А.И. Герцена),  
г. Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос зависимости успешности дошкольников в двигательной деятельности от их отношения к процессу и результатам тестирования. Акцентируется внимание на роли педагога в формировании у детей адекватной реакции на ситуацию победы и ситуацию проигрыша.

**Ключевые слова:** дошкольное учреждение, оценка физической подготовленности, педагогика успеха.

## STUDYING THE RELATIONSHIP OF PRESCHOOLERS TO EVALUATION OF THEIR ACHIEVEMENTS IN PHYSICAL AND SPORT ACTIVITY

*Vasina I.V., Filippova S.O.,  
Herzen State Pedagogical University of Russia,  
St. Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article considers the issue of the dependence of the success of preschool children in motor activity on their attitude to the process and the results of testing. Attention is focused on the role of the teacher in shaping the children's responses to the situation of victory and the situation of loss

**Key words:** preschool, assessment of physical readiness, pedagogy of success.

В физическом воспитании дошкольников «тестирование помогает решению ряда сложных задач, например, таких, как выявление уровня развития двигательных качеств, оценка уровня овладения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам» [3].

Как отмечает Р.С. Немов, «дошкольный возраст характеризуется тем, что в данном возрасте дети придают большое значение оценкам, даваемым им взрослыми людьми. Ребенок не ждет такой оценки, а активно сам добивается ее, стремится получить похвалу, очень старается ее заслужить» [2].

По мнению Н.В. Финогеновой, О.А. Сабуркиной, «соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм ребенка. Это связано и с ее экстремальными двигательными режимами (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы, выносливости; координационная сложность действий с элементами риска и др.), и с нервно-эмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями, связанными с социальным статусом соревнований, их престижностью и др. ... В ходе соревновательной деятельности создаются благоприятные условия для совместных сопереживаний, способствующих становлению общих (коллективных) интересов: дети учатся действовать сообща, планировать, распределять роли, учитывать свои силы, время и возможности» [4].

Во время соревнований ребенок активно показывает свои физические возможности. В стандартной ситуации, когда два дошкольника выполняют одно и то же задание одновременно, каждый из них старается сделать больше, лучше, быстрее, чем его партнер, ожидая при этом похвалы от педагога. В то же время, можно наблюдать, как некоторые из детей зажимаются, стесняются и вовсе прекращают начатую деятельность. Такой исход может возникнуть при неправильном подходе педагога к созданию ситуации успеха для каждого ребенка в группе. При организации спортивной деятельности необходимо учитывать физическую подготовленность детей, их темперамент, эмоционально-волевую сферу, личные взаимоотношения со сверстниками.

А.С. Белкин утверждает: «В учебном процессе много движущих факторов, и среди этих побудителей сильнейшим является – надежда на успех. Убе-

рите ее и усилия человека теряют смысл. Надежда на успех живет в каждом ребенке. Но это не значит, что каждая надежда сбывается. Успех гарантирован не каждому, а лишь тому, кто прилагает силы» [1].

Чтобы добиться успеха в ходе соревновательной деятельности от детей требуется умение контролировать свое поведение, уважение к сопернику, чувство товарищества, активность и настойчивость.

Для того, чтобы дети показывали максимальный результат, педагог должен правильно организовывать процесс тестирования. Опираясь в своей работе на принципы педагогики успеха, педагог может сформировать у детей желание выполнять физические упражнения на максимум своих возможностей. Созданная ситуация успеха поможет детям переносить нагрузки, создаст представления о своих достижениях. В связи с этим поднимается актуальный вопрос, влияет ли результат тестирования на настроение ребенка, а может быть, и результат зависит от состояния детей?

Чтобы ответить на данный вопрос необходимо рассмотреть взаимосвязь между успешностью ребенка в двигательной деятельности и его отношением к самому процессу оценки их физической подготовленности. Трудно предполагать заранее, как дети будут вести себя в ходе тестирования, как они отнесутся к соревновательной деятельности. Одни могут с интересом и особым рвением выполнять задания, другие, наоборот, замкнутся, испугаются и не смогут показать свои истинные физические возможности. В этой связи встает вопрос: может ли повлиять та или иная реакция детей на итоговые результаты тестирования?

С целью определения взаимосвязи успешности ребенка в двигательной деятельности и его отношения к процессу тестирования была произведена оценка уровня физической подготовленности детей, и проанализировано отношение дошкольников к результатам соревновательной деятельности.

В исследовании участвовали дети 5, 6 и 7 лет, посещающие дошкольные учреждения № 72 и № 16 Приморского района Санкт-Петербурга. Всего в исследовании приняло участие 73 дошкольника.

Оценка физической подготовленности проводилась по тестам, которые комплексно характеризуют развитие детей: челночный бег 5 раз по 6 м; подъем в сед из положения лежа за 30 сек; бег 30 и 300 м; метание теннисного мяча в цель. Суммарное количество баллов по физической подготовленности детей определялось с помощью граничных показателей: за превышение среднего значения – 3 балла, за среднее значение – 2 балла, за результат, показанный ниже среднего значения – 1 балл.

Анализ отношения детей к процессу и результатам тестирования проводился с помощью педагогического наблюдения. В протоколе педагогического наблюдения регистрировались следующие показатели:

- 1 – реакция детей на исследователя, отношение к проводимому тестированию физической активности и соревновательной деятельности;
- 2 – настроение, самочувствие испытуемых;
- 3 – стремление детей выполнять предложенные тесты на максимум своих возможностей;
- 4 – отношение испытуемых к результатам своих сверстников.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство детей успешно адаптируются к условиям проведения тестирования, положительно настроены на соревновательную деятельность и с доверием относятся к исследователю.

Взаимосвязь уровня физической подготовленности дошкольников и их отношения к процессу и результату тестирования определялась при помощи ранговой корреляции Спирмена.

В результате исследования было установлено, что прямая зависимость успешности дошкольников в двигательной деятельности от их отношения к процессу и результатам диагностики отсутствует. В то же время, более детальный анализ показал, что высокие результаты в тестировании двигательной активности всегда связаны с высоким или средним уровнем удовлетворенностью от выполняемой деятельности. Та же тенденция отмечена и в низких результатах. Дети, проявляющие негативное отношение к тестированию ни разу не продемонстрировали высоких двигательных результатов.

Обращает на себя внимание тот факт, что обратная зависимость (отношения к тестированию от уровня физической подготовленности) не прослеживается ни в одной категории обследованных («худших», «средних», «лучших»). Большинство дошкольников, независимо от результатов тестирования, выражали положительное отношение к самому процессу, что говорит о профессиональном подходе педагога к организации и проведению тестирования.

### **Библиографический список**

1. Белкин А.С. Ситуация успеха: как ее создать: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 176 с.
2. Немов Р.С. Психология. – М.: ВЛАДОС, 1995. – Кн. 2. Психология образования. – 496 с.
3. Петренкина Н.Л., Филиппова С.О. Современные подходы к оценке физического состояния дошкольников // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. – С. 294.
4. Финогенова Н.В., Сабуркина О.А. Формирование навыков коллективной деятельности у детей дошкольного возраста на основе использования подвижных игр соревновательной направленности // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – №: 2. – С. 37-42.

## **ЗАНЯТИЯ КАРАТЕ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

*Егорова А.М.,  
Детско-юношеская спортивная школа № 2 Красногвардейского района,  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема привлечение детей дошкольного возраста к занятиям спортом на примере карате. Обсуждается вопрос выбора родителями дошкольников спортивной секции для своих детей.

Анализируется отношение родителей к спортивным достижениям детей и их перспективам в большом спорте.

**Ключевые слова:** карате, детский спорт, отношение семьи к спортивным занятиям ребенка.

## KARATE'S SCHOOLS AT PRESCHOOL AGE

*Egorova A.M.,  
Children and Youth Sports School № 2  
Krasnogvardeysky district, St. Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article deals with the problem of attracting preschool children to sports by the example of karate. The issue of parents' choice of a sports section for their children is discussed. The attitude of parents to the sports achievements of children and their perspectives in big sports is analyzed.

**Key words:** karate, children's sport, family attitude to sports activities of the child.

Каждый родитель хочет воспитать целеустремленного, физически развитого ребенка. Поэтому родители уже с 3-4 лет задумываются о том, в какую спортивную секцию они отдадут своего ребенка.

Отношение родителей при выборе спортивных секции различное. Кто-то отдает ребенка для реализации неисполненных в своем детстве надежд и желаний, кто-то для физического развития ребенка. Кто-то из-за того, что спортивная секция находится недалеко от дома, но лишь малая часть родителей выбирает секцию, учитывая желание самого ребенка.

Огромную роль в привлечении детей к занятиям спортом играет тренер-преподаватель. Как указывает С.О. Филиппова, «ведущим компонентом деятельности специалиста по физической культуре дошкольников является педагогическая направленность, которая формируется из двух основных мотивов – любовь к детям и интереса к физической культуре [4].

По мнению М.А. Перекопской, одним из возможных вариантов занятий спортом для дошкольников могут быть занятия карате [3]. Многие исследователи указывают на то, что карате является прекрасным средством как физического, так и личностного развития человека [1; 2].

Японский термин КАРАТЕ состоит из двух слов: «кара» (пустой) и «те» (рука). Имеется в виду техника рукопашного боя голыми (т.е. «пустыми») руками, а также ногами и всеми другими частями тела.

Каратэ зародилось в 16-м веке на острове Окинава из традиционного китайского Кэмпо (рукопашного боя). В конце 19-го века Каратэ появилось в Японии, откуда распространилось по всему миру. В отличие от дзюдо и айкидо, карате явилось творением не одного человека, а многих поколений учителей и учеников. Поэтому существующее в нем разнообразие школ и стилей не случайно. Каждая из таких школ имеет свои истоки, достоинства и недостатки. В настоящее время, школа – Киокушинкай – самая популярная школа карате в мире.

Едва ли кому-либо из любителей восточных единоборств сегодня неизвестно о существовании совершенно особого стиля Карате – Карате Киокушинкай. Популярность школы Киокушинкай чрезвычайно велика и продолжает расти. С 1965 года в Международную Организацию Карате Киокушинкай вступило около 15 миллионов человек! Это самый популярный вид спорта в мире!

Киокушинкай – это «сильнейшее карате», не имеющее соперников среди контактных видов единоборств. Стилль Киокушинкай – атлетический, силовой, динамичный, активно наступательный. Его характеризует рациональный арсенал наиболее эффективных приемов, полное отсутствие стремления к внешней демонстративности и показной зрелищности.

К сожалению, часто родители считают, что занятие боевыми видами спорта вызывают агрессию у ребенка. На самом деле это ошибочное мнение.

Вот несколько высказываний родителей, чьи дети занимаются в секции карате, по этому поводу:

- «Он никогда не убирал свою комнату, пока я не отдала его в секцию карате» (мама Ольга);
- «За год занятий в секции карате мой сын очень изменился. Он стал усидчивее и начал серьезней относиться к любому делу» (папа Андрей);
- «Это просто самое лучшее вложение, которое я когда-либо делала в своего ребенка» (мама Галина);
- «Я под впечатлением от выступления моего сына, такая отцовская гордость за сынишку, маленького, но очень волевого, упорного» (папа Дмитрий).
- «Мой шестилетний сын, после года занятий карате бегает со мной в одном темпе 6 кругов по стадиону» (папа Ильдар).

Чаще всего в секцию отдают неуверенных или наоборот неконтролируемых детей, для того, что бы кто-то приобрел уверенность, а кто-то потратил энергию в зале. В дошкольном возрасте (до 7 лет) тренировки направлены на развитие таких физических качеств как, ловкость, быстрота, гибкость, и, конечно же, сила.

Анализ результатов опроса показал, что в 53,8% случаев при выборе секции для родителей огромную роль играет доступность занятий с раннего возраста; в 49,5% случаев родители руководствуются тем, что секция не далеко от места проживания, а в 36,3% случаев родители подбирают удобные дни занятия.

На вопрос «Для чего ребенок занимается карате?» 89,1% опрошенных родителей показали, что для них важна общая физическая подготовка; 79,2% хотят, чтоб ребенок смог сам постоять за себя и 59,4% опрошенных учитывали желание самого ребенка. Следует отметить, что 9,9% опрошенных родителей – это мамы девочек, и именно они учитывали желание своих дочерей.

Заключение.

1. Проведенный анализ научно-методической литературы и опрос родителей по проблеме выбора спортивной секции для детей дошкольного возраста показал что, он осуществляется не дошкольниками, а их родителями. При выборе секции родители, в первую очередь, ориентируются на близость спортивной секции к дому. Большое значение для родителей в выборе секции является возраст, в котором дети могут начинать занятия данным видом спорта. Иссле-

дования показали, что добровольный членский взнос не оказывает значительного воздействия при выборе родителями спортивной секции для детей.

2. Изучение мнения детей о занятиях спортивной секции карате показало, что они еще не идентифицируют свои занятия как спортивные, а воспринимают как увлечение. Они хотят заниматься, чтобы «быть сильными», «уметь защищать бабушку и дедушку», «уметь постоять за себя».

3. Изучение мнения родителей о занятиях спортивной секции карате их детей свидетельствует о том, что большинство из них не планируют для своих детей спортивное будущее, а водят их для повышения уровня общей физической подготовленности. При выборе секции многие родители ориентируются на желание детей. Большой процент родителей ориентируются не на содержание занятий, а на тренера. Они готовы «продолжать занятия в следующем году по любому виду спорта, лишь бы с этим тренером».

Таким образом, исследование показало, что при правильной организации занятий, карате может быть эффективным средством воспитания и развития дошкольников.

### **Библиографический список**

1. Вагин А.Ю. Биомеханические критерии рациональности и эффективность техники ударных действий в карате: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009. – 24 с.

2. Головихин Е.В. Профессионально-личностное становление спортсменов в условиях организации педагогической поддержки: На материале карате кекусинкай: дис. ... канд. пед. наук. – Ульяновск, 2002. – 168 с.

3. Перекопская М.А. Педагогические условия формирования интереса у дошкольников к занятиям спортом: Карате: дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. – 180 с.

4. Филиппова С.О. Педагогическое руководство двигательной деятельностью дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие / под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, М.:ТЦ «СФЕРА», 2008. – С. 317–328.

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Зайцева В.Ф.,  
Калининградский государственный технический университет,  
г. Калининград, Россия*

**Аннотация.** В ходе реализации программы оздоровительной ходьбы на учебных занятиях со студентами специальной медицинской группы были получены развивающий, оздоровительный и психологический эффекты.

## EXPERIMENTAL RESEARCHES OF APPLICATION OF FITNESS WALK ON EDUCATIONAL CLASSES WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

*Zaytseva V.F.,  
Kaliningrad State Technical University,  
Kaliningrad, Russia*

**Abstract.** In the course of health supporting Walking program in the classroom with students of special medical group were obtained to develop, health and psychological effects.

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта идет интенсивный процесс создания новых форм оздоровления, связанный с двигательной активностью человека. Предлагаются всевозможные виды гимнастики (например, аэробная гимнастика, стретчинг, каланетик, пилатес, атлетическая гимнастика и т.п.), фитнес программы с использованием различных приспособлений и тренажеров, спортивные игры. Появляются новые виды спорта, всевозможные многоборья (например, кросс-фит). Продвижение этих видов спорта базируется, прежде всего, на пропаганде здорового образа жизни и возможном быстром оздоровительном эффекте. Безусловно, такие виды двигательной активности являются полезными и необходимыми для людей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Применение их в группах с лицами имеющими заболевания требует соответствующих медицинских исследований и рекомендаций. В настоящее время большую популярность для людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, приобретают циклические виды двигательной активности: бег, плавание, велосипед, лыжи, ходьба.

Содержание занятий физической культурой в вузе со студентами различных медицинских групп постоянно обновляется в соответствии с трендами в сфере оздоровительных услуг. Появляются публикации, касающиеся применения на занятиях нетрадиционных видов спорта, йоги, восточных единоборств. Вместе с тем рекомендации по содержанию учебных занятий со студентами специальной медицинской группы достаточно консервативны, что является одной из причин нежелания студентов посещать такие занятия. Поэтому поиск нового содержания учебных занятий в специальной медицинской группе является актуальным.

Многочисленными исследованиями показано, что число студентов относимых медиками к специальной медицинской группе варьирует в пределах 12-25%. Существует несколько подходов к определению содержания занятий со студентами, отнесенными к этой группе. Первый подход – занятия в группах студентов объединенных единым диагнозом. Второй подход – занятия в группах студентов, объединенных по группам заболеваний (например, с нарушением опорно-двигательного аппарата, с нарушениями кардио-респираторной системы и т.п.). Третий подход – занятия со студентами со всеми диагнозами на основе принципа «От общих эффектов к частным». Анализ кадровых и матери-



ально-технических возможностей большинства кафедр страны показывает, что на современном этапе наиболее рациональным является третий подход. Для поиска оптимальных средств обеспечивающих оздоровительный эффект для студентов специальной медицинской группы мы обратились к технологиям оздоровительной ходьбы.

Ходьба не имеет противопоказаний, она может быть средством для восстановления былой стройности или применяться как терапия после перенесенных болезней, также ходьба способствует развитию выносливости, улучшению физической формы, предотвращению разных болячек и возможности сохранить активность на долгие годы. Физиологическая характеристика различных видов ходьбы приведена в табл.1.

Различают также и типы ходьбы:

1. Ходьба прогулочным шагом. Ее скорость составляет менее километра за 30 минут.
2. Ходьба в среднем темпе: километр за 10–12 минут.
3. Скандинавская ходьба.
4. Энергетическая ходьба.
5. Спортивная ходьба: километр за 6 – 8 минут или 130 – 140 шагов в минуту.
6. Быстрая ходьба, ее скорость составляет более 8 километров в час. Таких результатов можно добиться только в результате регулярных тренировок.

*Таблица 1 – Основные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем и энергозатраты при ходьбе с различной скоростью  
(Ухов В.В. Ходить надо умеючи. – Л.:Лениздат,1985. – С. 24)*

Вариант ходьбы	ЧСС (уд/мин)	ЧД (кол. циклов в мин.)	МОД (л)	МОП O <sub>2</sub> (л)	Энерготраты (ккал/мин)
Относительный покой	60-70	14-16	4-8	0,25-0,30	1,25-1,5
Медленная (2-3 км)	85-90	20-22	12-15	0,50-0,70	1,51-3,5
Ускоренная (4-5 км)	100-120	25-28	20-30	1,0-1,5	5,0-7,5
Быстрая (6-8 км)	130-140	34-40	30-40	1,8-2,0	9,0-10,0
Спортивная (13-14 км)	170-190	50-60	70-80	3,5-4,5	17,0-22,0

ЧСС – частота сердечных сокращений,

ЧД – частота дыхания,

МОД – минутный объем дыхания,

МОП O<sub>2</sub> – минутный объем потребления кислорода.

Оздоровительная ходьба в зависимости от состояния здоровья занимающегося может быть отнесена к первым четырем типам. Оптимальная нагрузка – десять тысяч шагов в сутки. Режим ходьбы связан со многими функциями человека. С ритмом связаны периоды сокращения сердца, частоты дыхания, биотоков мозга, сокращения мышц. Ритмическая ходьба способствует снятию нерв-

ного напряжения, оптимальному восприятию и запоминанию информации. Существуют следующие характеристики ходьбы при длине шага, равной 70-80 см:

- медленная – 70-90 шагов в минуту (скорость 3-4 км/ч);
- средняя – 90-120 шагов в минуту (скорость 4-5 км/ч);
- быстрая – 120-140 шагов в минуту (скорость 5-6 км/ч);
- очень быстрая – свыше 140 шагов в минуту (свыше 6,5 км/ч).

Считается, что ходьба будет иметь оздоровительные свойства только в том случае, если правильно подобрать нагрузку. Оптимальная нагрузка для каждого человека индивидуальна, но в среднем она составляет 7-8 километров в день.

Дозирование физической нагрузки на занятиях имеет особое значение, так как от нее во многом зависит оздоровительное действие физических упражнений. Большая нагрузка может вызвать ухудшение состояния, а недостаточная нагрузка не даст необходимого эффекта.

Существуют два основных принципа дозирования нагрузки в оздоровительной тренировке. Первый основан на возможности возмещения до оптимального уровня недостающих энерготрат, второй – на учете максимальных возможностей занимающихся.

Второй принцип дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке, основанный на учете функциональных возможностей индивида, более физиологичен и является преимущественным. Существует несколько способов дозирования нагрузки по мощности, основанных на этом принципе. Дозирование осуществляется по мощности (интенсивности), объему, кратности (продолжительности интервалов отдыха между занятиями), характеру отдыха (активный, пассивный), координационной сложности упражнений.

Дозирование мощности по ЧСС является наиболее приемлемым в оздоровительной ходьбе и основано на существующей линейной зависимости между мощностью нагрузки и сдвигами, возникающими в организме под ее влиянием. При этом могут учитываться как абсолютные показатели прироста пульса под влиянием нагрузки, так и относительные значения этого параметра по отношению к исходному или максимально достигнутому уровню.

Очень важно во время выполнения упражнений следить за ЧСС для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных студентов, к которым следует отнести занимающихся в специальной медицинской группе не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния ССС максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

В течение одного года проводился педагогический эксперимент со студентами института финансов, экономики и предпринимательства и факультетов биоресурсов и природопользования и автоматизации производства и управления, отнесенных к специальной медицинской группе. Все студенты имели разные диагнозы и низкий уровень функциональной подготовленности, которая определялась по времени непрерывной ходьбы в оптимальном темпе. Практи-

чески все студенты, независимо от пола, не могли преодолеть дистанцию в два километра без пауз отдыха.

Программа занятий с применением оздоровительной ходьбы реализовывалась двумя блоками в четыре этапа:

1-й этап – сентябрь-октябрь – переменная ходьба в режимах средней и медленной ходьбы (300 метров – средний темп, 100 метров – медленный) с паузами отдыха 2-3 минуты. Объем выполненной работы составлял 2000-2500 метров.

2-й этап – ноябрь-декабрь – переменная ходьба в режимах быстрой и медленной ходьбы (300 метров – быстрый темп, 100 метров – медленный) с паузами отдыха 1-2 минуты. Объем выполненной работы составлял 3000-3500 метров.

3-й этап – февраль-март – непрерывная ходьба 30-50 минут.

4-й этап – апрель-май – непрерывная ходьба 60 минут. Объем выполняемой работы составлял около 4000 км.

На всех этапах в основную часть занятия включались упражнения на гибкость и степ-шаги на ступеньку высотой 15 см. На последнем этапе в программу занятия включена дыхательная гимнастика Стрельниковой.

В ходе реализации программы оздоровительной ходьбы со студентами специальной медицинской группы были получены следующие эффекты:

- развивающий эффект – все студенты смогли непрерывно в среднем или быстром темпе преодолеть дистанцию пять километров;

- оздоровительный эффект – во время эпидемии гриппа ни один студент из группы не заболел;

- психологический эффект – показатели самочувствия, активности, настроения (анкета САН) значительно улучшились.

Таким образом, предложенная технология занятий в специальной медицинской группе на основе оздоровительной ходьбы может быть рекомендована к внедрению в учебный процесс.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Касьяненко А.Н., Зинченко Е.Г.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В данной статье речь пойдет о том, что существует множество людей с ограниченными возможностями, с различными отклонениями, связанные, в том числе и со здоровьем, а также проблемы в этой области и возможные пути их решения.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, оздоровительная физическая культура, здоровье, жизнедеятельность, спорт.

## ACTUAL PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

*Kasianenko A.N, Zinchenko E.G.,  
Rostov State University of Economics (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** In this article we will talk about the fact that there are a lot of people with disabilities, with various deviations, including their health, as well as problems in this area and possible solutions to them.

**Key words:** adaptive physical culture, health-improving physical culture, health, vital activity, sport.

В настоящее время у сравнительно большого количества людей на всей планете существуют структурные и функциональные изменения организма, а это, в конечном счете, отличает их от других людей тем, что они имеют ограниченные возможности, проблемы со здоровьем и жизнедеятельностью в целом. Поэтому, учитывая данный факт, разрабатываются различные реабилитационные, восстанавливающие практики, а в частности, это оздоровительная и адаптивная физическая культура и спортивные занятия и мероприятия, направленные на поддержание здоровья и жизнедеятельности человека. Спорт, занятия оздоровительной и адаптивной физической культурой должны в полной мере интегрировать с отклонениями организма человека, учитывая особенности организма и медицинские показатели в полной мере сочетаться с человеческим организмом и подходить ему, никоим образом не создавая пере нагрузку для организма и вред здоровью.

Адаптивная физическая культура напрямую связана с адаптивным физическим воспитанием. Благодаря адаптивному физическому воспитанию происходит приобщение человека к ценностям физической культуры и спорта, поскольку оно является более организованным видом физического воспитания, нежели другие.

Адаптивное физическое воспитание решает ряд задач, а именно:

- 1) укрепление здоровья человека, а также содействие нормальному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей человека;
- 3) воспитание моральных качеств и воли человека;
- 4) воспитание выносливости в человеке;
- 5) формирование жизненно необходимых умений и навыков.

Решение данных задач в адаптивном физическом воспитании предусматривает наличие подходящих методов и средств, составления специальных физкультурно-оздоровительных программ для занятий, а также определение типов и форм занятий.

Исходя из вышеперечисленного, можно сказать, что основной, ведущей задачей адаптивного физического воспитания является сокращение различных противоречий между потребностями человека с ограниченными возможностя-

ми, связанными с психофизическими нарушениями, и двигательными и психологическими умениями и навыками.

Задачи, связанные с различными нарушениями в человеческом организме, а также с нарушениями здоровья человека, нельзя решать исключительно с помощью медицины, отбрасывая занятия адаптивной физической культурой, поскольку именно она влияет на различные социальные институты.

В настоящий момент методы оценки состояния здоровья и жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями зачастую основываются на заключениях медицинских проблем, что не является совсем верным, поскольку остаются нерешенными вопросы об эмоциональной, социальной и психологической составляющей человека.

Применение активной двигательной реабилитации в отношении данной категории людей позволяет повысить качество и жизни, а также улучшить состояние здоровья.

Проблема адаптивной физической культуры заключается в том, что необходимо привлекать людей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой, так как большое количество нездоровых людей не изъявляют желание заниматься спортом, который в свою очередь может поспособствовать нормальному функционированию организма человека, и в конечном счете, данная ситуация будет лишь затормаживать развитие личности человека, создавая новые проблемы для его здоровья.

Чтобы избежать данной проблемы, необходимо проводить оценку качества жизни и здоровья инвалидов, далее создавать для них эффективные спортивно-оздоровительные реабилитационные программы на основе результатов данной оценки, проводить процедуры ориентации в адаптивной физической культуре, учитывая медицинские и биологические особенности человека, и не менее важное – это поддерживать деятельность лечебно-профилактических и спортивно-оздоровительных учреждений по вопросу привлечения людей с ограниченными возможностями к активным занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что существуют люди с ограниченными возможностями, имеющие проблемы в развитии и со здоровьем. Но, чтобы поддерживать нормальное функционирование организма на протяжении всей своей жизни, необходимо тщательно следить за своим здоровьем, активно заниматься спортом и физической деятельностью, распространять желание заниматься спортом на остальных людей, мотивируя их на это. Не всегда медицина сможет решить проблему, связанную со здоровьем человека, а прием различных лекарств одновременно может как помочь в отношении одного заболевания, так и навредить другой составляющей здоровья. Поэтому необходимо каждому человеку с рождения прививать желание в занятиях спортом и физической культурой во избежание неприятных последствий со здоровьем.

### **Библиографический список**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / Бальсевич В.К. – М., 1988.

2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник под ред. Т. Ю. Круцевич. – М.: Олимпийская литература, 2003.
4. Наталов Г.Г. Интеграция науки о физической культуре / Г.Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – 2004.
5. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В. Чудная. – К.: Наукова думка, 2000.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Кораблева Е.Н., Трунин В.В.,  
Балтийский государственный технический  
университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова,  
(БГТУ «Военмех»),  
Санкт-Петербург, Россия,  
Санкт-Петербургская государственная  
консерватория им. Н.А. Римского-Корсакова,  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Адаптивная физическая культура должны быть полезной для здоровья, способствовать физической и социальной адаптации студентов. Занятия должны быть стимулом для самосовершенствования, самообразования, культурного общения, товарищеских встреч и активного отдыха.

**Ключевые слова:** здоровье, адаптивная физическая культура, здоровый образ жизни, гиподинамия, мотивация, двигательная активность, социализация студентов.

## ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Korableva E.N., Trunin V.V.,  
Baltic State Technical University  
"Voenmeh" them. D.F. Ustinov,  
(BSTU "Voenmeh"),  
Saint-Petersburg, Russia,  
St. Petersburg Stat Conservatory  
them. N.A. Rimsky-Korsakov,  
Saint-Petersburg, Russia*

**Abstract.** Adaptive physical culture should be useful for health, promote physical and social adaptation of students. Classes should be an incentive for self-

improvement, self-education, cultural communication, friendly meetings and outdoor activities.

**Key words:** health, adaptive physical culture, healthy lifestyle, lack of exercise, motivation, motor activity, socialization of students

**Актуальность.** Занятия адаптивной физической культурой в высших учебных заведения с каждым днем приобретают возрастающее значение, так как увеличивается число молодых людей с отклонениями в состоянии здоровья. Требуется серьезная целенаправленная работа по коррекции их физического и психического здоровья и социализации этих студентов [1].

Адаптивная физическая культура (АФК) это комплекс мер и упражнений, направленных на развитие и поддержание физического здоровья, а порой и морального, интеллектуального статуса людей с ограниченными физическими возможностями. Эта система занятий необходима также для помощи их интеграции в современном обществе, для повышения уровня их социализации, адаптации и самореализации, как способ развития и актуализации [3].

Целью работы является разработка методологии занятий адаптивной физической культурой в вузе в рамках освоения студентами дисциплин «Физическая культура» и «Физическое воспитание». При этом необходимо учитывать то, что цель этих занятий не только получение необходимых знаний, улучшение состояния здоровья молодого человека с ограниченными возможностями, а также восстановление его социальных функций, корректировку психического состояния.

Организация и методы, использованные при проведении работы. Применялись методы изучения литературных источников, педагогические наблюдения, опрос студентов.

**Результаты работы.** В начале обучения вузе все студенты проходят медицинский осмотр, результатом которого является распределение студентов по медицинским группам [2]. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания и отклонения в физическом развитии зачисляются в специальную медицинскую группу «Б». Дисциплину «Физическая культура» (лекционный курс) эти студенты изучают в соответствии с учебным расписанием в учебных группах. По дисциплине «Физическое воспитание» они занимаются адаптивной физической культурой. Основной задачей занятий по этому разделу учебной дисциплины в вузе является максимально возможное развитие физических, психических и социальных возможностей студентов, имеющих серьезные, хронические отклонения в состоянии здоровья, а порой и инвалидность. При этом необходима индивидуализация применяемых средств и методов проведения занятий в зависимости от имеющихся особенностей физического развития, двигательных характеристик, духовных сил для гармонизации возможного индивидуального саморазвития.

Как правило, для здоровых людей двигательная активность это обычная деятельность, реализуемая повседневно. Для людей с серьезными хроническими заболеваниями и, особенно для инвалидов, специальные физические упраж-

нения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной реабилитации и адаптации. Для многих людей с ограниченными возможностями адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, положительных эмоций, познания мира.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех её видов и форм. В комплексе с социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитацией она является арсеналом важнейших средств и методов медицинской, психической, педагогической и социальной реабилитации.

В процессе специально организованных занятий для студентов с ограниченными возможностями и инвалидов, движение это не только условие жизнеобеспечения, средство и метод поддержания работоспособности, но и способ развития, формирования двигательных воздействий и взаимодействий, познавательных процессов, коррекции и компенсации недостатков в физическом и психологическом статусе.

Необходимо помнить, что студенты с различными нарушениями состояния здоровья, острее переживают малейшие успехи в развитии своих двигательных способностей. Они искренне и очень эмоционально выражают свои чувства, радуются возможности двигаться, играть, соревноваться, общаться, побеждать. Как правило, они очень добросовестно и ответственно относятся к занятиям. Наиболее эффективно проходят занятия и различные физкультурно-оздоровительные мероприятия, если педагоги, специалисты по АФК создают атмосферу психологического комфорта, доверия, доброжелательности, свободы, раскованности, возможности радоваться, получать удовольствие от физических упражнений и познания влияния движения.

Методические особенности проведения занятий адаптивной физической культурой включают комплекс мер для решения проблем комплексной реабилитации студентов:

- преодоления психологических комплексов неполноценности, которые проявляются в наличии чувства эмоциональной обиды, отчуждённости, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе или наоборот, завышенной самооценки: эгоцентризма, агрессивности и др.;

- корректировки негативных особенностей физического развития, вызванного заболеваниями;

- обучения и освоения новых двигательных умений и навыков, обусловленных потребностью человека компенсировать последствия заболевания, не поддающиеся коррекции или восстановлению;

- возможно гармоничное развитие физических качеств и способностей занимающихся, повышение их возможностей на основе широкого применения средств и методов адаптивной физической культуры.

Студентов, отнесенных по состоянию здоровья к спецгруппе «Б» необходимо привлекать к участию в различных физкультурных и оздоровительных



мероприятиях не только как зрителей, но и в качестве помощников в судействе, а порой и как участников. Спортивные и подвижные игры, праздники, фестивали, дни здоровья, туристские походы и слёты, специально организуемые для здоровых студентов, в которых участвуют и имеющих отклонения в состоянии здоровьями студенты, способствуют установлению тесных контактов между ними и расширению границ общения. Это важный элемент воспитания толерантности, возможности испытать радость и полноту жизни от проявления и владения своими возможностями и способности преодолевать трудности.

В системе получения и последующей реализации знаний и умений по адаптивной физической культуре необходимо предусмотреть комплекс мер, направлений работы, целью которых является не только совершенствование физического развития, но и интеграция человека с ограниченными физическими способностями в общественной жизни. В нашей работе определено несколько направлений образовательных технологий:

- специальное образование, которое предполагает обучение студентов с ограниченными возможностями теоретическим, методическим и практическим основам физической культуры;

- реабилитационное направление, включающее разработку специализированных комплексов физических упражнений, направленных на раскрытие и совершенствование физических качеств и навыков на социализацию человека с ограниченными возможностями;

- занятия адаптивными видами спорта, развитие этого направления в вузах в последнее время становится все более популярным.

Специальное образование в занятиях студентов адаптивной физической культурой студентов включают: учебно-познавательную, развивающую, коррекционную, профессионально-подготовительную, воспитательную и социальную функцию.

Учебно-познавательная функция осуществляется рациональным построением процесса обучения в соответствии с закономерностями методики формирования знаний, двигательных умений и навыков. Осуществляется последовательный переход от знаний и представлений о двигательной деятельности к умению формировать умения и навыки. Для человека, имеющего ограниченные возможности навык не всегда может быть реально осуществимой задачей. Наиболее эффективно проявляется знания и двигательные действия, когда занятия организованы в форме игровых композиций, состоящих из ролевых подвижных игр, облегчающих освоение элементарных представлений.

Развивающая функция нацелена на изменение морфофункциональных свойств организма студентов. Физическое развитие зависит не только от физического воспитания, но и от социальных и медицинских факторов (степени основного нарушения, сопутствующих заболеваний и др.). Реализация развивающей функции предполагает определение приоритетных направлений в развитии физических возможностей, развитие координационных способностей, что порой имеет первостепенное значение.

Коррекционная деятельность направлена на обеспечение возможного полноценного физического развития, профилактику вторичных отклонений,

повышение двигательной активности, вовлечение в введение здорового образа и стиля жизни. Это осуществляется на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Профессиональноподготовительная функция выполняет функцию подготовки к будущей профессиональной деятельности. Актуальность этого обусловлено тем, что после окончания учебного заведения перед студентом, имеющим отклонения в состоянии здоровья, встает проблема занятости, конкурентоспособности на рынке труда, материальной независимости, самореализации, психологической готовности к социализации.

Воспитательная и социальная функции влияют на развитие личности человека, формируя определенное отношение к себе, окружающим, ценностные ориентации, потребности и т.д. На воспитание личности таких студентов оказывает влияние среда, семья, педагоги, друзья и др. Совершенствуются навыки самовоспитания, которые включают самоанализ и самонаблюдение, самоконтроль и самооценку, самообразование и самопознание, а также регуляцию всей своей жизнедеятельности.

Реабилитационное направление это комплекс упражнений и специально разработанных методик занятий, направленных на развитие моторных функций организма человека с хроническими заболеваниями и инвалидностью. Реабилитация предусматривает устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма, в целях социальной адаптации.

Занятия адаптивными видами спорта порой удовлетворяют потребности личности в реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и в социализации. Общение составляет один из основных мотивов занятий адаптивным спортом и важную часть физкультурно-спортивной активности. Это и обмен мнениями, чувствами, переживаниями, а также взаимопонимание, взаимовлияние, взаимообогащение. Участие в соревнованиях воспринимаются как результат позитивной деятельности многих людей, в том числе и зрителей, среди которых присутствуют, конечно, студенты с инвалидностью. Участие в спортивном зрелище можно рассматривать как особый вид реализации потребности в специфической деятельности, в которой можно проявить себя как личность. Во время спортивных зрелищ участники и зрители сопереживают, часто отождествляя себя с кем-либо из спортсменов, раскрывают, утверждают и формируют себя на эмоционально-образном уровне.

Заключение. Адаптивная физическая культура в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений необходима и эффективна, для того чтобы обеспечить студентам с ограничениями в состоянии здоровья возможность социально-активной жизни, получения удовлетворения и вовлечение их в ведение здорового образа жизни. Разработка методологии и технологии АФК серьезная задача, которая связана как с индивидуальными особенностями контингента занимающихся студентов, так и с социально-экономическими и организационными условиями высшего учебного заведения.

### Библиографический список

1. Постановление правительства Российской Федерации от 16 августа 2014 г. № 821 «О внесении изменений в Государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», 16 августа 2014 г., № 821.
2. Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», 16.07.2002, № 2715/227/166/19.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329–ФЗ, 04.12.2007 (ред. от 23.06.2014).

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Левина Л.А.,  
Южно-российский государственный университет им. М.А. Платова  
(ЮРГПУ (НПИ)),  
г. Новочеркасск, Россия*

**Аннотация.** В современном мире насчитывается большое количество людей, которые ограничены в своих физических возможностях, многие из которых – студенты. Специально для их социальной адаптации, полноценного развития и минимизирования недостатков существует оздоровительная и адаптивная физическая культура. Они помогают им в коррекции и компенсации их ограничений под руководством опытных преподавателей университетов.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями, занятия, коррекция, развитие, компенсация.

### ACTUAL PROBLEMS OF IMPROVING AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

*Levina L.A.,  
South-Russian State University M.A. Platova (SRSU (NPI)),  
Novocherkassk, Russia*

**Abstract.** In today's world there are a large number of people who are limited in their physical abilities, many of which are students. Especially for their social adaptation, full development and minimization of shortcomings, there is a healthy and adaptive physical culture. They help them in correcting and compensating for their limitations under the guidance of experienced university teachers.

**Key words:** Adaptive physical culture, persons with disabilities, classes, correction, development, compensation.

Лица с ограниченными возможностями, которые обусловлены стойкими структурными и функциональными изменениями организма, а также лица с

ослабленным здоровьем в современном мире занимают не менее 12% населения планеты. На фоне этого особо значимыми стали разработки эффективных технологий коррекции людей с ограниченными возможностями. В конце XX – начале XXI веков ведущими в оздоровительном направлении стали социализирующие реабилитационные практики. Одним из наиболее эффективных направлений этой деятельности являются адаптивная физическая культура и спорт [6]. Данная тема имеет актуальность для многих слоев населения нашей планеты, в частности для студентов. Среди учащихся в высших учебных заведениях нередко встречаются лица с ограниченными возможностями (имеющие ДЦП, различные заболевания кровеносной системы, отклонения в развитии скелета и других жизненно важных органов), и лица, имеющие в результате заболевания или травмы различные устойчивые нарушения жизненно важных функций организма и связанные с этим ограничения возможностей. Именно на них рассчитано существование в учебных заведениях групп с адаптивным физическим воспитанием [2].

Как считают многие публицисты, адаптивное физическое воспитание (АФВ) является наиболее организованным видом физического воспитания, почему его можно считать основным каналом приобщения к ценностям физической культуры. Цель АФВ – адаптировать к социальным условиям окружающей среды людей, имеющих функциональные ограничения и изучить аспекты их физического воспитания [4].

В адаптивном физическом воспитании можно отметить две группы задач. Одна из них – общие задачи для всех:

- развитие двигательных способностей;
- содействие нормальному физическому развитию и укрепление здоровья;
- формирование жизненно необходимых умений и навыков;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование знаний в области физической культуры личности;
- привлечение ответственности за свои поступки и организованности [1].

Вторая группа задач – специфическая, отражающая особенности физического воспитания людей с аномальным развитием. Основное в этой группе задач – коррекция, компенсация и профилактика причин и следствий особого развития каждой личности. Решением специфических задач в АФВ предусматривается выбор наиболее адекватных методов и средств, составление подходящей физкультурно-оздоровительной программы, определение норм занятий составленной программы. Учитывая, что на различных этапах стоит использовать рациональную совокупность средств и методов, одной из ведущих задач АФВ является минимизирование противоречий психофизического состояния и потребностей человека [2, 5].

Существует тесная связь медицины и адаптивной физической культуры. Она обусловлена единым объектом познания и преобразования. Современные подходы лечебно-госпитальной помощи лицам с ограниченными возможностями и лицам, находящимся на реабилитации, предполагают ориентацию на резервные возможности организма. Достичь максимальной самореализации данных лиц можно, в первую очередь, через воздействие естественных факторов,

таких как: благоприятная окружающая среда, рациональное питание, движение, закаливание и многие другие.

Формы организации проведения адаптивной физической культуры чрезвычайно разнообразны. Они могут быть систематическими – к ним относятся уроки физической культуры, утренняя гимнастика; эпизодическими – сюда можно отнести загородные прогулки, занятия различным видом спорта (катание на санках, различные игры в мяч); индивидуальными – эта форма используется при стационарном лечении или же в домашних условиях; соревновательными – от групповых соревнований до международных; массовыми – в случае фестивалей или спортивных праздников; игровыми – в семье или оздоровительном лагере [4]. Каждая форма занятий организуется и проводится разными людьми или целыми организациями. Одни устраивают общественные и государственные организации, другие – проводятся специалистами, третьи – родителями, волонтерами или самими студентами, четвертые – самостоятельно. Но кем бы они не устраивались, эти формы создаются с целью расширения двигательной активности, приобщению лиц с ограниченными возможностями к доступной двигательной деятельности, интересному досугу, формированию здорового образа жизни, а также развитию своей собственной активной и творческой личности [6].

Урочная форма – это основная форма проведения организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры. В зависимости от программного содержания, цели и задачи уроки могут подразделяться на:

- уроки образовательной деятельности – для обучения разнообразным двигательным упражнениям, формирования специальных знаний;
- уроки коррекционно-развивающей направленности – для развития и коррекции координационных способностей и физических качеств, коррекции психических функций с помощью физических упражнений;
- уроки оздоровительной направленности – для профилактики различных заболеваний, нарушений сенсорных систем, коррекции осанки, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- уроки лечебной направленности – для лечения, восстановления, коррекции и компенсации нарушенных или утраченных функций при травмах или хронических заболеваниях;
- уроки спортивной направленности – для совершенствования физической, психологической, волевой, тактической, технической и теоретической подготовке в избранном виде спорта.

Это деление носит исключительно условный характер, так как каждый урок имеет элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики, лишь только отражая основное направления урока. Главная цель занятий – удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в эмоциональной, двигательной активностях, самореализации, игровой деятельности, общении [3, 6].

Занятия в университете относятся скорее к систематической форме организации уроков. Хотя в них также присутствуют игровые, массовые и соревновательные моменты. В адаптивных группах физического воспитания специали-

сты-преподаватели стараются учесть потребности каждого члена группы и максимально восстановиться или компенсировать некоторые отклонения в его развитии. Если брать во внимание Южно-Российский Государственный политехнический университет (НПИ) им. М.И. Платова, то для студентов, которым необходимо восстановление после перенесенной травмы или операции существует специализированная группа, где подобрана максимально обобщенная программа для развития и поддержания всех групп мышц и систем организма. Так же все нагрузки распределены так, чтобы ослабленный организм студента восстанавливался постепенно и безопасно. данная группа находится под руководством кафедры общей физической подготовки (ОФП).

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств, таких как сила, скорость, гибкость, выносливость, ловкость, в их гармоничном сочетании. В основе ОФП подготовки может быть любой вид спорта или же отдельный курс упражнений. Это может быть бег, гимнастика, плавание, аэробика, единоборства, любые подвижные игры. Основной задачей работников кафедры является избежание узкой специализации и, как следствие, гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб других [1].

Для учеников с особо серьезными заболеваниями или отклонениями существует отдельная группа лечебной физической культуры (ЛФК), где преподаватель составляет для каждого участника группы отдельный курс упражнений, которые будут помогать ему наиболее эффективно восполнять и развивать свои физиологические потребности. Для проведения всех описанных мероприятий существует специализированное помещение, различные методики и современное спортивное оборудование.

Так можно представить эффективность адаптивной физической культуры вуза на примере одного студента второкурсника. Он поступил в группу ЛФК с диагнозом – дисплазия обоих тазобедренных суставов. Врачи давали неутешительный прогноз – операция с заменой суставов на протезы. Однако группа ЛФК решила поставить парня на ноги и без этого. Занятия в группе студент проводил преимущественно лежа, а так же выполнял различные упражнения ОФП. Со второго семестра обучения к этим нагрузкам добавился так же бассейн. На плавание учащийся ходил строго два раза в неделю. Стоит отметить, что долгое время студент передвигался на костылях. С третьего семестра преподаватели добавили ему занятия в тренажерном зале. Под наблюдением специалиста студент занимался на тренажерах МТБ. И в настоящее время, после обследования у врача, выяснилось, что ученик практически здоров и сейчас может свободно передвигаться без костылей.

В свете всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что адаптивная физическая культура является наиболее эффективным средством социальной адаптации и физической реабилитации. Создание равных условий лицам с ограниченными возможностями и их вовлечение в занятие спортом и саморазвитием – одна из основных задач спецгрупп в университете.

### **Библиографический список**

1. Баранов, В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Баранов. – 2-изд., перераб. и доп. – Киев: Здоровье, 1991. – 135 с.
2. Давиденко Е.В. Адаптивное физическое воспитание в системе специального отделения вуза/ Е.В. Давиденко, И.И. Вржесневский, С.Г. Сесюнин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2003. – № 1.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Кожанов, В.И. Применение системы рейтингового контроля в управлении физическим воспитанием студентов / В.И. Кожанов. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2007. – 125 с.
5. Межман И.Ф., Ухина Н.В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – № 18.
6. Храмов В.В. Адаптивная физическая культура и спорт: социальные проблемы реабилитации: Диссертация на соискание ученой степени доктора медицинских наук.

### **РЕАБИЛИТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Плескачева О.Н., Чикризова В.Б.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на жизнь инвалидов и людей с ограниченными физическими возможностями. Выявлена и обусловлена необходимость привлечения инвалидов к физическим упражнениям.

**Ключевые слова:** инвалид, спорт, социум, здоровье, упражнения, жизнь.

### **REHABILITATION OF DISABLED PEOPLE AND PEOPLE WITH DISABILITIES THROUGH PHYSICAL CULTURE**

*Pleskacheva O.N., Chekrizova V.B.,  
Don state technical University (DSTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** This article examines the impact of physical culture and sports on the lives of disabled's and people with disabilities. Identified and conditioned by the need to involve people with disabilities in physical exercises.

**Keywords:** disabled, sport, society, health, exercises, life.

Исходя из статистики, представленной Всемирной организацией здравоохранения, примерно 9-10% всего населения нашей планеты являются инвалидами. Что касается нашей страны, то в органах здравоохранения на учете числится около 10 миллионов инвалидов, а это 7% от всего населения. За последние несколько лет, число детей-инвалидов стало больше в 2.5 раза.

Проблема, связанная с инвалидами в Российской Федерации, всегда была в тени, а статистика, которую приводили во времена Советского Союза, намеренно уменьшала их действительную численность, тем самым показывая, что в нашей стране не так уж всё плохо.

Вхождение инвалидов в социум, возможно только при преобразовании общественного сознания, условий допускающих изменение в деятельности государственных учреждениях, создании условий для нормальной жизни инвалидов.

Напряженная социальная обстановка, постоянное чувство опасности, тревоги, досады, выпадение из общества – все эти факторы в значительной степени оказывают влияние на жизнь инвалидов. Также отрицательная ситуация, связанная со здоровьем инвалидов, большей частью обусловлена недостаточной оценкой роли физической культуры и спорта, недостаточной мотивацией к здоровому образу жизни. Что касается реабилитации инвалидов, существует огромная недооценка того, что физическая культура очень важна для людей с ограниченными физическими возможностями.

В данный момент одна из основных проблем – это привлечение инвалидов к занятиям физической культуры и спортом для их приспособления к жизни в обществе, потому, что эти занятия создают определенные психологические установки, которые важны для благополучного интегрирования инвалида в общество и участие в полезном труде. Использование возможностей физической культуры и спорта является довольно продуктивным, а во многих случаях единственным способом физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов. Поэтому физическая реабилитация и интеграция инвалидов в социум приобретают важную социальную значимость и актуальность.

Всем известно, что физическая нагрузка – это универсальный способ для восстановления большего количества навыков, которые были потеряны. Так же физические упражнения укрепляют и повышают физическую подготовку человека.

Также с помощью физических упражнений можно воздействовать на конкретные проблемы в функциональных системах человека. Эти занятия применяются для увеличения общего тонуса организма, стабилизации всех нервных процессов, улучшения кровообращения, поддержания мышечного тонуса и т.д. Важность действий физических упражнений для инвалидов, можно объяснить биологической значимостью для организма, опорно-двигательная система человека тесно связана с работой центральной вегетативной нервной систем, с нормальным уровнем обмена веществ и кровоснабжением.

Основное назначение привлечения инвалидов к постоянным занятиям физической культурой и спортом – это возобновить потерянный контакт с окружающим миром, организовать достаточные условия для воссоединения с



социумом, восстановления своего здоровья и участия в социально полезном труде. Опять же, физическая культура и спорт помогают стабилизировать психосоматическое состояние инвалидов, и их общественной интеграции и реабилитации.

Занятия посильным видом спорта дают такой стимул, который толкает людей с ограниченными возможностями не бросать физические занятия, а постоянно проводить тренировки. Бортфельд Серафима Александровна (профессор кафедры спорт медицины ГДОИФК, кандидат педагогических наук) проводила исследования, которые показали, что инвалид, который занимается физической культурой, гораздо лучше справляется со своей болезнью.

Также в 2002 году проводила исследования Захарова Н.А., на основании которых можно сказать, что занятия физической культурой положительно сказываются на психике инвалида, развивают мелкую моторику, точность движений и улучшают мышечную память.

Большая спортивная активность, участие в различных спортивных играх, конкурсах – это всё необходимо инвалидам. Возобновляется их психическое состояние, устраняется чувство изолированности от общества, они становятся уверенными в себе. Это позволяет вернуться к нормальной жизни, и занимать активную жизненную позицию в обществе.

Поэтому, можно сделать вывод, что регулярные занятия физической культурой и спортом не только укрепляют организм, развивают функциональные возможности, улучшают деятельность всех систем организма, но и положительно влияют на психику, укрепляют волю, возвращают инвалидам чувство принадлежности к обществу.

Очень важно, чтобы в планах развития физической культуры и спорта достаточное внимание уделялось и для людей с ограниченными физическими возможностями. Также важно и то, чтобы была большая вариативность физкультурно-оздоровительной направленности, чтобы можно было решить ряд задач с психологической интеграцией инвалидов в социум, улучшению двигательной активности, повысить их уровень физического и психологического благополучия для человека с ограниченными возможностями в каждом отдельном случае. Но есть ещё одна проблема – это недостаточное количество квалифицированных людей по работе с инвалидами. С этой целью всё больше и больше появляются специальности в медицинских университетах, где осуществляется достаточная подготовка специалистов в области реабилитации людей с ограниченными возможностями. Также во многих учебных заведениях появились учебные занятия, под названием адаптивная физическая культура, которые позволяют повысить жизненную оценку инвалидов и людей с ограниченными возможностями.

Это радует, что в нашей стране с каждым годом всё больше и больше уделяют внимание людям с ограниченными физическими возможностями. Правительство стало заинтересовано, чтобы все граждане были на одном социальном уровне, будь то здоровый человек или инвалид.

### Библиографический список

1. Положение инвалидов [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики, 1999-2017. – URL: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/). (Дата обращения 01.04.2017).
2. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и лечебная физическая культура при детском церебральном параличе [Текст] / С.А. Бортфельд. – СПб.: Издательство «Медицина», 1971. – 249 с.
3. Бортфельд С.А. Точечный массаж при детских церебральных параличах [Текст] / С.А. Бортфельд, Г.Ф. Городетская, Е.И. Рогачева, – СПб.: Издательство «Медицина», 1979. – 134 с.
4. Агаджанян Н.А., Основы физиологии человека [Текст] / И.Г. Власова, Н.В. Ермакова, В.И. Торшин. – М., 2005. – 408 с.

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Стёпичева Н.В., Бровашова О.Ю.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В работе представлен анализ специальных медицинских групп, а также рассмотрены виды программ для работы со студентами, посещающих адаптивную и лечебную физкультуру.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, здоровье, реабилитация, адаптация, занятия.

## PHYSICAL EXERCISE IN THE FORMATION OF PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

*Stepichev N. V. Brovashova O. Yu.,  
Don state technical University (DSTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The paper presents the analysis of the special medical groups, as well as the types of programs to work with students enrolled in adaptive and therapeutic physical education.

**Key words:** adaptive physical education, therapeutic physical training, health, rehabilitation, adaptation, training.

Одним из важнейших условий нормального развития человека является физическая активность, однако с каждым годом увеличивается количество студентов с ослабленным здоровьем. Причиной этого становятся информационные

технологии, интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, поэтому неудивительно, что оздоровительная физическая культура становится все более популярной.

Ведущие вузы страны решают данную проблему с помощью создания специальных медицинских групп. Как правило, это группы адаптивной и лечебной физической культуры. Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями. А лечебная физическая культура представляет собой применение различных средств физической культуры с лечебными и профилактическими целями. В основе лечебной физкультуры лежит дозированная тренировка больного с учетом его клинического состояния, возраста, пола [1].

Занятия физической культуры в специальных медицинских группах проводятся при заболеваниях органов кровообращения, суставов, органов дыхания, органов пищеварения, почек и мочевых путей, эндокринной системы, неврологического и психического характера, лор-органов, глаз и кожи [2].

Программа для работы со студентами состоит из теоретической и практической части. Все физические упражнения выполняются студентами в соответствии с их состоянием здоровья. Занятие в специальной медицинской группе состоит из вводной части, на которую отводится 15-20% общей продолжительности. Она необходима для того, чтобы подготовить мышцы к физическим нагрузкам и привести в норму дыхание. Затем следует основная часть, включающая в себя 65-75% отведенного времени. В этот временной интервал студент под присмотром преподавателя выполняет разработанную специально для него программу необходимых упражнений. На заключительном этапе физическая нагрузка постепенно снижается, дыхание вновь приводится в норму. Практический раздел включает проведение занятий общеразвивающими упражнениями в щадяще-тренирующем режиме двигательной активности, направленных на улучшение осанки, зрения, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем с включением специальных упражнений, необходимых для оздоровления при том или ином заболевании.

Так, например, в основе оздоровительной физической культуры студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы лежит закаливание, т.е. занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, однако при этом исключаются упражнения с задержкой дыхания. В современном компьютеризированном обществе особенно актуальной проблемой является мышечный дисбаланс (функциональным нарушением осанки). Сколиоз или боковое искривление позвоночника возникает в детском или подростковом возрасте, выделяют различные причины и виды сколиоза. Сколиоз обязательно сопровождается поворотом тела позвонка в выпуклую сторону, что приводит к появлению мышечного валика в поясничном отделе и реберного горба в грудном отделе. Лечебная физкультура является обязательным элементом в комплексном консервативном и оперативном лечении. Преподаватели для студентов с таким заболеванием разрабатывают индивидуальную программу с акцентом на применение симметричных, общеукрепляющих специальных упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса, грудной клетки, корригирующих, упражнений в со-

четании с дыхательными, упражнений на развитие координации, выработку правильной осанки [3].

Теоретический раздел позволяет овладеть базовыми знаниями для укрепления своего здоровья и в будущем выбрать методы и средства для организации здорового образа жизни, самосовершенствования и самореализации [4].

Таким образом, проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время специальные медицинские группы созданы не напрасно, так как успешно справляются со своей задачей, а именно с поддержанием как физического, так и психологического здоровья населения.

### **Библиографический список**

1. Лечебная физкультура // Психологическая энциклопедия. – Режим доступа: [gufo.me/http://gufo.me/](http://gufo.me/)
2. Лечебная физкультура – ЛФК // Учебные материалы. – Режим доступа: [http://works.doklad.ru/view/skj5EC\\_49g0.html](http://works.doklad.ru/view/skj5EC_49g0.html)
3. Лечебная физкультура, её цели, задачи, методы и средства // База знаний «Allbest». – Режим доступа: <http://allbest.ru/>.
4. Физическое воспитание студентов, занимающихся лечебной физкультурой // Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI Веке». – № 8. – 2009. – Т. 11.

## **ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Топольская Е.Т., Жуков Д.В., Верди Ю.В.,  
Южно-российский государственный университет им. М.А. Платова  
(ЮРГПУ(НПИ)),  
г. Новочеркасск, Россия*

**Аннотация.** На современном этапе становления общества одно из самых актуальных направлений развития является социальная политика, связанная с инклюзивным образованием. В связи с этим, лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам создается благоприятная окружающая среда.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, инклюзивное образование, инвалиды, лица с ограниченными возможностями здоровья.

## **PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

*Topol'skaya E.T., Zhukov D.V., Verdi J.V.,  
South-Russian State University. M.A. Platova (SRSU (NPI)),  
Novocherkassk, Russia*

**Abstract.** At the present stage of the formation of society, one of the most actual areas of development is social policy related to inclusive education. In this regard, people with disabilities and invalids create a favorable environment.

Key words: adaptive physical culture, inclusive education, invalids, persons with disabilities.

Проблемы развития адаптивной физической культуры являются актуальными в наше время. В связи с этим идет популяризация инклюзивного образования в учебных заведениях, так как оно способствует социализации людей с ограниченными возможностями здоровья (далее лица с ОВЗ), а также интеграции общества в целом.

Кроме того, инклюзивное образование положительно влияет на качество жизни общества. Для осуществления эффективного развития адаптивной физической культуры создаются нормативно-правовые акты, обязательные для исполнения гражданами на всей территории РФ. Так, в распоряжении Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р (ред. от 10.02.2017) «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» (вместе с «Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года») [3] ключевым направлением является развитие человеческого потенциала, являющее собой создание благоприятных условий для развития способностей каждого человека, создание эффективной адресной системы поддержки лиц и предоставления социальных услуг для инвалидов и т.д.

На уровне государственной молодежной политики существует тенденция развития адаптивной физической культуры. В проекте Федерального закона № 1103505-6 «О государственной молодежной политике в Российской Федерации» [2] говорится о приоритетности государственной поддержки социально незащищенных молодых граждан, а также о предоставлении государством базового объема услуг для духовного, культурного, социального, физического и психического развития молодежи, возможностей для выбора жизненного пути, образования, начала трудовой деятельности, создания и сохранения семьи.

Помимо этого, образование является приоритетным направлением в Российской Федерации. Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью данного направления.

Впервые адаптивная физическая культура начала развиваться с Федерального закона «Об образовании» от 13.01.1996 № 12 ФЗ [5], где в ст. 2 говорится об общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся, воспитанников.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ [4] основными принципами являются: обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения, а также содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите.

По данным Федеральной службы государственной статистики в Российской Федерации по состоянию на 2016 год существует 817 учебных организаций высшего образования.

Из общей численности студентов, обучающихся в 2016 г. по очной форме обучения по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры, численность студентов с ОВЗ, инвалидов и детей-инвалидов составила 18,4 тыс. человек. Обучение студентов с ОВЗ и инвалидов по адаптированным образовательным программам в 2016 г. проводилось для 11,2% обучающихся.

В организациях, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам начального, основного и среднего общего образования доля обучающихся с ОВЗ составляет 3,8%, инвалидов и детей-инвалидов - 1,8% от общей численности обучающихся.

По данным «Российская газета» самыми лучшими условиями для обучения инвалидов обладают следующие учебные заведения:

- Государственный специализированный институт искусств;
- Московский областной государственный институт физической культуры;
- Новосибирский институт социальных технологий и реабилитации (входит в Новосибирский государственный технический университет);
- МГТУ им. Баумана;
- Челябинской госуниверситет;
- МГГЭУ.

Так, МГГЭУ является уникальным и социально-значимым учебным заведением высшего образования, которое обеспечивает право на реализацию безграничных возможностей лицам с ограниченными возможностями здоровья. Все входы и выходы в здания имеют расширенные дверные проемы и оборудованы пандусами; на стенах установлены специальные поручни для удобства передвижения маломобильных студентов. В учебных корпусах, общежитии, столовой МГГЭУ имеются современные комфортабельные лифты с расширенными дверными проемами, кнопки лифтов имеют шрифт Брайля и звуковое сопровождение движения кабины, что обеспечивает удобство не только для инвалидов-опорников, но и слабовидящих и слабослышащих студентов. Помимо всего вышеперечисленного, в МГГЭУ для инвалидов организовано трехразовое питание, функционирует зал адаптивной физической культуры для занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья и т.д.

Государство активно пытается расширить сферу адаптивной физкультуры, но существует большое количество проблем.

Одной из таких проблем является социализация. Некоторые люди не принимают лиц с ОВЗ, инвалидов, так как они отличаются от них, в свою очередь таким людям трудно приспособиться к этому, сложно общаться из-за замкнутости. Понятие «безбарьерная среда» включает в себя обучение обычных людей и лиц с ОВЗ, инвалидов. Если с раннего детства дети будут обучаться вместе, то они будут меньше обращать внимание на «необычность» других детей.

Существует проблема недостаточного обустройства окружающей среды. Совсем недавно в городах появились светофоры для слабослышащих людей, стали ставится пандусы, специализированные лифты и т.д.

В Российской Федерации очень мало коррекционных школ, специальных реабилитационных учреждений, которые положительно влияют на развитие адаптивной физической культуры.

Также крайне мало учебных заведений имеют возможность оборудовать образовательное учреждение в нужной степени, нанять сотрудников с соответствующим образованием, а также умениями и навыками (тьюторов).

В ЮРГПУ (НПИ) в соответствии с Государственной программой Российской Федерации «Доступная среда» на 2011–2015 годы и Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ЮРГПУ(НПИ), утвержденным Ученым Советом ЮРГПУ(НПИ) 23.12.2015 протоколом № 5, университет создает специальные условия для получения высшего образования инвалидам и лицам с ОВЗ по средствам составления индивидуальных программ, обеспечения дальнейшего трудоустройства, а также создания благоприятной окружающей среды для получения образования.

В университете реализуется лечебная физическая культура (ЛФК) по программам Бубновского С.М., в соответствии с этим функционирует зал со специализированным инвентарем и оборудованием, со студентами работают высококвалифицированные специалисты, здания оборудованы пандусами.

Реализуемый комплекс динамично развивает адаптивную физическую культуру, однако выделяют ряд проблем:

- проблема социализации лиц с ОВЗ и инвалидов;
- недостаток квалифицированного персонала, а также специализированных учреждений;
- недостаточно обустроенная окружающая среда.

Адаптивная физическая культура является одним из основных факторов, влияющих на качество жизни общества. Российская Федерация стала на путь развития сильной социальной политики и развитие адаптивной физической культуры являет собой ее фундаментальное проявление.

### **Библиографический список**

1. Ветрова И.В. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. –494 с.

2. Проект Федерального закона № 1103505-6 "О государственной молодежной политике в Российской Федерации" (ред., внесенная в ГД ФС РФ, текст по состоянию на 20.06.2016).

3. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р (ред. от 10.02.2017) «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» (вместе с «Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года»).

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
5. Федеральный закон «Об образовании» от 13.01.1996 № 12 ФЗ.

**ВНЕДРЕНИЕ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВУЗОВ  
СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
(ДИСТАНЦИОННОЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ)**

*Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г.,  
Волгоградский государственный университет (ВолГУ),  
г. Волгоград, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены современные образовательные технологии по физическому воспитанию для студентов вузов специального медицинского отделения.

**Ключевые слова:** студент, здоровый образ жизни, специальная медицинская группа, дистанционные формы обучения, дистанционное сопровождение учебного процесса.

**INTRODUCTION TO THE TRAINING PROCESS ON PHYSICAL EDUCATION  
OF HIGH SCHOOLS OF MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES  
(REMOTE PHYSICAL AND HEALTH-MAKING SUPPORT)**

*Ulyanov D.A., Kovalenko T.G.,  
Volgograd State University (VolSU),  
Volgograd, Russia*

**Abstract.** In the article modern educational technologies on physical education for students of high schools of a special medical department are considered.

**Key words:** student, healthy lifestyle, special medical group, distance learning forms, distance support of the educational process.

**Актуальность.** Развитие физической культуры и спорта в России является вопросом первостепенной важности, так как здоровье нации в большей мере определяется уровнем развития физической культуры и спорта. По данным НИИ ФК Российской Федерации, сегодня в России регулярно занимаются физической культурой и спортом только 17% детей и подростков. Сложившиеся ситуация не способствует формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья студенческой молодежи [1]. В своем выступлении на X съезде Российского Союза ректоров президент Российской Федерации В.В. Путин говорил о физическом состоянии и здоровье нации как об общегосударственной задаче, президент обратил внимание на физическое воспитание студенческой молодежи: «Студент должен быть не только образован, но и физически здоров».



Динамика учебного процесса вуза с неравномерностью распределения учебной нагрузки является испытанием для организма студентов. По определению Министерства здравоохранения и социального развития РФ – минимальная норма недельного объема двигательной активности студента – десять часов [2]. Программа по физическому воспитанию в вузе предусматривает два занятия физической культурой в неделю. Это только на 11% компенсирует ежедневный дефицит двигательной активности. Таким образом, одна из основных задач современной педагогики – разработка инновационных методик и технологий, способствующих формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни студенческой молодежи [3].

Существуют разные модели организации учебных занятий физической культурой в вузе. Две основные из них: проведение физкультурных занятий для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам и организация занятий для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Анализ основных показателей количества и качества здоровья обучающихся – первый шаг для такого разделения, позволяющий выявить существующие проблемы, определить способы повышения мотивации для привлечения студентов специальных медицинских групп к регулярным занятиям физической культурой [4].

Программы вузов по физической культуре для студентов специального медицинского отделения по содержанию приближены к программе основного медицинского отделения. Однако в связи с наличием хронических заболеваний студенты специального медицинского отделения не могут в полном объеме овладеть материалом, поэтому для них необходимо разрабатывать отдельные авторские программы.

Перспективным направлением привлечения студентов вузов специального медицинского отделения к регулярным занятиям физической культурой является внедрение дистанционных форм и методов организации физического воспитания студентов [В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, 2001; А.В. Самсонова, И.М. Козлов, В.А. Таймазов, 1999; М.М. Чубаров, 2009 и др.]. Сочетание учебных занятий по физической культуре и форм дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения позволит: повысить восприятие студентами учебного материала оздоровительной направленности; качественно усвоить знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранения и укрепления здоровья; сформировать потребности в здоровом образе жизни, в двигательной активности [А.Л. Димова, 2008 и др.].

В учебный процесс студентов специального медицинского отделения Волгоградского государственного университета внедрено дистанционное физкультурно-оздоровительное сопровождение по физическому воспитанию, базирующееся на разработке и внедрении в учебный процесс интерактивных блоков теоретических и практико-методических знаний, а также тестовых заданий, контрольно-оценочных ведомостей, методических и практических рекомендаций. Это создает возможности для самостоятельного освоения материала сту-

дентами с учетом типов их заболеваний. Дистанционное сопровождение предоставляет преподавателям возможность создавать сайты по темам занятий. Доступ к электронному ресурсу открыт, каждый студент может просмотреть интересные его материалы (лекционные, мультимедийные и видео-материалы), необходимые для учебных и самостоятельных занятий. Таким образом, осуществляется взаимодействие преподавателя и студента в дистанционном формате. Это позволяет создать индивидуальную физкультурно-оздоровительную программу занятий с учетом заболеваемости студента.

В системе дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения использована система оценки знаний различного уровня сложности: от простых вопросов до сложных многоходовых ситуационных задач. Это позволяет проверить не только объем знаний студентов, но и уровень сформированности компетенций с учетом требований ФГОС ВО. Так, одна часть вопросов позволяет оценить понимание студентами терминов, используемых в учебном процессе по физической культуре, другая – умения объяснить понятийный аппарат изучаемой дисциплины, третья – знание основ физкультурно-оздоровительной деятельности. Для этого сформирован банк вопросов, который используется в текущем контроле в рамках межсессионной аттестации студентов. По итогам данной работы составляется общая сводная таблица подготовленности студентов, определяется их рейтинг.

Студенту предоставляется возможность самостоятельно изучить материал в необходимом объеме, используя теоретическую и методическую информацию. Кроме того, студенты имеют возможность получать дополнительные консультации педагогов и/или медиков по электронной почте.

**Вывод.** Достоинством дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения является документирование учебного процесса: у студента остается курс обучения, к которому он может обращаться по мере необходимости в процессе обучения в вузе и будущей профессиональной деятельности.

### **Библиографический список**

1. Дутов, С.Ю. Физическая культура и спорт как фактор укрепления здоровья молодежи / С.Ю. Дутов // Вестник Тамбовского университета. – Серия: Гуманитарные науки. – 2012. – № 10 (114). – С. 186-190.
2. Ванеев, В.А. Физическая культура как важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов / В.А. Ванеев // Омские социально-гуманитарные чтения – 2010: материалы III Межрегиональной научно-практической конференции. – 2010. – С. 334-337.
3. Усков, С.В. Занятия физической культурой и спортом – основной системообразующий фактор влияния на здоровый образ жизни молодежи / С.В. Усков // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 5. – С. 86-90.
4. Казначеев, С.В., Страхова, И.Б., Лопатина, О.В. Физическая культура и ее роль в воспитании студентов нефизкультурного вуза / С.В. Казначеев, И.Б. Страхова, О.В. Лопатина // Образование и наука. – 2015. – № 3 (122). – С. 156-164.

5. Ульянов, Д.А. Использование средств оздоровительной физической культуры в формате дистанционного физкультурного сопровождения / Д.А. Ульянов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4. – С. 54-56.

6. Ульянов, Д.А. Дистанционное сопровождение физической культуры в Волгоградском государственном университете как средство мотивации студентов к обучению / Д.А. Ульянов // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи: материалы II Междунар. конф. – Суздаль-Владимир, 2013. – С. 262-264.

7. Ульянов, Д.А., Коваленко, Т.Г. Технология формирования физической культуры личности студентов вузов специального медицинского отделения в формате дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения / Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 33-35.

8. Ульянов, Д.А. Индивидуализация физического воспитания студентов специального медицинского отделения для повышения эффективности учебного процесса / Д.А. Ульянов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 27-29.

## **СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ФОРМА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

*Ульянов Д.А.,  
Волгоградский государственный университет (ВолГУ),  
г. Волгоград, Россия*

**Аннотация.** В статье показаны рекреационные возможности спортивно-массовых мероприятий на примере Волгоградского государственного университета.

**Ключевые слова:** рекреационная деятельность, спортивно-массовые мероприятия, спортивный праздник, студенческая молодежь, здоровый образ жизни.

## **SPORTS AND MASS ACTIVITIES AS A FORM OF RECREATIONAL-HEALTHY PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY**

*Ulyanov D.A.,  
Volgograd State University (VolSU),  
Volgograd, Russia*

**Abstract.** Recreational opportunities of sports events on the example of Volgograd State University are shown in the article.

Key words: recreational activities, sports-mass events, sports festival, student youth, healthy lifestyle.

В последние годы в среде студенческой молодёжи возрастает популярность рекреационной направленности физической культуры, обеспечивающей активный отдых и восстановление работоспособности после напряжённой умственной работы [1, с. 2].

Рекреационная деятельность включает в себя работу по пропаганде физической культуры, проведение тренировочных занятий, обучение занимающихся основам самоконтроля и личной гигиены, рационального питания, осуществление методической помощи, регулярного медицинского наблюдения, проведение спортивных соревнований, организацию спортивно-массовых мероприятий. Организация спортивно-массовых мероприятий – педагогический процесс, в основе которого лежит взаимосвязь психолого-педагогической, организационной, творческой и пропагандистской видов деятельности. Такие мероприятия дают возможность оказывать рекреационное воздействие на всех участников процесса во все периоды их организации и проведения [2, с. 3].

В Волгоградском государственном университете сложилась традиция проведения зрелищных спортивно-массовых мероприятий. Ежегодно в вузе проводятся следующие мероприятия: акции, приуроченные к социально-значимым событиям в стране, конкурс «Альма-матер», конкурс «Универсальный студент», спортивный праздник вуза, Дни институтов, спортивное мероприятие «Зарядка с Чемпионом», флешмобы. За последние годы проведены: спортивный праздник, посвященный Дню университета под девизом «От физической культуры к спорту высоких достижений!», в котором приняли участие более 2000 студентов; спортивный праздник «1000 дней до XXII Олимпийских зимних игр 2014 г. в г. Сочи» с участием более 1500 студентов (в рамках мероприятия проведена «Зарядка с чемпионом», в которой приняли участие Олимпийские чемпионы Татьяна Лебедева и Алексей Петров); межинститутское спортивное соревнование, посвященное празднованию 50-летия полета Ю. Гагарина в космос «Сильным дорога в космос»; соревнование по силовому троеборью «Богатырская сила», посвященное Дню защитника Отечества с участием более 100 студентов; Всероссийская акция «Студенты России навстречу Универсиаде-2013». Всероссийская акция «Эстафета огня универсиады – 2013», приуроченная к Всемирным студенческим молодежным спортивным соревнованиям 2013 года в г. Казани (по поручению Министерства спорта и туризма Волгоградской области кафедра физвоспитания и оздоровительных технологий провела межвузовский конкурс по отбору кандидатов в факелоносцы Эстафеты).

В 2014 году проведено спортивно-массовое мероприятие с участием более 1500 студентов вуза «Зарядка с Чемпионом». Зарядку открывала Олимпийская чемпионка по легкой атлетике Елена Слесаренко. За отличную организацию Всероссийской акции «Зарядка с Чемпионом» кафедра физвоспитания и оздоровительных технологий Волгоградского государственного университета

стала лауреатом в номинации Всероссийской акции, проводимой Министерством спорта Российской Федерации.

Ежегодно в спортивно-массовых мероприятиях принимают участие до двух тысяч студентов вуза. Для участников показательных выступлений закупаются индивидуальные костюмы. Все институты ВолГУ имеют свою символику – герб, форму. Проводимые спортивно-массовые мероприятия открываются поднятием флага Российской Федерации и исполнением гимна страны. Каждое проведенное мероприятие неповторимо, начиная с украшения спортивного зала, костюмов участников и заканчивая спецэфетами.

Основная цель проводимых спортивно-массовых мероприятий – привлечение студенческой молодежи к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом. Организация спортивно-массовых мероприятий это и педагогически целенаправленная деятельность по активизации внеучебной деятельности студентов.

В спортивно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой, студенты Волгоградского государственного университета выступают с показательными номерами, включающими танцы, упражнения с элементами акробатики, гимнастические упражнения. Использование в показательных выступлениях разных игровых упражнений способствует активному применению на практике приобретенных ранее двигательных умений и навыков. Стремясь максимально достичь лучших результатов, студенты совершенствуются физически.

Подготовка и участие в спортивно-массовых мероприятиях объединяет студентов всех институтов Волгоградского государственного университета общими эмоциональными переживаниями, выявляет творческий потенциал, раскрывает их физические возможности и на долгие годы остается ярким событием для всех участников.

Вывод. Практическое включение и использование рекреационных возможностей спортивно-массовых мероприятий в работу кафедр физической культуры создает условия для решения основной задачи физической рекреации и способствует формированию у студентов осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом [2, с. 3].

### **Библиографический список**

1. Бардина, М.Ю., Иванов, В.Д., Петров, Б.М. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений / М.Ю. Бардина, В.Д. Иванов, Б.М. Петров // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 4 (333). – С. 22-28.
2. Смолев, П.П. Рекреационная физическая культура в форме спортивных праздников / П.П. Смолев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – С. 470.
3. Коваленко, Т.Г., Ульянов, Д.А. Спортивно-массовые праздники в Волгоградском государственном университете / Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов // О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студен-

тов: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – 2011. – С. 372-374.

4. Ульянов, Д.А., Коваленко, Т.Г., Кутенков, В.Я. Спортивный праздник как средство творческого развития личности студентов Волгоградского государственного университета во внеучебное время / Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко, В.Я. Кутенков // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы третьего Международного научного конгресса / под редакцией В.К. Пельменова; Балтийский федеральный университет им. Эммануила Канта. – 2013. – С. 94-95.

5. Коваленко, Т.Г., Ульянов, Д.А. Спортивно-массовые праздники в Волгоградском государственном университете как средство привлечения студенческой молодежи к здоровому образу жизни / Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов // Физическая культура и спорт в системе высшего образования материалы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 110-летию физической культуры и спорта в Санкт-Петербургском государственном университете. – СПб., 2011. – С. 182-185.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ОДИНОЧЕСТВА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

*Филиппова Е.В.,  
Ростовский государственный университет путей сообщения,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Многие одинокие пожилые люди нуждаются в социальной и педагогической поддержке. В связи с этим возникает проблема организации досуга одиноких пожилых людей. Одной из наиболее приемлемых форм досуга для лиц данной возрастной категории являются организованные занятия физкультурно-рекреационной деятельностью. В статье представлены условия эффективности таких занятий. Дается краткий анализ физкультурно-рекреационной активности пожилых людей в России.

**Ключевые слова:** люди пожилого возраста, социально-педагогическая помощь, физическая культура, здоровье.

## **PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PREVENTING LONELINESS IN THE ELDERLY**

*Filippova E.V.,  
Rostov State Transport University,  
Rostov-on-Don*

**Abstract.** Many lonely elderly people need social and pedagogical support. In this regard, there is the problem of the organization of leisure of elderly people living alone. One of the most acceptable forms of leisure for people of this age category are

organized activities of physical culture and recreation. The article presents the conditions of the effectiveness of such activities. Is given a brief analysis of the physical and recreational activity of elderly people in Russia is given.

Key words: elderly people, socio-pedagogical support, physical education, health.

Многие врачи сталкиваются с проблемой посещения медицинских учреждений пожилыми людьми не с целью получения медицинской помощи, а ради психологической поддержки, общения и внимания, избегания одиночества.

Людей пожилого возраста психологи делят на два типа. К первому относятся сварливые, тяжёлые в общении люди, второй тип – люди с противоположным характером. Чаще всего поликлиники посещают люди первого типа. Как правило, это одинокие люди, которые не могут найти контакт со своими родственниками. Они пытаются избавиться от одиночества путём поиска новых собеседников в лечебном учреждении, привлечь к себе внимание медицинских работников. Они более восприимчивы к болезням, так как их угнетает чувство ненужности. Специалисты считают, что такие пациенты нуждаются больше в социально педагогической помощи, нежели в медицинской. В связи с этим возникает проблема организации досуга одиноких пожилых людей.

По мнению многих учёных наиболее приемлемой формой досуга для лиц пожилого возраста являются занятия физкультурно-рекреационной деятельностью, которая позволяет организовать пожилых людей, повысить их физические и функциональные возможности, а так же передать опыт молодому поколению.

Изучение мотивов занятий физической культурой лиц пожилого возраста, занимающихся в группах здоровья, показало, что удовлетворение потребности в общении, новые знакомства, приобретение друзей являются ведущими мотивами. Такие мотивы, как сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, восстановление психических и физических ресурсов организма вторичны [4].

Важным условием эффективности физкультурно-оздоровительных занятий является обеспечение положительного психоэмоционального состояния занимающихся [3]. Положительный психоэмоциональный эффект достигается определённой удовлетворённостью занятиями физической культурой. Факторами, формирующими удовлетворённость, являются уровень культуры общения инструктора с занимающимися, его профессионализм, уровень спортивной и общей культуры занимающихся. Так же на формирование удовлетворённости влияют привлекательность тренировочных занятий: доступность заданий (двигательных и теоретических), их соответствие возрасту, уровню физической подготовленности и функциональных показателей занимающихся, разнообразие физических упражнений, рациональное соотношение режима нагрузок и отдыха.

В последнее время в нашей стране набирает популярность возрождённый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

(ГТО). В новом комплексе ГТО появились ступени для людей старшего поколения. Изучение отношения людей пожилого возраста, занимающихся в группах здоровья, к возрождению комплекса ГТО показало, что все респонденты (100%) его приветствуют. Из них не возражают против сдачи норм ГТО после определённой подготовки 76%. Причём 10% вновь прибывших в группы здоровья (на примере города Волгодонска), пришли на занятия с целью подготовиться и сдать нормы ГТО. При этом первичными мотивами занятий были: желание быть в коллективе, поддержка товарищей и инструктора, работающего в группе здоровья.

Примечательно, что большинство пожилых людей, пришедших заниматься в группы здоровья, узнали о данной форме физической активности от друзей, соседей, знакомых. По рекомендации врачей занимается всего один процент лиц данной возрастной категории.

Доля лиц, старше 60 лет, в общей численности занимающихся физической культурой и спортом в России составила в 2013 году всего 1,8% [1]. Показатель вовлечённости россиян в возрасте старше 60 лет в физкультурно-рекреационную деятельность составил всего 3% от общей численности граждан данной возрастной категории [2].

Низкая физкультурно-рекреационная активность среди лиц пожилого возраста является глобальной проблемой в превентивной гериатрии [5]. Причиной тому является отсутствие ключевых образовательных компетенций у пожилых людей в области физической культуры, а так же недоразвитость инфраструктуры для предоставления физкультурно-оздоровительных и рекреационных услуг для лиц пожилого возраста. Известно, что малоподвижный образ жизни способствует развитию хронических заболеваний, болезней сердца и суставов, которые, в сочетании с несформированностью ценностных ориентаций к физической культуре и здоровому образу жизни ускоряют процесс преждевременного старения.

Таким образом, задача социальных, педагогических и медицинских работников – вовлечение людей старшего возраста в систематические занятия физическими упражнениями. Причём занятия желательнее осуществлять в организованных физкультурно-оздоровительных группах (группах здоровья, клубах по месту жительства и др.) Те пожилые люди, которые занимается самостоятельно, лишены радости общения. Кроме того, они практически не осуществляют медицинский контроль и самоконтроль с измерением частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Важным условием для привлечения лиц пожилого возраста к занятиям физической культурой является пропаганда здорового образа жизни, мониторинг уровня состояния здоровья пожилых людей, их физической активности и факторов риска для здоровья, создание центров гериатрической помощи с оказанием рекреационных и, доступных по цене, физкультурно-оздоровительных услуг, создание физкультурно-оздоровительных клубов по месту жительства с культивированием в них адаптивной физической культуры, спорта для всех и спорта ветеранов.



### Библиографический список

1. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения [Электронный ресурс] Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Рабочая группа. – 2014. – 182 с. – Режим доступа: [http://vzm1.edu.27.ru/files/documents/185\\_doklad\\_o\\_razvitii\\_massovogo\\_sporta\\_i\\_fizicheskogo\\_vospitaniya\\_naseleniya.pdf](http://vzm1.edu.27.ru/files/documents/185_doklad_o_razvitii_massovogo_sporta_i_fizicheskogo_vospitaniya_naseleniya.pdf) (дата обращения: 07.06.2017).
2. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2016 г. № 164-р. – 44 с. – Режим доступа: <http://www.rosmintrud.ru/docs/government/173> (дата обращения: 07.06.2017).
3. Филиппова Е.В. Коррекция психоэмоционального здоровья пожилых людей путём применения игрового подхода в занятиях физической культурой на основе спортивно-оздоровительного туризма / Е.В. Филиппова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения, №3, 2013. – С. 137-141.
4. Филиппова Е.В. Социальная потребность в двигательной активности людей пожилого возраста / Е.В. Филиппова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Научные труды Юбилейной XV Международной научно-практической конгресс-конференции, пос. Новомихайловский. 2012. Т. 2. С. 100-104.
5. Черкашин Д.В. Медико-педагогические аспекты повышения физической активности лиц старшего возраста / Д.В. Черкашин, Е.В. Антипова, В.А. Антипов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2016. – С. 397-406.

### РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ, ОСНОВАННОГО НА НАКОПИТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКЕ

*Филиппова С.О., Митин А.Е.,  
Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена (РГПУ им. А.И. Герцена),  
г. Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема повышения объективности оценки физической подготовленности дошкольников в ракурсе их подготовки к обучению в школе. Представлена модель, построенная с учетом принципов накопительной оценки и позволяющая определять предрасположенность дошкольников к отдельным видам спорта и осуществлять их спортивную ориентацию.

**Ключевые слова:** дошкольное учреждение, тестирование, оценка физической подготовленности, накопительная оценка.

# DEVELOPMENT OF THE MODEL OF DIFFERENTIATED CONTROL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF PRESCHOOLS BASED ON ACCUMULATIVE ASSESSMENT

*Filippova S.O., Mitin A.E.,  
Herzen State Pedagogical University of Russia,  
St. Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article considers the problem of increasing the objectivity of assessing the physical preparedness of preschool children in the context of their preparation for schooling. A model is presented that is constructed taking into account the principles of the cumulative assessment and allows to determine the predisposition of preschool children to certain sports and to exercise their athletic orientation.

**Key words:** preschool, testing, assessment of physical readiness, cumulative assessment.

Эффективность любой педагогической деятельности, особенно в дошкольном возрасте, зависит от учета индивидуальных особенностей детей. Решение проблемы индивидуализации физического воспитания, по свидетельству результатов многочисленных исследований, связано с научно обоснованной оценкой физического состояния дошкольников [1; 3; 5].

Как отмечено в работе Н.А. Кулик, И.П. Масляк, «организация процесса управления физическим состоянием детей определяет необходимость решения задач связанных с оценкой уровня их физического развития и двигательной подготовленности, изучением взаимосвязи между показателями антропометрические, функционального состояния и уровнем развития основных двигательных способностей детей» [2].

В настоящее время дошкольные учреждения работают по различным образовательным программам, каждая из которых предусматривает необходимость контроля физической подготовленности детей для определения их индивидуального образовательного маршрута.

«Однако многие из предлагаемых тестов не позволяют объективно оценить готовность детей к освоению программного материала по физической культуре, так как не учитывают их индивидуальные особенности и специфичность организации физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения. Авторы многих методик, заимствуя ряд тестов из других программ, зачастую не подвергают их более или менее тщательному анализу. Такое положение приводит к тому, что принципы лично-ориентированного подхода в образовании ребенка оказываются оторванными от практической оценки его двигательных возможностей. Все это свидетельствует о необходимости совершенствования оценки физической подготовленности дошкольников» [4].

Разработка и внедрение модели дифференцированного контроля физической подготовленности дошкольников позволит:

1. Осуществлять адекватную оценку уровня физической подготовленности дошкольников, учитывающую индивидуальные особенности их двига-

тельного развития, формируя тем самым у детей интерес к дальнейшим занятиям физической культурой.

2. Формировать у дошкольников представления о тестирования двигательных способностей как одном из компонентов оценки их личной успешности при переходе к систематическому обучения с целью снижения адаптационного напряжения при поступлении в школу.

3. Выявлять предрасположенность дошкольников к отдельным видам спорта и осуществлять их спортивную ориентацию.

4. Формировать у родителей дошкольников представления о двигательных способностях их детей и возможности успешной реализации в различных видах спортивной деятельности.

5. Осуществлять научно-обоснованную оценку качества физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения, отражающей учет индивидуальных двигательных возможностей воспитанников и потребностей родителей в достижении их детьми физической готовности к обучению в школе.

Модель дифференцированного контроля физической подготовленности дошкольников, основанного на накопительной оценке, отражающей развитие их двигательного потенциала и физическую готовность к обучению в школе включает в себя следующие блоки (рис):

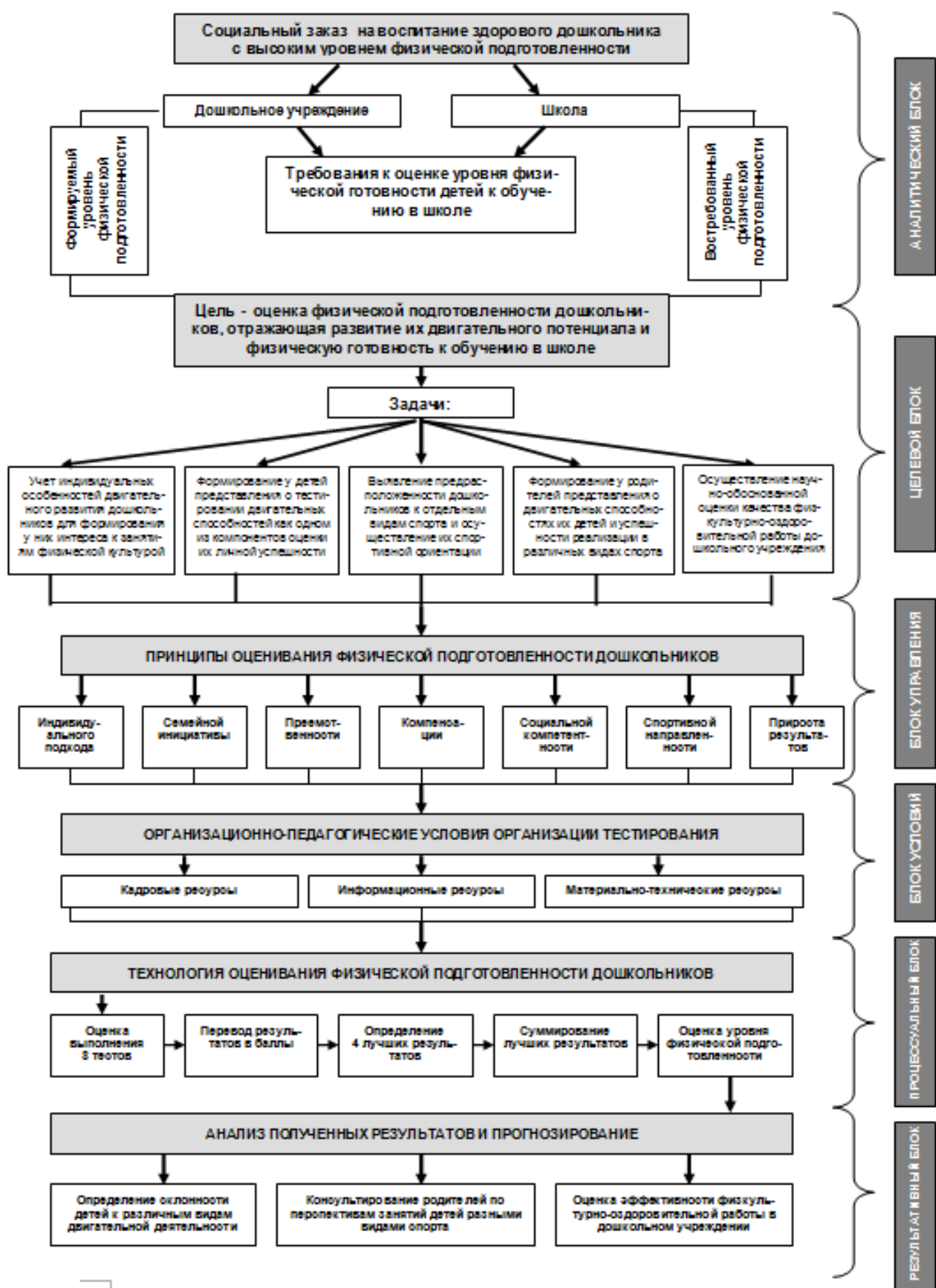
- 1) аналитический блок;
- 2) целевой блок;
- 3) блок управления;
- 4) блок условий;
- 5) процессуальный блок;
- 6) результативный блок.

Оценка физической подготовленности дошкольников проводится по 8 тестам (таблица 1), 6 из которых характеризуют отдельные физические качества, а 2 являются комплексными.

*Таблица 1 – Тесты для оценки физической подготовленности дошкольников*

№	Тест	Двигательные способности
1	Бег 30 м	Скоростные способности
2	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые способности (мышц ног)
3	Поднимание туловища	Сила мышц туловища
4	Бег 300 м	Выносливость
5	Наклон вперед	Гибкость
6	Полоса препятствий	Ловкость
7	Челночный бег	Комплексные (скорость, координация движений)
8	Метание мяча в цель	Комплексные (скоростно-силовые, координация движений, глазомер)

Для каждого оцениваемого физического качества разработана балльная шкала на основе статистического анализа возможных результатов детей определенного возраста.



*Рисунок 1 – Модель дифференцированного контроля физической подготовленности дошкольников, основанного на накопительной оценке, отражающей развитие их двигательного потенциала и физическую готовность к обучению в школе*

Специалист по физической культуре дошкольного учреждения должен определить 4 теста, на основе которых будет характеризоваться уровень физической подготовленности ребенка и его двигательные предпочтения.

Далее по каждому из выбранных тестов результаты переводятся в баллы и суммируются.

Оценка общего результата осуществляется по итоговой шкале.

После оценки специалист по физической культуре проводит консультации с родителями по перспективам дальнейших занятий физической культурой и спортом для конкретных детей.

Для оценки уровня физической подготовленности дошкольников тестирование проводится 1 раз в год. Оценка физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения осуществляется по результатам сравнительного анализа изменения уровня физической подготовленности отдельных детей и всей группы в целом по каждому году.

### **Библиографический список**

1. Карасев Д.Ю., Кетоев К.Э. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности дошкольников 5-7 лет в условиях ДОУ // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2010. Т. 5. № 1. С. 55.

2. Кулик Н.А., Масляк И.П. Взаимосвязь компонентов физической подготовленности и физического развития у старших дошкольников // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. № 11. С. 52-56.

3. Максимова С.Ю., Скрыбина И.Д. Анализ возрастных проявлений физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 7 (77). С. 113-117.

4. Петренкина Н.Л., Филиппова С.О. Современные подходы к оценке физического состояния дошкольников // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. – С. 294.

5. Петренкина Н.Л., Фокин А.М., Андреева И.А. Оценка физической подготовленности дошкольников с нарушением слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 12 (106). С. 115-120.

## **РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА ИГРЕ В ШАХМАТЫ**

*Шеронов В.В.,  
Южно-Российский институт управления – филиал  
Российской академии народного хозяйства  
и государственной службы (ЮРИУФ РАНХ и ГС),  
г. Ростов на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Без новых информационных технологий невозможно обучение современных школьников. В том числе и обучение шахматам учащихся с нарушениями слуха. В статье даётся анализ игровых компьютерных шахматных

программ. Объясняется целесообразность их применения при обучении шахматам младших школьников с нарушениями слуха.

**Ключевые слова:** шахматы, информационные технологии, обучение, младшие школьники, нарушения слуха.

## THE ROLE OF INNOVATIVE COMPUTER TECHNOLOGIES IN THE LEARNING OF YOUNG SCHOOLCHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS TO PLAY CHESS

*Sheronov V.V.,  
South-Russian Institute of management branch of the Russian presidential  
Academy of national economy and public service (SRIMB RANEPS),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** Without new information technologies, it is impossible to train modern schoolchildren. Including students with hearing impairment when learning chess. The article gives an analysis of computer chess programs, the possibility of their use in teaching chess to primary school students with hearing impairments.

**Key words:** chess, information technology, learning, primary school children, hearing.

На современном этапе развития общества, модернизация (инновация) происходящая в российском образовании, требует поиска новых подходов к реализации задач, связанных с повышением эффективности процесса обучения. В последнее время понятия «новые информационные технологии» (НИТ), «информационно-компьютерные технологии» (ИКТ), «информатизация», «информационное пространство» становятся все более и более употребительными.

Без новых информационных технологий невозможно обучение, воспитание и развитие современных школьников. Данное положение особенно значимо для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и в частности, учащихся с нарушениями слуха. Подобные отклонения у этой категории детей приводят к ограничению ученика в социально и культурно обусловленном образовательном пространстве.

Использование информационно-компьютерных технологий способствует преодолению социальной недостаточности таких детей, сами же информационно-компьютерные технологии служат средством специально организованного и особым образом устроенного обучения, предусматривающего специальные средства и методы решения тех образовательных и развивающих задач, которые в условиях нормы достигаются традиционными способами [6].

Опираясь на данные ЮНЕСКО, Г.М. Коджаспирова и К.В. Петров отмечают, что когда человек смотрит, он запоминает 25% видимой информации, когда слушает – 15% речевой информации, когда видит и слушает – 65% получаемой информации.

Наглядность в обучении, обоснована ещё Я.А. Коменским, назвавшим её «золотым правилом дидактики» и требовавшим, чтобы всё, что только можно, представлялось для восприятия чувствами.

Применение информационных компьютерных технологий и технических средств обучения (ТСО), (звукоусиливающих устройств) позволяет у учащихся задействовать возможности как слуховых, так и зрительных анализаторов.

Компьютерная техника широко используется в качестве развития личности ученика. По мнению Е.А. Ходыревой, при построении игровой среды в начальном обучении необходимо включить в состав игрового материала – компьютерные игры [7].

Применение компьютерных технологий в шахматной деятельности отражены в целом ряде научных исследований (И.В. Михайловой; В.А. Полоудина; В.А. Поткина; Зыонг Тхань Бинь):

- при подготовке юных высококвалифицированных шахматистов;
- при начальном шахматном обучении младших школьников;
- при подготовке шахматистов высшей квалификации;
- при совершенствовании спортивного мастерства шахматистов средних и старших разрядов.

В то же время остается малоисследованной проблема применения обучающих шахматных компьютерных программ в учебно-тренировочном процессе младших школьников с нарушениями слуха на начальном этапе спортивной подготовки по шахматам.

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью включения компьютерных технологий в учебно-тренировочный процесс по шахматам младших школьников с нарушениями слуха и недостаточным их использованием тренерами-преподавателями.

Как считает В.Н. Могилёва, «одним из важных условий организации компьютерной деятельности младших школьников является соблюдение эффекта новизны» [3, с. 233].

Мы считаем, что в процессе адаптивного обучения игре в шахматы необходимо включить в состав игрового шахматного материала и обучающие шахматные компьютерные программы.

К дидактическим преимуществам компьютерных игр можно отнести высокую степень индивидуализации за счёт выбора учеником уровня сложности и темпа взаимодействия с игровой компьютерной программой, возможность осуществления пооперационного самоконтроля и контроля.

Следует отметить, что важное значение для создания целостной игровой среды в обучении младших школьников имеет интеграция компьютерных игр с другими видами игрового материала, то есть создание своего рода игрового комплекса, включающего в себя как компьютерные, так и безкомпьютерные варианты игр, позволяющие каждому ученику, по мнению М.В. Кларина, достигнуть «интенсивного, динамичного взаимодействия с учебным материалом» [1, с. 13].

Для младших школьников с нарушениями слуха ИКТ являются одним из средств повышения эффективности процесса обучения, способствующим ре-

шению коррекционных и развивающих задач, в том числе развитию познавательной сферы [6].

А.А. Сидоров с соавт. рассматривает проблему эффективного применения НИТ в обучении как новую отрасль педагогики, получившую название «медиа-обучение» [5].

Мультимедийные элементы создают благоприятные условия для начального обучения детей с нарушениями слуха, они способствуют повышению интереса к занятиям, лучшему восприятию и запоминанию материала.

Обучающие компьютерные шахматные программы способствуют формированию у младших школьников с нарушениями слуха мотивации и познавательного интереса к учению, стимулируют у них инициативу и творческое мышление, развивают умение совместно действовать, подчинять свои интересы общим целям.

Известный детский тренер В.Г. Зак считает, что «тренер должен стремиться так строить занятие, чтобы каждый ученик испытывал радость победы и чувство удовлетворенности от своих успехов» [2, с. 8]. Так, при традиционных (стандартных) условиях проведения групповых занятий по шахматам такого результата достичь достаточно сложно, поскольку в каждой учебной группе есть «лидеры» и «отстающие». Применение на учебно-тренировочных занятиях мультимедийных ИКТ позволяет каждому юному шахматисту быть «лидером», выполняя при этом индивидуальные задания, например на решение шахматных комбинаций в комфортном для него темпе.

В настоящее время шахматные программы можно условно классифицировать на четыре группы: 1) игровые; 2) информационно-поисковые; 3) программы для совместной работы в сети Интернет; 4) обучающие.

Игровые программы – представлены достаточно широко. Из наиболее известных это различные версии программ Deep Fritz, Deep Shredder, Junior и др., каждая из которых имеет свои особенности, свой стиль. Так, например, Junior 10 предлагает невероятно динамичную игру в атакующем стиле, где особая роль уделяется шахматным комбинациям; Rybka Aquarium – имеет продвинутый интерфейс, который позволяет играть против программы в различных режимах, загружать партии других шахматистов, сохранять уже сыгранные партии и др.

Информационно-поисковые системы – анализа сыгранных партий с помощью игровых программ, ввода новых партий с комментариями к ним, поиск в мегабазе партии или позиции по ее фрагментам (расположению пешек, отдельных фигур и т.п.). Наиболее инновационными являются информационно-поисковые системы Chess Base и Chess Assistant с мегабазами партий и шахматной дебютной энциклопедией.

Программы для совместной работы в сети Интернет предназначены в основном для проведения соревнований между шахматистами в сети Интернет. Самой популярной в нашей стране является игровая зона chessplanet.ru («Шахматная планета»).

Обучающие программы в настоящее время представлены большим многообразием, от программ для начинающих шахматистов старшего дошкольного



и младшего школьного возраста – до программ, предназначенных для шахматистов-разрядников различной квалификации. Они отличаются, как по различному спектру рассматриваемых тем, так и уровню сложности. Некоторые шахматные программы, например, «Шахматная школа для начинающих», соединяют в себе несколько режимов (обучения, тренировки, контроля).

Следует отметить, что роль шахматных компьютерных программ в учебно-тренировочном процессе возрастает по мере роста шахматной квалификации и спортивного мастерства. По утверждению гроссмейстера В.А. Поткина, информационная подготовка к соревнованиям шахматистов высшей квалификации имеет решающее влияние на спортивный результат [4].

Таким образом, компьютер в процессе обучения игре в шахматы выполняет несколько функций: служит средством общения, источником информации, создания проблемных ситуаций, спаринг-партнёром, инструментом, контролирует действия учащихся и предоставляет им новые познавательные возможности.

### **Библиографический список**

1. Кларин М.В. Образовательные возможности игры // Советская педагогика. – 1985. – № 3. – С. 13.
2. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматистов. Лекция для студентов. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 24 с.
3. Могилёва В.Н. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в работе с компьютером: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. Могилёва. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 272 с.
4. Поткин В.А. Структура и содержание тренировочного процесса шахматистов высшей квалификации на основе инновационных компьютерных программ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Поткин Владимир Алексеевич. – М., 2011. – 173 с.
5. Сидоров А.А., Иванюженков Б.В., Карелин А.А., Нелюбин В.В. Педагогика спорта: Учеб. для студентов вузов. – М.: Дрофа, 2000. – 320 с.
6. Трифонова Э.П. Использование информационно-компьютерных технологий в коррекционной работе по развитию познавательной сферы глухих школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03 / Трифонова Эльвира Павловна. – М., 2008. – 185 с.
7. Ходырева Е.А. Игровая среда как фактор развития творческой активности младших школьников в обучении: дис. ... канд. пед. наук. – Киров, 1998. – 206 с.

## СЕКЦИЯ 3

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ, ПРОФЕССИОНАЛА

---

---

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Биджиев А.А., Шевченко О.В.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается воспитательная деятельность как один из основных механизмов формирования личности студента.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, психолого-педагогическое развитие личности, студент, преподаватель.

## PSYCHO-PEDAGOGICAL DEVELOPMENT OF THE STUDENT AS A PERSON BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

*Bidzhiev A.A., Shevchenko O.V.,  
Rostov state economic University (RINH),  
Rostov-on-don, Russia*

**Abstract.** This article discusses educational activities as one of the main mechanisms of formation of student's personality.

**Key words:** physical training, psychology-pedagogical interaction, development of the person, the teacher, the trainer, the student.

Физическое воспитание – это процесс организации физической деятельности, которая направлена на воспитание социально-мобильной личности, способной легко адаптироваться быстро изменяющимся условиям современной общественной жизни. Результатом такого воспитательного процесса должно стать формирование активной, социально-адаптированного индивида.

Психолого-педагогическое взаимодействие – это такой вид деятельности, при котором происходит взаимодействие множества субъектов разных возрастных групп между собой. Подобное взаимодействие наблюдается между субъек-

тами на всех уровнях их отношений, например: преподаватель – студент, руководитель – преподаватель. В процессе этого взаимодействия субъекты формируют свои ценностные установки, мировоззрение.

Рассматривая физическую культуру как систему межличностных отношений, стоит отметить, что личностные установки субъектов могут влиять на характер их взаимодействия. Это объясняется тем, что любые внутренние установки, прежде всего, базируются на уже имеющемся у индивида опыте, позволяющего ему выработать собственную линию поведения, которая будет применима к определённой ситуации. То есть, это субъективная оценка человеком какой-либо деятельности, основанная на его мироощущении, чувствах и убеждениях. Такая оценка может быть как положительной, так и отрицательной, но она не упраздняет межличностных отношений как таковых. Она лишь определяет отношения субъектов к ним.

В книге «Психология труда учителя» Петровского А.В. и Марковой А.К. идёт речь о том, что именно педагогическое взаимодействие играет значительную роль в развитии личности ученика. И если сравнивать значение воздействия педагогической деятельности и педагогического взаимодействия в становлении и развитии личности индивида, то последнее оказывает намного более глубокое психологическое влияние на человека, тем самым становясь важнее, чем сам образовательный процесс в сущности своей. На первый план выносятся атмосфера между взаимодействующими субъектами, которая формируется преподавателем и позволяющая наиболее эффективно способствовать развитию личности ученика [1].

Рассматривая педагогическое общение более подробно, можно сказать, что это система, которая позволяет субъектам выполнять свои статусно-ролевые функции и функциональные обязанности, такие как обеспечение комфортного процесса воспитания и обучения. Это также может рассматриваться как профессиональное общение учеников с преподавателем в течении урока или вне его. Такое общение позволяет создавать в коллективе нужной настрой и определённый психологический микроклимат для учащихся, который на первых порах формирует преподаватель [2].

Центральной задачей любого учебного заведения является воспитание активной личности, способной к самообразованию и саморегуляции. Именно это является результатом выполнения преподавателем своих социально-ролевых функций. Но так как взаимодействие людей между собой не может быть односторонним, то преподаватель так же получает определённые знания от ученика, расширяя, таким образом, свой кругозор и духовно обогащаясь [1].

Самым выгодным для субъектов способом взаимодействия является, так называемый «партнёрский» вид отношений. Этот способ основывается на том, что все участники взаимодействия рассматриваются как отдельные, уникальные личности, которые равны в своих возможностях. Такая позиция позволяет избежать межролевого общения, которое подразумевает наличие определённой иерархии между участниками диалога. Субъекты начинают контактировать друг с другом, не опираясь на свои социальные роли, и устанавливая, таким об-

разом, межличностные контакты с другими участниками. Именно межличностные контакты создают психологически оптимальную основу для развития личности, участвующих во взаимодействии субъектов, а так же совершенствования их поведенческого, эмоционального и познавательного механизмов. Такой результат достигается за счёт благоприятной атмосферы, создаваемой участниками взаимодействия, и способствующей психологической открытости собеседников, что позволяет оказывать более сильное влияние на восприятие субъектов [3].

Таким образом, чтобы диалог тренера и учеников был результативным и способствовал развитию личности воспитанников, обе стороны взаимодействия должны создать определённую психологическую почву, которая позволит им достигнуть максимально эффективного взаимодействия друг с другом.

Процесс формирования личности представляет собой сферу постоянного обмена информацией, которую субъекты получают, находясь в постоянном взаимодействии друг с другом. А преподаватель, в свою очередь, становится главным действующим лицом в системе формирования личности, мировоззрения и поведенческих механизмов молодого поколения.

Хорошим преподавателем для учеников считается тот, который доверяет им и пытается понять их точку зрения, выдвигая на передний план психологическую сторону личности и позволяя им, таким образом, в полной мере раскрыть свой потенциал [4].

Воспитательный процесс в учебных заведениях более целенаправлен, чем в семье. Так как в программе физического воспитания отражаются общественные и государственные потребности, которые позволяют преподавателю ставить более чёткие цели в формировании личности учащихся.

Реализация на практике идей межличностного взаимодействия как процесса психолого-педагогического воспитания возможна лишь в том случае, если процессы обучения, воспитания и развития личности проходят комплексно, без ущерба одной из сфер. Таким образом, формирование социально-активной личности, как результат активного физического воспитания, зависит от успешности и характера психолого-педагогического взаимодействия между тренером и воспитанником, а так же социальных и межличностных отношений сверстников друг с другом.

### **Библиографический список**

1. Маркова, А.К. Психология труда учителя: книга для учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. –192 с.
2. Психология: учебник. – М.: Проспект, 1999. – 584 с.
3. Бодалев А.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания / А.А. Бодалев, В.А. Караковский, Л.И. Новикова // Советская педагогика. – 1991. – № 5. – С. 11.
4. Практическая психология образования: учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 1997. – 528 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ДОНСКОГО ГАУ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Габиров А.Б., Друкер О.В.,  
Донской государственный аграрный университет,  
пос. Персиановский, Россия*

**Аннотация.** Авторами проведен экспресс-опрос студентов с целью выявления их отношения к здоровому образу жизни. Данные опроса показали, что в свободное от учёбы время физкультурно-оздоровительной деятельностью занимаются лишь 24,4% студентов, не занимаются вообще физической культурой 8,57% студентов университета; существует недостаточная сформированность мотивации здорового образа жизни. Для повышения мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности в среде студенческой молодежи авторами предлагается учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов в физической деятельности, провести переориентацию учебных занятий с методически-функционального на индивидуально – личностный и социально значимый для студентов уровень.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность, мотивация, физическое воспитание.

## FORMATION AT STUDENTS OF THE DON GAU OF MOTIVATION TO SPORTS AND IMPROVING ACTIVITY

*Gabibov A.B., Druker O.V.,  
Don state agrarian university,  
Persianovsky, Russia*

**Abstract.** The Authors conducted a rapid survey of students to identify their relationship to a healthy lifestyle. The survey showed that in free time sports and recreational activities are engaged in only 24.4% of the students doing physical culture 8,57% of University students; there is a lack of formation of motivation of a healthy lifestyle. Motivation to sports and recreational activities in an environment of students authors utility suggests you take into account the individual capabilities and preferences of students in physical activity and to conduct reorientation training to methodically and functional for the individual and socially significant for the students level.

**Key words:** healthy lifestyle, physical well-being activities, motivation, physical education.

Здоровый образ жизни является условием для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. В современных условиях значимость здорового образа жизни для каждого человека особенно высока. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера

нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [1, 2].

Здоровый образ жизни – неотъемлемая часть общей культуры современного успешного человека. В быстро изменяющемся сегодня мире быть успешным человеком означает быть человеком много и плодотворно работающим, терпеливым, уверенным в себе. Активно участвовать человеку в различных сферах его жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой – позволяет здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие компоненты: обучение основам здоровья и правильного образа жизни с раннего детства; создание безопасной окружающей среды, которая способствует всестороннему развитию организма и не вредит здоровью; отказ от вредных привычек и формирование негативного отношения к ним; формирование культуры питания, которая подразумевает употребление здоровой пищи в умеренных количествах; регулярная физическая активность, интенсивность которой соответствует возрасту и общему состоянию организма; знание и соблюдение правил гигиены (как личной, так и общественной).

Физические нагрузки, представляющие собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, называются двигательной активностью [3, 4, 5].

Оптимальный двигательный режим не только основа здоровья, но и сущность жизни. Рационально организованная двигательная деятельность в условиях повседневного быта ведет к улучшению функциональных возможностей организма. Превышение физических нагрузок может отрицательно сказаться на здоровье человека. Двигательная активность способствует увеличению кровообращения, обменных процессов, умственной деятельности, стимуляции работы внутренних органов. Под воздействием физической нагрузки улучшается работа мышц, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается работа печени, почек, увеличивается работоспособность.

Известно, что оптимальный недельный объем двигательной активности для студентов высших учебных заведений в размере 10-14 часов. По результатам исследований, проведенных на базе Донского ГАУ, студенты имеют двигательную активность без дополнительных, самостоятельных занятий 4 часа в неделю на 1 и 2 курсах и всего 2 часа – на 3 и 4, что явно недостаточно для укрепления здоровья [6, 7].

Целью исследования является выявление отношения студентов Донского ГАУ к здоровому образу жизни и формирование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

На кафедре физического воспитания с участием студентов-первокурсников факультета ветеринарной медицины, биотехнологического, агрономического, экономического факультетов был проведен экспресс-опрос с целью выявления их отношения к здоровому образу жизни.

В анкетировании приняли участие 325 первокурсников, 96,2% которых отнесены к основной, 3,8% – к подготовительной группе. В свободное от учёбы время занимаются, физическими упражнениями и спортом 24,4% студентов. Самостоятельно занимаются спортом по месту жительства 17,25% от общего числа опрошенных; 8,57% не занимаются вообще физической культурой.

Ежедневной общей физической подготовке отводят время 18,5% первокурсников по 20 минут. Активно занимаются физической культурой на секциях спортивного совершенствования по волейболу, баскетболу, настольному теннису, фитнесу, гиревому спорту, футболу 3 раза в неделю по два часа 31,28% опрошенных.

Опрос студентов Донского ГАУ показал достаточную сформированность мотивации здорового образа жизни, устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, соблюдение режима труда и отдыха, активную двигательную активность. Курят или пробовали курить 12,4% опрошенных. Закалывающие процедуры не используют 61,6% девушек и юношей, поэтому подвергнуты частым острым респираторно-вирусным инфекциям.

С помощью улучшения качества занятий по физической культуре, педагогических усилий по сближению субъективных желаний занимающихся с объективными задачами физического воспитания, преподаватели кафедры физического воспитания стремятся сформировать у студенческой молодежи различного возраста и состояния здоровья осознанную мотивацию активно заниматься физкультурно-оздоровительными упражнениями. Повышение мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности в среде студенческой молодежи зависит от индивидуально-групповых и личностных ценностей. Таким образом, с точки зрения построения педагогического процесса на занятиях по физической культуре необходима переориентация с методически-функционального на индивидуально-личностный и социально значимый для студентов уровень.

Таким, образом, чтобы физическая культура заняла достойное место в здоровом образе жизни студентов преподавателями кафедры физического воспитания предлагается, во-первых, следует учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-оздоровительной деятельности, а во-вторых необходимо формировать у студентов осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья. Из этого следует, что нужно разнообразить занятия по физической культуре, посредством, включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, которые позволят в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении. Проведение встреч с ветеранами спорта; студенческих конференций по вопросам физической культуры; физкультурно-массовых мероприятия, посвященных здоровому образу жизни, играют большую роль в формировании физического воспитания студенческой молодежи. Вместе с тем, большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа

жизни. Это все в целом поможет сформировать у студенческой молодежи потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

### **Библиографический список**

1. Веровский А.А., Габибов А.Б. Организация здорового образа жизни в университете // В сборнике: Образование, культура и личность в современном Российском обществе. Материалы всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 83-85.

2. Габибов А.Б., Майбородин С.В., Губанов И.С. Физическое воспитание – основа физического здоровья студенческой молодежи. // В сборнике: Образование, культура и личность в современном Российском обществе. Материалы всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 85-89.

3. Габибов А.Б., Гехаев Б.Н., Колесников И.А. Роль физической культуры и спорта в активной деятельности студента // Проблемы модернизации современного образования Материалы международной научно-практической конференции. 2014. С. 66-69.

4. Габибов А.Б., Кадыкова Н.К., Гехаев Б.Н. Роль кафедры физвоспитания в пропаганде здорового образа жизни // Современные технологии сельскохозяйственного производства и приоритетные направления развития аграрной науки Материалы международной научно-практической конференции: в 4 томах. 2014. С. 7-10.

5. Габибов А.Б. Педагогический контроль в физическом воспитании и образовании молодежи // Инновации в науке, образовании и бизнесе – основа эффективного развития АПК Материалы Международной научно-практической конференции: В 4 томах. 2011. С. 19-21.

6. Габибов А.Б. Воспитание в студенческом спортивном коллективе личности // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 9-2. С. 94-97.

7. Габибов А.Б., Гехаев Б.Н., Колесников И.А. Роль физической культуры и спорта в активной деятельности студента // Проблемы модернизации современного образования. Материалы международной научно-практической конференции. 2014. С. 66-69.

8. Изаак С.И., Айзаков А.Д., Ульянова О.Н. Организация и проведение общероссийской системы мониторинга физического здоровья населения // Валеопедагогические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы: матер. II Российской науч.-практ. конф. 14 апреля 2004 г. – Екатеринбург, 2004. – С. 45-48.

9. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. пос. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.

10. Лубышева Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. -№ 4. – С. 38.



11. Поломошнов А.Ю., Маслова Е.С., Сафронкина Е.И., Ищенко А.С., Белякова Е.Ю., Сологубова Т.К., Болдырева Н.А., Филиппова Л.Н., Великданова Ж.А., Габибов А.Б. Организация воспитательного процесса в вузе. Монография / под.общ. ред. Е.С. Масловой. – пос. Персиановский, 2016. – 157 с.

12. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к занятиям спортом как источник создания здоровьесберегающей среды вуза // Материалы форума молодых исследователей в области педагогической науки Северо-запада / сост. С.А. Писарева – СПб.: Изд-во «ЛЕМА», 2009. – С. 141-145.

## ДИАЛОГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В НАСЛЕДИИ Я. КОРЧАКА И В.А. СУХОМЛИНСКОГО

*Гвалдин А.Ю.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В статье описывается место и роль диалога в физическом воспитании в наследии Я. Корчака и В.А. Сухомлинского. Автор раскрывает содержание физического воспитания, формы диалога и особенности их организации в педагогических системах Я. Корчака и В.А. Сухомлинского.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, диалог, самовоспитание, общение.

## DIALOGUE IN PHYSICAL EDUCATION IN THE HERITAGE OF J.KORCZAK AND V.A.SUKHOMLINSKY

*Gvaldin A.Y.,  
Rostov State University of Economics (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The article describes the place and role of dialogue in physical education in the heritage of J. Korczak and V.A. Sukhomlinsky. The author reveals the content of physical education, the forms of dialogue and the features of their organization in the pedagogical systems of J. Korczak and V.A. Sukhomlinsky.

**Key words:** physical education, dialogue, self-education, communication.

Диалог выполняет особую роль в формировании у молодёжи универсальных общечеловеческих ценностей физической культуры. Несомненно, реализация диалогических форм воспитания требует разработки педагогического инструментария. В связи с этим представилось возможным обратиться к наследию педагогов Я. Корчака и В.А. Сухомлинского.

Система физического воспитания польского педагога Януша Корчака основана на интеграции знаний педагогики, медицины, физиологии, гигиены.

Медицинское образование, опыт работы педиатром позволяли Я. Корчаку хорошо ориентироваться в вопросах здоровья и физического развития своих воспитанников. На основе каждодневных результатов измерений роста и веса воспитанников выстраивались диаграммы, отражающие динамику состояния здоровья, физического развития. Диаграммы становились предметом обсуждения педагогического коллектива, поиска причин отклонений физического развития того или иного ребёнка: состояние здоровья, психическое состояние, учебные неудачи, характер общения с воспитателями, ровесниками, семьёй. В учреждениях Я. Корчака «Наш дом» и «Дом Сирот» организация физкультурно-оздоровительной деятельности была направлена на решение следующих задач:

1. Приобретение воспитанниками определённой системы знаний, умений сохранения и укрепления своего здоровья.
2. Формирование потребности в здоровом образе жизни, выработка сознательного отношения у детей к соблюдению личной гигиены.
3. Медико-педагогический контроль, оценка психического и физического состояния каждого ребёнка.
4. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.
5. Обеспечение активного летнего отдыха.

Диалогичность системы физического воспитания в учреждениях Я. Корчака обеспечивалась свободой выбора ребёнка, открытым и доверительным общением, отсутствием авторитарных методов принуждения, наличием индивидуального подхода, который предполагал учёт особенностей психофизического развития воспитанника, его состояния здоровья, личностных потребностей и интересов. Я. Корчак особое внимание уделял спортивным и подвижным играм, которые способствуют реализации природной активности ребёнка, позволяют почувствовать независимость от взрослых, проявить инициативу, принять самостоятельные решения. С другой стороны, в игре дети находятся в постоянном взаимодействии, а, следовательно, приобретают навыки общения, усваивают нормы поведения в коллективе. Для Я. Корчака игра представляет собой диалог в ходе которого дети открыто излагают свои истинные взгляды, мнения и даже мечты. Таким образом, игра сопутствует не только развитию двигательной активности, но и приобретению навыков социальной жизни в процессе взаимодействия со сверстниками. На основе анализа педагогического наследия Я. Корчака, мы можем сделать вывод о том, что диалог в воспитательной системе польского педагога представляет собой способ изучения личности воспитанника, получение знаний о нём, а также является формой психолого-педагогической поддержки, участия в его жизни.

Концептуальные идеи физического воспитания Я. Корчака воплощены в работе Международного интеграционного лагеря «Наш Дом», основателем и научным консультантом которого является профессор И.Д. Демакова. За 25-летнюю историю существования лагерь объединил детей и вожатых из России, Голландии, Германии, США, Швейцарии, Украины. Основной идеей лагеря является интеграция детей из разных социальных групп, здоровых детей и инвалидов, детей с ОВЗ. В лагере «Наш Дом» незыблемым является право на

движение и игру. Дети с ОВЗ вовлекаются в общелагерные физкультурно-спортивные мероприятия. И.Д. Демакова отмечает, что дети с ОВЗ приобретают такой необходимый для них позитивный опыт совместной деятельности со здоровыми детьми, а здоровые дети получают опыт сопереживания, сочувствия, помощи детям с ОВЗ в физическом и творческом развитии [1]. Тем самым диалог детей разных социальных групп, разных национальностей, разных по уровню здоровья в процессе совместной деятельности, в том числе физкультурно-спортивной способствует формированию гуманного поведения.

В.А. Сухомлинский рассматривает физическое воспитание в единстве и взаимозависимости с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. Физическая культура в наследии советского педагога выступает элементом всестороннего развития личности, условием полноты духовной жизни [4].

В наследии В.А. Сухомлинского диалог является важнейшим стимулом самовоспитания, когда в результате переживания опыта эмоционально и ценностно насыщенного общения и рефлексии формируется стремление быть лучше. Диалог, создавая условия для самоанализа, даёт духовный заряд для самостоятельной деятельности по самосовершенствованию. Проанализировав труды В.А. Сухомлинского, мы выделили следующий алгоритм для организации воспитательных диалогов:

1. Изучение личности воспитанников, их уровня готовности к диалогу.
2. Определение цели, темы диалога на основе проблем которые волнуют воспитанников в физическом развитии.
3. Представление вариантов развития диалога, хода дискуссии.
4. Подготовка вопросов для обсуждения.
5. Размышление об итогах диалога, конечных выводах.

На протяжении своей педагогической деятельности, работы директором Павлышской школы у В.А. Сухомлинского сложился цикл бесед о физическом развитии. Беседы о физическом развитии личности были направлены на формирование у воспитанников ценностей физической культуры, сознательного отношения к своему здоровью, личностных стимулов, потребностей в занятиях физической культурой и спортом, присвоение ими знаний о строении организма, режиме труда, здоровом питании, способах укрепления здоровья.

Первыми в цикле бесед о физическом воспитании шли беседы о человеке. Теоретическое изложение анатомо-физиологических явлений имело своей целью обращение к личности каждого воспитанника, создание ситуации внутреннего диалога у воспитанников, заставляя задуматься об особенностях своего организма и его развития средствами физической культуры. В.А. Сухомлинский отмечал, что такие беседы требуют от педагогов особого такта, чтобы ни в коем случае не коснуться особенностей физического развития, проблем здоровья отдельного воспитанника перед всем коллективом.

Помимо бесед о человеке проводились беседы о режиме труда и отдыха, в которых участвовали и родители воспитанников. Диалог между педагогами, родителями и воспитанниками способствовал координации усилий, сотрудничеству в организации физического воспитания, составлению рационального

режима труда и отдыха. Труд занимает особое место в физическом воспитании в наследии В.А. Сухомлинского, так как педагог считал, что многие виды работ подобно физическим упражнениям развивают красоту, ловкость, пластичность, слаженность движений человеческого тела. В мастерских, лабораториях, садах, сельскохозяйственных участках дети вырабатывали гармоничность движений, сочетая физическую силу с лёгкостью и пластичностью. Среди видов спорта позволяющих выработать слаженность движений В.А. Сухомлинский выделял катание на велосипеде, коньках, лыжах, плавание, гимнастику. В.А. Сухомлинский был убеждён, что необходимо проводить соревнования, победитель которых определялся по красоте, изяществу и гармонии движений [3]. Такие соревнования способствовали эстетическому развитию детей, реализации принципа единства развития физической и духовной сфер у детей в воспитательной системе В.А. Сухомлинского.

Летом педагогический коллектив Павлышской школы совместно с родителями организовывали лагерь для детей. На свежем воздухе активный отдых, подвижные и спортивные игры, физический труд, катание на лошадях совмещался с беседами о физической культуре, здоровье. В туристических походах и экскурсиях дети не только получали возможность физического развития, но и изучали историю родного края, посещали места героических битв советских солдат.

Педагогические идеи В.А. Сухомлинского в области физического воспитания получили развитие далеко за пределами постсоветского пространства. Ляо Цайчжи отмечает, что идеи педагога-гуманиста созвучны требованиям современной китайской системы образования, в которой физическое воспитание является важнейшим компонентом младшей и средней школы [2]. Идеи В.А. Сухомлинского нашли отражение при разработке «Правил проведения работы по физической культуре в школе», «Правил проведения занятий по ознакомлению учащихся с основными требованиями санитарии и гигиены в школах КНР».

Таким образом, диалог в физическом воспитании в наследии Я. Корчака и В.А. Сухомлинского способствовал реализации целого комплекса задач:

- интериоризации учащимися общечеловеческих ценностей физической культуры;
- осмысления единства духовного и физического в человеке;
- овладения основными сферами человеческой жизнедеятельности;
- накопления опыта гуманно-личностных, товарищеских отношений посредством организации совместного досуга педагогов, учащихся и родителей в виде спортивно-массовых мероприятий, туристических походов;
- овладения опытом принятия решений, выбора поступков, освоение навыков саморегуляции поведения в процессе физического воспитания;
- самовоспитания, осуществления самоанализа и самооценки уровня физического развития, проектирования индивидуальной программы физического развития.

### Библиографический список

1. Демакова И.Д. Международный интеграционный корчаковский лагерь «Наш Дом»: история создания, идеология, концепция, воспитательные результаты (1993-2016) // Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию Российского общества Януша Корчака. – Казань: Изд-во «Отечество», 2016. – С. 71-78.
2. Ляо Цайчжи. Педагогические идеи В.А. Сухомлинского и развитие китайского образования // Педагогика и современность. – 2012. – С. 18-23.
3. Сухомлинский В.А. Избранные произведения: в 5 т. / редкол.: Дзеве-рин А.Г. (пред.) и др. – К.: Рад. школа, 1979 – Т. 1. – 686 с.
4. Сухомлинский В.А. Избранные произведения: в 5 т. / редкол.: Дзеве-рин А.Г. (пред.) и др. – К.: Рад. школа, 1979 – Т. 2. – 718 с.

### ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА СПОРТСМЕНА-БОЙЦА

*Гилев Г.А., Гладков В.Н., Владыкина В.В.,  
Московский педагогический государственный университет (МПГУ),  
г. Москва, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена психологической подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям. Педагогические воздействия на деятельность спортсмена при последующем аутотренинге приводит к формированию характера спортсмена, способного в условиях жесткой соревновательной конкуренции показать свой лучший результат.

**Ключевые слова:** установка, формирование характера, волевые качества, психический потенциал.

### FORMATION OF CHARACTER OF THE ATHLETE-FIGHTER

*Gilev G.A., Gladkov V.N., Vladykina V.V.,  
Moscow Pedagogical State University (MPSU),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** Article is devoted to psychological training of athletes for responsible competitions. Leads pedagogical impacts on activity of the athlete at the subsequent auto-training to formation of character of the athlete capable in the conditions of fierce competitive competition to show the best result.

**Key words:** installation, character formation, strong-willed qualities, mental potential.

### Введение

В условиях соревновательного стресса одним из критериев возможности показать высокий результат является мобилизация психической готовности, ко-

торая выступают ведущим фактором при прочих равных возможностях спортсменов [1, 8-15; 5, 156-157].

Психологическая готовность спортсменов в экстремальных ситуациях соревновательной деятельности обусловлена такими индивидуально-психологическими качествами как: нервно-психическая устойчивость, гибкость мыслительных процессов, высокий уровень поведенческой регуляции и личностного адаптационного потенциала, тревожность, самоконтроль, низкий уровень выраженности патопсихологических свойств личности [2, 10-14].

К сожалению, педагогические методы, направленные на мобилизацию предстартового психического состояния спортсмена, как правило, не используются в практической работе тренера в процессе тренировок. В результате появляются неосознанные и неконтролируемые спортсменом физиологические реакции и элементы поведения, приводящие к снижению спортивного результата. При этом исследователями подчеркивается роль нервно-эмоционального напряжения в развитии патологических явлений, таких как нервное перенапряжение, истероидные состояния, срыв адаптации, а также развитие стрессорной кардиомиопатии [4, 3].

Возможность воспитания спортсмена-бойца с учетом индивидуальных психологических проблем, наблюдаемых у спортсменов на максимуме физических нагрузок на ответственных стартах явилось ключевой задачей нашего исследования.

**Общая характеристика и результаты исследования.** Вся многолетняя подготовка спортсменов разделена на основные периоды: тренировочные и соревновательные. Каждому периоду свойственны свои особенности. Тренировочные отличаются большим объёмом физической нагрузки, а соревновательные – высоким уровнем стресса. При регулярных победных выступлениях на соревнованиях формируется характер спортсмена-бойца, психическое состояние которого мобилизовано на победу. На практике это наблюдается крайне редко. При регулярном или периодическом проигрыше формируется психологический настрой спортсмена с так называемым синдромом «вечно второго». У таких спортсменов формируется отрицательный внутренний настрой к предстоящим соревнованиям, боязнь соревноваться с определённым соперником.

Негативное отношение в участии в соревнованиях определённого ранга увеличивает стрессовое воздействие на спортсмена. Внутренний негативный настрой, повышенная тревожность, пониженная психическая устойчивость на фоне отрицательного стереотипа поведения не позволяют показать свой лучший результат, несмотря на отличную функциональную подготовленность, доказанную в предварительных контрольных и отборочных стартах.

В период соревновательной деятельности психические возможности спортсменов выступают на первый план и в то же время для многих спортсменов являются лимитирующими факторами в достижении наивысших спортивных результатов [7].

В педагогическом эксперименте участвовали спортсмены, у которых отмечались: боязнь, настороженность в отношении ответственных стартов; не-

уравновешенность психических процессов, нервные срывы в периоды выполнения больших нагрузок; незапланированное изменение техники на соревновательной дистанции; сильная усталость, плохой сон после объёмных тренировок, психическая неподготовленность к последующей тренировке; значительное снижение скорости на второй половине соревновательной дистанции. Учитывалось добровольное согласие спортсменов и их тренеров на участие в эксперименте.

Проведённая работа со спортсменами была посвящена психологической подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям, возможности её суггестивной коррекции психопедагогическими методами, формированию черт характера спортсмена-бойца, обучению спортсменов методам психологической самокоррекции [8, 68–75].

На первом этапе методами интервьюирования и психотестирования проводилось определение слабых узловых точек акцентуации, зон рефлексии и негативных установок, возможных приводить к срыву выступлений на ответственных соревнованиях.

На втором этапе выработывалась стратегия проведения работы со спортсменом и направление формул суггестии.

Третий этап заключался в формировании методом суггестии индивидуального набора доминант [9], с постоянно действующими и всплывающими установками [6].

Сеансы проходили в виде групповых и (или) индивидуальных комплексных педагогических воздействий по плану: психотерапевтическое внушение → гетеротренинг → аутоотренинг.

В формировании качеств спортсмена-бойца акцент делался на волевых качествах и мотивации спортсмена.

Во время соревнований российского масштаба, состоявшихся на 20-й день после начала педагогического эксперимента, все испытуемые показали свои лучшие результаты. После выступлений на соревновании спортсмены отметили уравновешенность перед стартом, уверенность на свое рекордное достижение, вторую половину дистанции преодолевали намного легче, в сравнении с предыдущими стартами.

### **Выводы**

Методам формирования спортсмена-бойца следует уделять особое внимание в процессе развития физических, технических и других способностей в тренировочном процессе спортсменов. На этапах подготовки к ответственным соревнованиям проводить ударные циклы психопедагогических воздействий.

### **Библиографический список**

1. Бобрищев А.А. Теория и результаты многомерной оценки психологической готовности спортсменов силовых единоборств // Ученые записки. – 2008. – № 11. – С. 8-15 .
2. Бобрищев А.А. Психологические особенности личности спортсменов – представителей силовых единоборств с различным уровнем психической готовности // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1. – С. 10-14.

3. Василенко В.С. Стрессорная кардиомиопатия у высококвалифицированных спортсменов (патогенез, ранняя диагностика): Дис. ... докт. мед. наук / ГОУВПО «Военно-медицинская академия». – СПб., 2012.
4. Гаврилова Е.А. Стрессорная кардиомиопатия у спортсменов: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. – СПб., 2001. – 48 с.
5. Гилев Г.А. Проблемы оптимизации процесса подготовки спортсменов высокого класса / Г.А. Гилев, И.В. Уголькова // Материалы VII международного национального конгресса «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». – М.: СпортАкадемПресс 2003. – Т. 3. – С. 156-157.
6. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства: к вопросу о модификации личности: опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений / В.Н. Гладков.– М.: Советский спорт, 2007. – 187 с.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов // Учеб. пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 312 с.
8. Гринь Е.И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена / Е.И. Гринь // Человек. Сообщество. Управление. – 2009 – №4 (73). – С. 68–75.
9. Ухтомский А.А. Доминанта / А.А. Ухтомский. – СПб.: Питер, 2002. – 448 с.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

*Гладкова Т.В., Ульянов Д.А., Середина Г.Е., Сведерек Н.В.,  
Волгоградский государственный университет (ВолГУ),  
г. Волгоград, Россия*

**Аннотация.** В статье представлена эффективность организационно-методических основ занятий в секции по легкой атлетике в нефизкультурном вузе, на примере Волгоградского государственного университета.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, спорт, студенты, физическая подготовка, учебный процесс.

## **ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF LESSONS IN THE SECONDARY SESSION OF LIGHT ATHLETICS FOR STUDENTS OF NON-PHYSICAL TRAINING SCHOOLS**

*Gladkova T.V., Ulyanov D.A., Seredina G.E., Svederek N.V.,  
Volgograd State University (VolSU),  
Volgograd, Russia*

**Abstract.** The article shows the effectiveness of the organizational and methodological foundations of classes in the track and field athletics section of a non-physical university, as exemplified by the Volgograd State University.

**Key words:** athletics, sport, students, physical readiness, educational process.



**Актуальность.** В современной системе физического воспитания студентов при доступности многочисленных концепций и методов обучения, развития и совершенствования, за последнее время отчетливо стало наблюдаться снижение эффективности образовательных мероприятий. Для формирования и укрепления физического и нравственного здоровья, социализации населения страны, недостаточно используется огромный потенциал массового спорта [1].

В настоящее время современная система образования поставила важную задачу перед высшими учебными заведениями нашей страны – организовать физическое воспитание специалистов на высоком уровне с учетом использования современных методик организации учебно-воспитательного процесса. Выходом из сложившейся ситуации стала «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», в которой говорится, что «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, достигнет 80 процентов к 2020 году.

Особого внимания требует привлечение студенческой молодежи к занятиям физической культуры, в частности для нефизкультурных вузов, где важная роль отводится формированию профессиональных навыков человеческой коммуникации. Анализ научно-методической литературы показал, что взаимодействие между будущими специалистами успешно формируются в ходе совместной деятельности, в особенности при массовых занятиях физической культурой и спортом [2].

Наиболее современным и продуктивным направлением повышения физической подготовленности и активности, формирование здорового образа молодежи является применение спортивных технологий в ходе учебного процесса физического воспитания студентов в высшем учебном заведении, и последующая организация и проведение занятий по видам спорта. В то же время уровень разработки и адаптивности организационно-педагогических подходов, условий и программно-методического обеспечения, направленных на выполнение норм по учебно-практическим занятиям по видам спорта в процессе физического воспитания студентов в вузе, недостаточен. Преподавателями кафедрой физвоспитания и оздоровительных технологий ВолГУ была сформирована структура и содержание организационно-методических аспектов занятий по легкой атлетике.

Базовой составляющей явилось программно-методическое обеспечение занятий секции по легкой атлетике для студентов Волгоградского государственного университета, в которую были включены: методический, теоретический, практический и контрольный разделы.

В основу методического раздела вошли: методика обучения базовым видам легкоатлетических упражнений, методика индивидуальных тренировок и самоконтроля, общей и специальной физической подготовленности.

Теоретический раздел включал в себя: историю становления легкой атлетики в нашей стране и за рубежом, биомеханические и физиологические осно-

вы легкоатлетических упражнений и движений, профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой, оборудование, используемое в ходе проведения тренировок по легкой атлетике.

В практическом разделе обучались технике легкоатлетических упражнений.

В контрольный раздел вошли: оперативный, текущий, этапный и годовой виды контроля студентов-легкоатлетов по общей физической подготовленности, специальной и технической подготовленности. В данный раздел была включена разработка соотношений общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и технической подготовки (ТП) студентов по годам обучения в годичном цикле.

Педагогический эксперимент проходил с 2013 по 2016 учебный год. В экспериментальной группе участвовало 15 человек (юноши) основного медицинского отделения Волгоградского государственного университета. Занятия проходили 2 раза в неделю по 90 минут. В начале 1 семестра проводился контроль физической подготовленности студентов при помощи традиционных тестов: бег 100 метров; прыжок в длину с места; бег 3000 метров; подтягивание на перекладине. Контрольная группа занималась на учебных занятиях, по утвержденной программе УМК кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий ВолГУ. Экспериментальная группа занималась в секции по легкой атлетике, развивая скоростные способности и специальную выносливость. В начале 1 семестра и в конце 2 семестра специальная физическая подготовленность оценивалась по дополнительным контрольным тестам: прыжок в длину с места; бег 30 метров с низкого старта; бег 60 метров с низкого старта; бег 300 метров.

**Результаты:** В результате проведения контрольных тестов статистические показатели демонстрируют стабильный прирост показателей физической подготовленности в экспериментальной группе (таблица 1).

**Таблица 1**

Контрольные упражнения	1 курс			2 курс			3 курс		
	Начало 1 семестра	Конец 2 семестра	Прирост %	Начало 1 семестра	Конец 2 семестра	Прирост %	Начало 1 семестра	Конец 2 семестра	Прирост %
Прыжок с места в длину, м	2,4±0,09	2,55±0,1	2,1*	2,54±0,09	2,63±0,1	3,6*	2,60±0,09	2,75±0,1	5,8*
30 м со старта	4,5±0,09	4,3±0,12	2,3*	4,3±0,07	4,1±0,07	4,7*	4,1±0,05	3,9±0,05	4,9*
60 м со старта	8,2±0,29	7,9±0,17	2,5*	7,9±0,17	7,6±0,15	3,8*	7,5±0,10	7,3±0,15	4,9*
300 м с	48,1±0,6	46,8±0,7	2,7*	46,5±0,7	45,7±0,7	1,9*	45,4±0,7	43,7±0,9	3,5*

\* При P<0,05

Причиной таких результатов – стимулирование в процессе тренировочных занятий к максимальному проявлению скоростных качеств, а также заня-

тия системными спортивными тренировками и участия в соревнованиях. В свою очередь, студенты контрольной группы посещали только учебные занятия, что недостаточно для стабильного повышения общего уровня физической подготовленности.

**Выводы:** скоростно-силовая способность (прыжок в длину с места) к началу 4 курса повысилась на 3,4% ( $p < 0,05$ ); абсолютная скорость (30 метров со старта) – на 4,0% ( $p < 0,05$ ); скоростная выносливость (60 метров со старта) – на 3,7% ( $p < 0,05$ ); специальная выносливость (300 метров) – на 2,9% ( $p < 0,05$ ); Повышенный интерес студентов экспериментальной группы в принятие участия в соревнованиях демонстрирует высокую мотивацию к спортивно-состязательной деятельности. Более высокий уровень физической активности в экспериментальной группе говорит о повышенной мотивации к занятиям легкой атлетикой.

В результате исследования показана высокая эффективность организационно-методических аспектов занятий в секции по легкой атлетике в нефизкультурном вузе. Это подтверждает корректность и адекватность применяемых средств и методов, используемых в исследовании.

### **Библиографический список**

1. Бальсевич, В.К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 10–16.
2. Бобровник В.И., Криворученко Е.В. Технология оценки физического состояния квалифицированных спортсменов на этапе подготовки к высшим достижениям // Наука в олимпийском спорте. – 2010. – № 1–2. – С. 47-55.
3. Николаев, Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века: монография / Ю.М. Николаев. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. – С. 217.
4. Коваленко, Т.Г., Шклярченко, А.П., Ульянов, Д.А. Педагогические основы физкультурной деятельности студентов: учебное пособие. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2015. – 196 с.
5. Шклярченко А.П., Коваленко, Т.Г., Ульянов Д.А. Социальные аспекты перерастания физической культуры в органический компонент здорового образа жизни в современном обществе / А.П. Шклярченко, 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.
6. Зайцев, А.А., Коваленко, Т.Г., Сорока, Б.В., Ульянов, Д.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.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ

*Готцева А.А., Чикачева А.С.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные вопросы, связанные со здоровым образом жизни студенческой молодежи, а именно определение ЗОЖ и его значение, структурные группы, а также принципы формирования.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, поведенческие факторы, биосоциальные факторы.

## HEALTHY LIFESTYLE AND ITS ROLE IN SHAPING A STUDENT AS AN INDIVIDUAL

*Gotceva A.A., Chikacheva A.C.,  
Rostov state economic University,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** This article examines the main issues associated with a healthy lifestyle of students, namely determination of LEAD and its value, structural group, as well as the principles of formation.

**Key words:** health, healthy lifestyle, behavioural factors, bio-social eco-factors.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней (определение Всемирной организации здравоохранения).

Итак, здоровый образ жизни – это способ организации повседневной жизнедеятельности человека, результатом которого является отличное состояние организма и позитивное настроение, что способствует повышению уровня трудоспособности.

В связи с этим ЗОЖ – это не что иное, как умение соблюдать режим дня, основанный на поведенческих факторах.

Перечислим основные из них:

- положительные эмоции, которые способствуют стабилизации психического здоровья;
- оптимальная двигательная активность (ДА);
- сбалансированное питание;
- подвижный образ жизни;
- рациональный подход к организации трудовой деятельности для достижения максимального уровня трудоспособности, в результате человек приобретает навыки необходимые для самореализации в социальной и профессиональной сферах жизни;

- отказ от вредных привычек, т.к. это один из самых существенных факторов сохранения здоровья [3; с. 4]

В ЗОЖ выделяют три структурные группы:

1. Созидательно-преобразующая группа.

Период времени, когда человек затрачивает запасы своих сил и энергию, в процессе повседневной деятельности.

2. Восстановительно-оздоровительная группа.

Послеучебный период, когда все виды человеческой деятельности нацелены на восстановление и оздоровление организма. К таким видам деятельности можно отнести полноценный сон, сбалансированное питание, активный отдых, соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, а также ежедневная физическая активность [2; с. 48].

3. Развивающее-поддерживающая группа.

Деятельность человека, направленная на развитие и совершенствование таких качеств, как физическая сила и выносливость, крепкое здоровье и иммунитет и стрессоустойчивость. К этой структурной группе относятся физическая культура, спорт и туризм [1; с. 32].

В силу отсутствия таких важных принципов, как мотивация, положительное отношение к своему здоровью и ЗОЖ, реализация перечисленных форм поведения не является продуктивным для студенческой молодежи и общества в целом. Иначе говоря, системообразующим фактором поведения является воспитание мотивации и серьезного отношения к ЗОЖ у современного общества.

Разумеется, процесс воспитания ЗОЖ подразумевает дифференциальный подход для каждого отдельно взятого человека, эффективность данного процесса зависит от ряда биосоциальных критериев:

Оценки морфофункциональных показателей здоровья:

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовленности.

Оценки состояния иммунитета:

- количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;

- при наличии хронического заболевания – динамику его течения.

Оценки адаптации к социально-экономическим условиям жизни:

- эффективность профессиональной деятельности;
- активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
- широту и степень проявления социальных и личностных интересов.

Каждый человек должен самостоятельно следить за состоянием своего здоровья, опираясь на рекомендации ВОЗ, направленные на ЗОЖ:

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- сокращение количества потребляемой соли в рационе;
- сведение к минимуму объема употребляемых алкогольных напитков;
- поддержание массы тела в пределах нормы;
- регулярное выполнение физические упражнения;
- избежание стрессов и т. д.

Сильнейшим источником мотивации является четко поставленная конечная цель. Зная предполагаемые результаты соблюдения совокупности условий здорового образа жизни, эффективность достижения поставленной задачи значительно возрастает. Проанализировав приведенные ниже положения, можно прийти к выводу, что здоровье – это главная жизненная ценность и обеспечить себе здоровую и счастливую жизнь возможно через воспитание здоровых потребностей и следование правилам ЗОЖ.

Итак, здоровый образ жизни:

- минимизирует или вовсе исключает воздействие факторов риска и, как результат, существенно снижает затраты на лечение;
- способствует увеличению средней продолжительности жизни;
- является основополагающим фактором реализации индивидуума как социальной личности, обеспечивая достижение высоких результатов в различных сферах деятельности;
- обуславливает высокую работоспособность организма, повышение уровня производительности труда и на этой основе – высокий материальный достаток;
- побуждает к полному отказу от вредных привычек, а также к обязательному использованию средств и методов активного отдыха;
- обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

#### **Библиографический список**

1. Краснов И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. – 56 с.
2. Краснов И.С. Формирование здорового образа жизни – важное направление подготовки специалистов высшей квалификации // Вопросы физического воспитания студентов. XXVII. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. – С. 48.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999. – С. 4.

### **ЭТНОСПОРТ КАК ОРУЖИЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ МИРОВОЗЗРЕНИЮ ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ МНОГОНАЦИОНАЛЬНОЙ СРЕДЕ**

*Дауров А.М., Магомедов Р.Р.,  
Ставропольский государственный педагогический институт,  
Ромаева Н.Б.,  
Северо-Кавказский федеральный университет,  
г. Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются этноспорт и физическая культура как средство противодействия мировоззрению экстремизма и терроризма в молодежной многонациональной среде.

**Ключевые слова:** этноспорт, физическая культура, спорт, общество, поликультурная среда.

## ETHNOSPORT AS WEAPONS TO COUNTERACT THE IDEOLOGY OF EXTREMISM IN A MULTICULTURAL ENVIRONMENT

*Daurov A.M., Magomedov R.R.,  
Stavropol State Pedagogical Institute,  
Romaeva N.B.,  
North-Caucasian Federal University,  
Stavropol, Russia*

**Abstract.** This article discusses ethnosport and physical education as a means to counteract the ideology of extremism and terrorism in the multinational youth Wednesday.

**Key words:** ethnosport, physical culture, sport, society, multicultural Wednesday.

Российская Федерация впервые столкнулась с масштабными проявлениями терроризма в 90-х годах XX века. Республики Северного Кавказа были вовлечены в «пояс нестабильности». Мы помним нападения террористов на Ставропольский край, Северную Осетию – Аланию, Дагестан (в их попытке продвижения идеи о Всемирном Халифате), террористические акты в Буденновске (1995), Москве (1999, 2002), Беслане (2004), Грозном (2004, 2016, 2017), селе Новоселицком (2016), Санкт-Петербурге (2017), Астрахани (2017), а также террористические атаки на Западную Европу.

Возникновение различных *«заболеваний»* и пониженный уровень *«психического здоровья»* населения является актуальной проблемой на сегодняшний день. Слова, которые взяты в кавычки, не случайны. Снизить вероятность возникновения «недугов», в том числе и таких как *«распространение идеологии экстремизма и терроризма в молодежной среде»*, поможет Российской Федерации применение средств, методов физической культуры, спорта, туризма и здорового образа жизни. На наш взгляд, потенциал физической культуры и спорта еще недостаточно задействован в мероприятиях по противодействию экстремизму и радикализму в молодежной полиэтнической среде.

В настоящее время опасность для России создает и ИГИЛ (запрещённая организация в РФ), она же ДАИШ, непризнанное суннитское исламское государство на территории восточной Сирии и западного Ирака. ИГИЛ расшифровывается как Исламское Государство Ирака и Леванта. Левант – историческая область на территории нынешних Сирии, Ливана и Израиля. На территориях, захваченных ИГИЛ, действуют варварские законы радикального Ислама: женщин угоняют в рабство, мужчин заставляют воевать за исламистов, христиане и езиды подвергаются гонениям и геноциду, памятники неисламской культуры демонстративно разрушаются, нелегально происходит торговля нефтью. **ИГИЛ признано в России террористической организацией и запрещено [3].**

Несмотря на определенные положительные результаты в области противодействия в Российской Федерации международному терроризму, он продолжает распространяться и остается реальным фактором опасности для граждан

нашей страны и международного сообщества. Однако, известно, что силовые методы борьбы с терроризмом, которые применяет Правительство США (7 апреля 2017 г., 59 ракет «Томагавк» запущенных на территорию государства Сирия) не снижают в определенной степени остроту террористической угрозы, и не могут устранить её в полной мере.

Мы считаем, гуманистические идеи сферы физической культуры, спорта, туризма и здорового образа жизни должны распространяться в полиэтнической среде для решения задач по противодействию экстремизму и терроризму. Как известно на спортивных площадках люди сближаются, не акцентируя внимания на этнических и религиозных факторах.

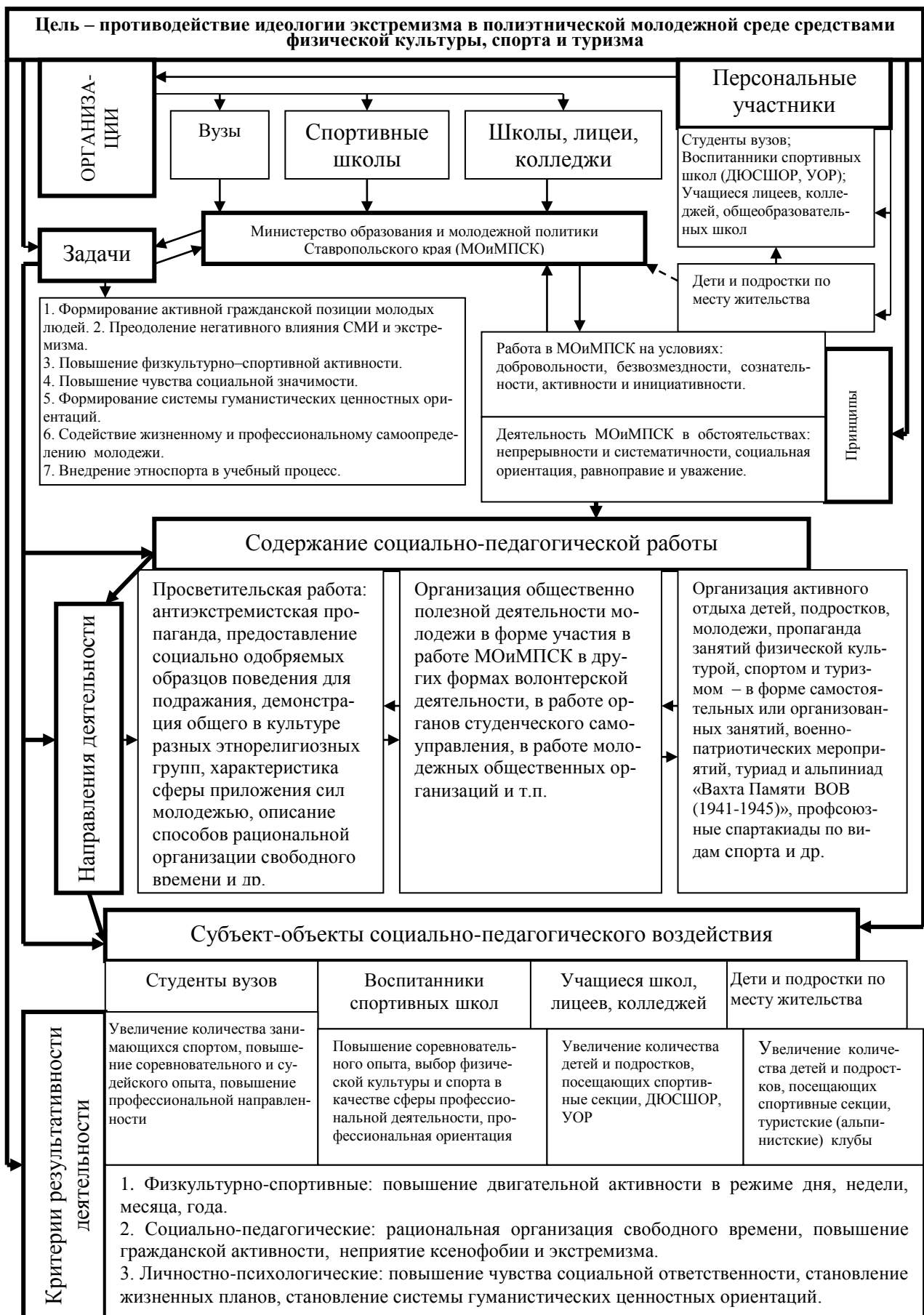
Моделируемая нами система по противодействию распространения идеологии экстремизма и терроризма в полиэтнической молодежной среде в процессе физической культуры, спорта, туризма и здорового образа жизни, имеет следующие правовые основы деятельности: Конституцию РФ; Федеральный закон Российской Федерации (ФЗ РФ) «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»; ФЗ РФ «Об общественных объединениях»; ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; ФЗ РФ «Об основах туристической деятельности в РФ»; ФЗ РФ «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ»; Стратегию развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года; Стратегию социально-экономического развития Северо-Кавказского федерального округа до 2025 года и др. [1; 2; 4; 5].

В настоящее время, имеется ряд факторов, отрицательно влияющих на развитие физической культуры, спорта, туризма и здорового образа жизни в целом. Имеются проблемы, требующие неотложного решения: 1) несовершенное нормативно-правовое обеспечение; 2) недостаточное привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой; 3) несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры; 4) недостаточное количество профессиональных тренерских кадров; 5) недостаточная пропаганда в средствах массовой информации (СМИ) занятий физической культурой, спортом и туризмом, как обязательной составляющей здорового образа жизни, включая заботу о здоровье будущего поколения. Совершенно очевидно, что эти проблемы могут быть решены только централизованно, в плановом порядке.

На данный момент в Российской Федерации образовательная область «Физической культуры» находится в фокусе внимания государства и общества. Физическая культура, спорт и туризм станут еще более разнообразными, эмоциональными, и в этом залог их дальнейшего развития как средства массового противодействия распространению идеологии экстремизма и терроризма в полиэтнической молодежной среде. Здоровый образ жизни, активная двигательная деятельность, энергичный отдых, сочетающие в себе оздоровительные элементы с высокой спортивностью.

Ниже нами приводится примерная модель (рис. 1) и несколько примеров системы реализации потенциала физической культуры, спорта и туризма направленная на нераспространение идеологии экстремизма и терроризма в полиэтнической молодежной среде, которая внедряется в жизнь кафедрой физической культуры ГБОУ ВО Ставропольского государственного педагогического института в Ставропольском крае.





**Рисунок 1 – Модель реализации воспитательного потенциала физической культуры, спорта и туризма в противодействии идеологии экстремизма в полиэтнической молодежной среде**

Влиять и противодействовать идеологии экстремизма и терроризма в полиэтнической молодежной среде средствами физической культуры, спорта и туризма, развивать студенческий коллектив педагогического института кафедра физической культуры может через:

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый студент мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

- создание «*ситуации успеха*» для каждого члена коллектива физической культуры студенческого спортивного клуба, чтобы научить молодого человека самоутверждаться в полиэтнической среде сверстников социально адекватным способом;

- использование различных форм спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, в которых каждый студент мог бы приобрести ценный социальный опыт, пробуя себя в разных ролях;

- создание в студенческом спортивном клубе органов самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

Приведем несколько несложных педагогических приемов, использование которых поможет каждому преподавателю физической культуры в формировании студенческого коллектива.

Начать эту работу нужно уже с первых занятий физической культурой. Когда студенты, записавшиеся в коллектив физической культуры группы, еще мало знают друг друга: именно организация знакомства может стать основой для формирования взаимоотношений в полиэтническом коллективе. Для того чтобы это реально произошло, недостаточно ограничиться обычной переключкой, а следует провести небольшую этническую игру – знакомство, во время которой каждый из присутствующих расскажет всем немного себе.

Также с самых первых учебных занятий физической культурой необходимо начать и разработку вместе со студентами правил поведения и взаимодействия в спортивном объединении (это может быть «Устав спортивного клуба»). Такие правила, обдуманые и изложенные самими студентами, будут обязательно ими соблюдаться без дополнительных напоминаний преподавателя.

Подкрепить первоначальные действия по работе со студенческим спортивным коллективом может традиционно используемый ритуал – посвящение в члены спортклуба, в ходе которого первокурснику вручат значок, галстук или эмблему институтского спортивного клуба, познакомят его с летописью. Готовясь к такому мероприятию, каждый из новых членов коллектива физической культуры разучит девиз и гимн института.

Продолжением начатой работы по формированию коллектива физической культуры может стать выбор председателя. Постепенно может вводиться система временных или постоянных поручений всем участникам спортивного объединения. Такие поручения (несложные для исполнения) помогут каждому студенту ощутить себя членом физкультурного коллектива, так как именно для всех поручение будет выполняться. В качестве таких несложных поручений могут рассматриваться, например, проверка готовности спортсменов института к занятию, соревнованиям (наличие необходимого спортивного инвентаря и др.),

раздача каких-либо спортивных материалов или предметов в ходе учебного занятия, подготовка спортивного зала к учебно-тренировочному занятию и т.д.

Очень сплачивают коллектив различные формы выездных мероприятий: профильный студенческий педагогический лагерь, туристский поход, экспедиция, спортивные сборы, полевая практика и т.д. Здесь каждый из студентов на виду, от каждого зависит состояние всего этнического коллектива, а вклад каждого определяет успех для всех.

Еще одним способом объединения студентов многонационального спортивного объединения в единый коллектив физической культуры может стать организация различных форм воспитательных мероприятий. Для сплочения молодёжи, не важно, будет ли это день рождения спортклуба или соревнования. Самое главное, чтобы в самом этом спортивном мероприятии и процессе его подготовки нашлось хотя бы маленькое, но важное участие для каждого студента без исключения.

Одним из критериев профессионализма преподавателя кафедры физической культуры является умелая организация педагогической деятельности по развитию физических способностей, индивидуальности студентов с помощью этноспорта.

Этноспорт, как деятельность по овладению «*умением уметь*» помогает студенту овладеть конкретными умениями и навыками и общими правилами поведения, формирует способность к восприятию нового, неожиданного, развивает способность к адекватному эмоциональному реагированию.

Следовательно, воспитательные мероприятия, это события, занятия, ситуации в многонациональном коллективе, организуемые преподавателями физической культуры или кем-нибудь другим для студентов с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. К воспитательным мероприятиям также можно отнести игры, экскурсии и встречи с сотрудниками различных видов деятельности. Успех обучения во многом зависит не только от выбора эффективных методов и форм обучения в студенческом спортивном объединении на занятии, но и от организации воспитательных мероприятий в области физической культуры. Опытные педагоги знают, что очень часто интерес к предмету, выбор профессии происходит под влиянием таких мероприятий. Физическое воспитание молодежи и спортивные мероприятия строятся по сравнению с занятиями на ином материале, проводятся в иных организационных формах и в большей степени основывается на самостоятельности студентов-спортсменов.

Таким образом, через целенаправленную и систематическую деятельность кафедра физической культуры ГБОУ ВО Ставропольского государственного педагогического института способствует становлению здорового образа жизни у молодых граждан Северо-Кавказского федерального округа, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе этноспорта по противодействию терроризма и экстремизма в России в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом.

### **Библиографический список**

1. Магомедов Р.Р., Бгуашев А.Б. Формирование антропологических знаний в области физической культуры у студентов. Будущих педагогов: Учебное пособие. – Издание 3-е, дополненное и переработанное. – М.: Московский институт государственного управления и права, 2016. – 300 с.
2. Магомедов Р.Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме: Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Майкоп, 2002.
3. Исламское государство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 15.04.2017).
4. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения 11.04.2017).
5. Федеральный закон «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации» от 24 ноября 1996 г. № 132–ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.podatinet.net/index2.php?id=3770&Itemid=35&option=com\\_content&page=0&pop=1&task=view](http://www.podatinet.net/index2.php?id=3770&Itemid=35&option=com_content&page=0&pop=1&task=view) (дата обращения 11.04.2017).

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФК) СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

*Денисов Е.А., Быков Н.Н.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена проблемам профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономических специальностей. Авторами разработан комплекс физических упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета.

**Ключевые слова:** физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты.

### **PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING (PPFK) STUDENTS OF ECONOMIC SPECIALTIES**

*Denisov E.A., Bykov N.N.,  
Rostov state economic University (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to problems of professional-applied physical preparation of students of economic specialties. The authors have developed a com-

plex of physical exercises with professional-applied physical training of students of economic faculty.

Key words: physical education, vocational and applied physical training, students.

Требования государственного образовательного стандарта к образовательным программам «Физическая культура» для студентов вузов предусматривают в качестве обязательного компонента ППФК студентов.

Большинство специалистов под целью ППФК понимают обеспечение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности [1, 2, 3].

Возможность достижения цели ППФК, также, по мнению большинства специалистов, предполагает решение следующих задач:

1. Развитие физических способностей наиболее важных для конкретной профессиональной деятельности.

2. Формирование прикладных двигательных умений и навыков.

3. Воспитание необходимых для данной успешной профессиональной деятельности психических качеств.

4. Обеспечение необходимой устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда, в том числе и к неблагоприятным.

5. Освоение необходимых знаний: о влиянии условий профессиональной деятельности на организм человека и возможности нейтрализации негативного их воздействия на организм средствами физической культуры; о содержании, формах и методике применения средств физической культуры для повышения эффективности профессиональной деятельности, укрепления и сохранения здоровья [3].

При разработке программ ППФК, всегда возникают следующие вопросы.

Какие физические и психические способности являются для данной профессии основными?

Какие двигательные умения и навыки являются профессионально значимыми, то есть непосредственно или опосредовано, включены в профессиональную деятельность?

Какие условия и неблагоприятные факторы в процессе профессиональной деятельности воздействуют на человека?

Какие знания, и в каком объеме необходимо освоить будущему специалисту?

Ответы на вышеперечисленные вопросы определяют содержание программ ППФП.

Разработчику программ ППФП также требуется определение необходимого уровня развития физических и психических способностей и выявление степени освоения знаний, умений, навыков.

На основе анализа результатов исследований посвященных ППФК, большинство специалистов применяют следующие методические подходы:

1. Профессиографический метод, позволяющий на основе биомеханического и биохимического анализов профессиональной деятельности выявлять

структуру типовых двигательных действий, а также степень проявления физических и психических качеств [2, 3].

2. Статистические методы, предполагают установление степени статистической взаимосвязи между результативностью, эффективностью, экономичностью профессиональной деятельности и уровнями развития тех или иных физических и психических способностей, освоенностью знаний, двигательных умений и навыков, а также занятий теми или иными видами спорта и физических упражнений.

Мы считаем, что применение вышеназванных методических подходов, при определении содержания ППФП, является достаточно эффективным только для профессий с высокими и разнообразными физическими и психическими нагрузками. Например, военнослужащие различных видов и родов войск, сотрудники правоохранительных органов и МЧС, геологи и др.

Для профессий не связанных с большими и разнообразными физическими и психическими нагрузками, к которым относятся и экономические специальности, профессиографический и статистические методы определения содержания программ ППФП являются малоэффективными, так как воздействие физической тренировки на эффективность профессиональной деятельности происходит опосредованно через укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Вместе с тем эти методы могут использоваться в комплексе для определения необходимого уровня развития наиболее значимых физических качеств и степени освоенности знаний, двигательных навыков и умений.

Сохранение здоровья и высокой работоспособности для экономических специальностей является основной задачей ППФП.

Следовательно, разработка эффективных программ ППФП для экономических специальностей невозможна без выявления и анализа характеристик профессиональных заболеваний и травм рисков, получения этих заболеваний.

Многие специалисты к профессиональным заболеваниям экономистов относят заболевания связанные с гипокинезией, то есть с недостатком физических нагрузок. Например, заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и др. Необходимо отметить, что в официальный перечень профессиональных заболеваний включаются только те заболевания, которые вызываются условиями труда и которые не зависят от образа жизни работника. Поэтому перечисленные заболевания в официальный перечень профессиональных заболеваний не включены, и считаются лишь рисками.

Мы считаем, что для профилактики заболеваний «офисных работников», в том числе и экономистов, подойдут любые виды спорта и двигательной активности, с физическими и психическими нагрузками, которые произвольно можно регулировать.

Вместе с тем, анализ специальной литературы [1, 2] позволил выделить такие профессионально важные качества экономиста, как:

- способность длительное время сосредоточиваться на одном предмете или действии, удерживать в поле зрения несколько предметов или совершать

одновременно несколько действий, быстро переключать свое внимание с одного предмета на другой или с одного вида деятельности на другой;

- способность быстро принимать решения и быстро действовать;
- высокий уровень зрительного восприятия;
- эмоционально-волевая устойчивость;
- высокая работоспособность.

Вышеперечисленные качества и способности человека достаточно быстро развиваются и совершенствуются в процессе систематических занятий спортивными играми. Известно, что игровая деятельность требует от игроков высокого уровня выносливости (работоспособность), а также способности к концентрации и быстрому переключению внимания, эмоционально-волевой устойчивости, способности быстро принимать решения и мгновенно действовать.

Высокий уровень статической выносливости мышц стабилизаторов, необходимой для результативной работы экономистов, которым приходится длительное время находиться в рабочей позе «сидя», хорошо развивается при занятиях силовым фитнесом и различными восточными оздоровительными системами, и их современными аналогами (хатка-йога, пилатес, колланетика, цигун и др.)

Эффективность любой ППФП зависит не только от того какие упражнения выполняются на занятиях, но и когда, и в какой последовательности они выполняются [3].

Мы считаем, что упражнения направленные на повышение динамической выносливости, и которые значительно повышают транспорт кислорода и обмен веществ, следовательно, и умственную работоспособность, должны выполняться ежедневно не менее 15-20 минут при ЧСС 100-150 уд/мин, в зависимости от степени подготовленности.

Силовые упражнения, спортивные игры, статические упражнения можно включать два-три раза в неделю как самостоятельные занятия, или комплексовать их с упражнениями на выносливость.

Одной из проблем ППФП, является возможность ее применения для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам.

Анализ организации занятий со студентами в Ростовском государственном экономическом университете (РИНХ), и результатов выполнения нормативов физической подготовленности, показывает что занятия ППФП со студентами подготовительной и специальной медицинских групп, необходимо планировать и проводить с учетом их индивидуальных особенностей, после прохождения курса физической реабилитации или(и) общефизической подготовки.

В заключение необходимо отметить, что занятия ППФП будут приносить оздоровительный эффект при рациональном питании и выполнении требований санитарно-гигиенических норм к местам проведения занятий.

### **Библиографический список**

1. Бельшева А.С., Иванова С.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета // Научно-методический

электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 5. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/16099.htm>.

2. Ретинская Ю.А. Методика формирования основ профессионально-прикладной физической культуры у студентов. – URL: [http://gu-unpk.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/1\\_Retinskaya\\_OGAU\\_statya.pdf](http://gu-unpk.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/1_Retinskaya_OGAU_statya.pdf).

3. Усачёв В.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в здоровьесбережении студентов среднего профессионального образования: по материалам международной конференции с элементами научной школы для молодёжи. – Кемерово, 2010.

## **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ВОЗДУШНОЙ АТЛЕТИКЕ**

*Зайцев А.А.,  
Калининградский государственный технический университет,  
Саяпина В.В.,  
Балтийский федеральный университет им. И. Канта,  
г. Калининград, Россия*

**Аннотация.** Предложена методика тренировки силовых качеств воздушных атлетов, включающая в себя комплексы упражнений для тренировки силы кисти при различных хватах и с использованием тренажеров и технических устройств.

Ключевые слова: воздушная атлетика, студенты, сила.

## **METHODS OF TRAINING OF POWER QUALITIES IN THE AIR ATHLETIC**

*Zaytsev A.A.,  
Kaliningrad State Technical University,  
Sayapina V.V.,  
Baltic Federal University I. Kant,  
Kaliningrad, Russia*

**Abstract.** The technique of training the power qualities of air athletes, which includes sets of exercises for training the strength of the hand during various grabbing and with the use of simulators and technical devices

Key words: air athletics, students, power

Воздушная атлетика – динамично развивающийся вид спорта. Начало специализации в нем наблюдается в разные возрастные периоды, в том числе и в студенческий период. Соревнования в воздушной атлетике классифицируются в зависимости от возраста занимающихся. Категория взрослые (любитель,



профессионал) соответствует периоду 18 лет и старше, что позволяет студентам-спортсменам различных специализаций выбрать воздушную атлетику для продолжения спортивной карьеры. На начальных этапах развития воздушной атлетики большинство спортсменов были представителями сложнокоординационных видов спорта, завершивших свою спортивную карьеру в спортивной и художественной гимнастике, акробатике и естественным был процесс конверсии основ подготовки из этих видов спорта в методику тренировки воздушных атлетов.

Воздушная атлетика является сложнокоординационным видом спорта, успех в котором во многом обусловлен силовыми качествами спортсмена. От высокого уровня развития силы зависит зрелищность и легкость восприятия исполняемой программы, что отражается на оценке судей. Кроме того, судьи могут оценить техническое исполнение силовых элементов в диапазоне от одного до сорока баллов из ста возможных.

Программа воздушного атлета включает в себя такие группы элементов как: стойки, балансы, динамические упражнения с вращением. Практически каждый элемент предполагает наряду с вестибулярной устойчивостью проявление силовых качеств.

Изучение опыта тренировки воздушных атлетов в цирковой деятельности, в спорте позволяет выделить следующие виды тренировки силовых качеств:

- тренировка на соревновательных снарядах (полотно, кольца, пилон, куб, канат);
- тренировка на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца);
- тренировка с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, «рукоход», «скалодром»);
- тренировка с использованием специального инвентаря (эспандеры, фитболы, набивные мячи, Тренажер Босу);
- тренировка с применением утяжелителей.

Следует отметить, что подавляющее большинство тренеров отдает приоритет первому виду тренировки (тренировка на соревновательных снарядах). Шестьдесят процентов тренеров в воздушной атлетике на начальном этапе подготовки сразу обучают занимающихся соревновательным упражнениям и связкам, хотя спортсмены еще не способны качественно выполнить все элементы из групп упражнений. Одной из причин этого является недостаточная силовая подготовленность спортсменов и недостаточность компетенции тренеров в этом вопросе.

В теории и практике тренировки спортсменов, занимающихся воздушной атлетикой, на начальном этапе сложились противоречия между:

- потребностью практики в разработке современных технологий тренировки спортсменов, начинающих заниматься воздушной атлетикой в более зрелом возрасте, и недостаточным научным обоснованием подходов к формированию силовых способностей;
- высокими специфическими требованиями соревновательной программы в воздушной атлетике к силовым качествам спортсменов и недостаточной разработанностью методики силовой тренировки квалифицированных спортсменов.

Целью исследования стало теоретическое и экспериментальное обоснование методики тренировки силовых качеств воздушных атлетов.

Теоретические и экспериментальные исследования физической подготовленности воздушных атлетов показали, что основными для них являются максимальная сила и силовая выносливость мышц рук и туловища, которые проявляются в 90% всех упражнений. В тренировочных двигательных действиях воздушных атлетов мышцы работают в трех режимах преодолевающим, изометрическом и уступающим (плиометрическом). Большинство же методических рекомендаций направлено на применение упражнений в преодолевающем режиме.

На основе проведенных исследований была разработана методика тренировки силовых качеств воздушных включающая в себя:

- упражнения на скалодроме для тренировки кисти при различных хватах;
- упражнения для тренировки силовой выносливости на рукоходе;
- упражнения для мышц рук и туловища в преодолевающем, изометрическом и плиометрическом режиме в пропорции 50:30:20;
- упражнения в висах на подвижной опоре различного диаметра; упражнения в упоре лёжа на подвижной опоре;
- вис в уголке на шведской стенке с отягощением;
- прыжки на возвышение, либо через него.

Структурирование процесса силовой тренировки атлетов осуществлялась путем выделения в ней этапов диагностики, базовой тренировки, специальной тренировки и комплексной тренировки.

Контроль уровня развития силовых качеств проводилось по батарее тестов:

- подтягивание в широком хвате на перекладине;
- вис на перекладине;
- подъём туловища из положения лёжа;
- планка в упоре на пилоне;
- становая динамометрия;
- кистевая динамометрия.

Разработанная методика тренировки силовых качеств у воздушных атлетов была апробирована в педагогическом эксперименте, который длился в течение трех месяцев. Всего было проведено 40 учебно-тренировочных занятий. Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная по 5 человек каждая. До и после эксперимента фиксировались показатели максимальной силы и силовой выносливости. Результаты приведены в таблице 1.

Статистическая обработка данных заключительного тестирования показала, что в экспериментальной группе во всех исследуемых показателях произошли достоверные изменения при  $P < 0,05$  по Т-критерию Уайта.

В контрольной группе наблюдалась положительная динамика в показателях силы мышц рук, мышц туловища, так же повысились показатели силовой выносливости спортсменов, однако изменения оказались недостоверны  $P > 0,05$ .

Таким образом, следует констатировать, что предлагаемая методика тренировки силовых качеств воздушных атлетов оказалось эффективной и может быть рекомендована к внедрению в учебно-тренировочный процесс.

*Таблица 1 – Результаты тестирования максимальной силы в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента ( $M \pm \sigma$ )*

Тест	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Максимальная сила				
Кистевая динамометрия (максимальная сила правой кисти), кг	28,4±3,8	35,6±4,2	22±6,3	23,6±5,66
	P<0,05		P>0,05	
Становая динамометрия (максимальная сила), кг	93±12,45	114±5,1	90,2±8,25	93,8±6,57
	P<0,05		P>0,05	
Подтягивание в широком хвате на перекладине (кол. раз)	8±2,0	11±1,67	7±1,0	8±1,3
	P<0,05		P>0,05	
Силовая выносливость				
Вис на перекладине	108±13	206±24,8	100±22,8	104±25
	P<0,05		P>0,05	
Стойка в планке с пилоном (с)	61±6,5	110±5,8	52,8±4,43	58±2,73
	P<0,05		P>0,05	
Подъемы туловища за одну минуту (кол. раз)*	42±6,74	52±1,22	34±4,2	35±4,52
	P<0,05		P>0,05	

#### Выводы:

1. Результаты исследований показали, что в соревновательных двигательных действиях воздушных атлетов мышцы работают в трех режимах преодолевающем, изометрическом и уступающем (плиометрическом). Большинство же методических рекомендаций направлено на применение упражнений в преодолевающем режиме.

2. Выявлено, что основными разновидностями проявления силовых качеств воздушных атлетов является максимальная сила и силовая выносливость.

3. Установлено, что для выполнения элементов на различных снарядах с проявлением силовых качеств воздушные атлеты используют четыре способа захватов предметов: сферический, крючкообразный, кольцевой. Выявлена зависимость силы рук от особенностей захвата предмета.

4. На основе проведенных педагогических исследований уровней развития силовых качеств воздушных атлетов, в обычных условиях и условиях моделирующих воздействие на организм неблагоприятных факторов работы в динамических режимах (вращение, обрывы):

- отобрано необходимое и достаточное количество специальных упражнений для развития максимальной силы и силовой выносливости у воздушных атлетов;

- предложены комплексы технических устройств и приспособлений, моделирующих выполнение силовых элементов;

- обоснован подход в развитии силовых качеств воздушных атлетов на основе сопряженного развития силовых и координационных качеств рук.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ КАТА В СИСТЕМЕ ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

*Захаров О.Ю.,  
Южный Федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Ката является важным социокультурным феноменом в системе восточных боевых искусств. Роль ката как средства продвижения по внутришкольной иерархии, системы сохранения технического фундамента школы, средства физической культуры и спортивной соревновательной дисциплины, не достаточно изучена. В работе предпринята попытка обозначить многогранность данного явления в системе традиционных боевых искусств и современных спортивных единоборств.

**Ключевые слова:** ката, боевые искусства, воинская педагогика, развитие личности, интегральная подготовка, каратэ.

## PEDAGOGICAL AND SOCIO-CULTURAL ASPECTS OF KATA IN THE SYSTEM OF EASTERN MARTIAL ARTS

*Zakharov O.Yu.,  
South Federal University,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Annotation:** Kata is an important sociocultural phenomenon in the system of oriental martial arts. The role of kata as a means of advancement through the intra-school hierarchy, the system of preserving the technical foundation of the school, the means of physical culture and sports competitive discipline, has not been sufficiently studied. In this work an attempt is made to denote the versatility of this phenomenon in the system of traditional martial arts and modern martial arts.

**Key words:** Kata, martial arts, military pedagogy, personality development, integral training, karate.

Интенсификация процесса подготовки спортсменов и ускорение формирования устойчивых технических навыков всегда были приоритетными направлениями тренерской деятельности. С этой целью используются как методы инновационные, опирающиеся на современный уровень развития науки и технологий, так и традиционные, проверенные опытом, методики. К последним мы, несомненно, можем отнести феномен, характерный для дальневосточных боевых искусств и развившихся из них спортивных единоборств, – ката.

Это уникальное явление – формальные комплексы приемов, применяемые в обучении и практике боевого искусства. Эти формы получили в Японии название ката (японский иероглиф – переводится как земляная форма для отливки металлических и керамических изделий). Ката стали традиционным, по-

всеместно применяемым методом подготовки учеников и предметом упорной работы мастеров, своеобразной «технической энциклопедией стиля», обязательной частью экзаменов на мастерство [1, с. 15].

Ю.Л. Орлов в своих работах предлагает понимать ката, как индивидуальный метод боевой подготовки, заключающийся в многократном повторении строго регламентированных упражнений, представляющих собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям и в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими противниками, из которого исполнитель ката условно выходит победителем [5, с. 37].

Ката формирует основу японского традиционного подхода к обучению боевым искусствам [1, с. 12]. В большинстве традиционных японских школ и систем боевых искусств есть свод отдельных ката, которые ученики изучают на разных этапах тренировочного процесса. Однако ката – это больше, чем просто комплексы приемов, предназначенные для отработки техники или демонстрации. Они также нужны для передачи знаний, накопленных прошлыми поколениями мастеров. Однако обучение боевым навыкам необязательно требует такого высокоструктурированного, ритуалистического подхода. Например, западные борцы и боксеры не обучены таким сложным комплексам приемов. Спортсмены классических европейских единоборств (бокс, борьба, смешанные единоборства), практикуют более современные системы подготовки, отказались от ката в пользу того, что они считают более «реалистичными» и «практическими» упражнениями. Это современное стремление к «релевантности», которое хорошо знакомо педагогам. Однако практика ката продолжает существовать во многих японских боевых системах, практикуемых сегодня.

Одной из причин практики ката в современном мире единоборств может стать формирующая культурная среда боевых искусств. Организация любой человеческой деятельности отражает ее культурный контекст, и японские боевые традиции не являются исключением. Хотя механика боевых приемов в значительной мере обусловлена физиологией и кинезиологией человека, стилистические подходы и организационные модели обусловлены культурой. Ката передаются от высокоранговых инструкторов новичкам. Способность ученика подражать своему учителю в выполнении ката считается ключом к продвижению по статусу и уровню. Усилия практики ката в отношении иерархии, авторитета, организационной принадлежности и соответствия всецело резонируют с японскими культурными традициями. Действительно, с социологической точки зрения, мы можем понимать японские боевые искусства как корпоративные образования с сильно иерархической организацией и четкой идеологической установкой. Эти структурные факторы в большой степени обуславливают процесс обучения и поэтому требуют дополнительного обсуждения [6, с. 4].

Во-первых, японские боевые искусства разделяют общую для японской культуры склонность к формальной организации, которая может быть противопоставлена спонтанному и интуитивному подходу в других азиатских странах. Из периода Токугава (1603–1868 гг.) и далее мы отмечаем заметную тенденцию к обучению боевым искусствам в образовательных системах – школах. В шко-

лах имелось как физическое местоположение, додзё (буквально «место пути», учебный зал), так и формальная идентичность. Традиционные системы боевых искусств (яп. бу-дзюцу) часто упоминались как рю (буквально «потоки»). Использование в более современных системах боевых искусств, известных как будо, несколько более разнообразно: некоторые системы поддерживают название рю, другие используют более современное обозначение кан (зал), например, в дзюдо Кодокан, или кай (ассоциация), как в Киокусинкай.

Какими бы ни были их ярлыки, эти организации являются иерархическими сущностями, в которых вопросы ранга (связанные с навыками и старшинством) обуславливают поведение. В дальневосточных воинских педагогических системах, особенно японской, часто используются сложные символические средства, такие как методы обращения и ритуального поклона. В некоторых системах элементы тренировочной униформы или их цвета используются для обозначения статуса. Наиболее известным элементом одежды, связанной с рангом, является система цветных поясов, принятая во многих современных японских боевых искусствах. В этой системе практикующие классифицируются по кю (класс) и дан (уровень).

В настоящее время, школы боевых искусств имеют общность с широко распространенным организационным типом в Японии, иэмото («домашнее происхождение», главный дом в традиционном искусстве). В японских боевых искусствах существует высокоструктурированная иерархическая организация, основанная на личных связях между мастерами и учениками, которые являются основными характеристиками организаций иэмото.

Как официальные организации, системы боевых искусств также имеют четкую идеологическую основу – миссию. Эти установки, безусловно, связаны с философской ориентацией многих японских форм боевых искусств. Многие боевые искусства, и особенно современные будо-системы, вдохновлены сочетанием синтоистских, конфуцианских и буддийских идей, которые связывают процесс обучения с процессом личностного (духовного) развития [6, с. 4-5].

Конечно, это во многом проистекает из преемственной связи между идеологией дзэн и философскими постулатами боевыми искусствами. Эта преемственность между дзэном и «школьными постулатами» будо-систем обеспечивает всеобъемлющее смысловое обоснование для того, что в противном случае было бы просто высоко стилизованной гимнастикой [4, с. 79].

Традиционно азиатские подходы к обучению также могут усилить акцент на практику ката. Фрайдей предполагает, что конфуцианское увлечение ритуальным формализмом является по меньшей мере отчасти причиной. Он отмечает, что идеографическая система китайской письменности требовала освоения буквально тысяч символов, и для ее литературной деятельности требовалась фундаментальная точность. Учитывая доминирующее место конфуцианства в Японии периода Токугава, неудивительно, что строгость этого подхода к обучению использовалась повсеместно [7, с. 33-35].

Современные боевые искусства, фундаментальные характеристики которых были сформированы парадигмами Токугава, не являются исключением. Упор в практике ката на повторение, механическое обучение и стилистическое

совершенство (безукоризненность) очень хорошо вписывается в конфуцианство. Культурный акцент на возрасте и старшинстве, характерный для всего дальневосточного региона, также присутствует в практика ката.

Учащиеся должны изучать различные ката в последовательности, связанной с продвижением по рангам. И чем выше ранг, тем сложнее ката и тем больше период времени, необходимый для овладения ими [2, с. 199].

Западные жители склонны рассматривать практику ката как культурную реликвию. Традиция ката формируется двумя основными категориями: культурной и технической. Культурные особенности, присущие восточноазиатскому обществу в период становления боевых искусств, несомненно, объясняют некоторые аспекты этих систем: одежда, терминология, этикет и даже практика ката.

Однако традиционная зависимость от практики ката, как центрального средства обучения, не является простым культурным наследием, атавизмом. Она является стержневым смыслом формирования личности единоборца, как представителя школы, культуры, наследия.

С практической точки зрения можно констатировать, что практика ката оказалась чрезвычайно гибким учебным инструментом, способным выжить в современном додзё.

Для начала мы должны напомнить себе, что изучение боевых искусств является добровольным. Хотя школьники в Японии по-прежнему в рамках учебной программы занимаются в школе дзюдо или кендо, дальнейшее обучение является результатом индивидуальной инициативы [3, с. 10]. На Западе спортивные клубы по боевым искусствам являются общественными организациями. Это требует гибкой методики преподавания, которая может быть одним из элементов в обеспечении сохраняющейся важности ката. Некоторые студенты подходят к боевым искусствам как к экзотическим формам упражнений, в первую очередь, тела. Других студентов привлекают идеологические и философские атрибуты некоторых систем боевых искусств. Они ищут своего рода опыт трансцендентности в процессе обучения. При этом реальный технический или соревновательный результат для них имеет вторичное значение.

Отсюда вытекает необходимость наличия в арсенале тренера метода тренировочной работы, не несущего нежелательных или чрезмерных нагрузок.

И вот эту роль с успехом выполняют ката.

Кроме того, обучение боевым искусствам не имеет четко регламентированной структуры учебного процесса, и контингент занимающихся быстро «смешивается» из-за заведомо высокого уровня отсева в додзё. В этом случае точка зрения на обучение как на «спиральный», а не «линейный» процесс, тоже определяет желательность включения ката в тренировочный процесс. Обучающиеся с разным уровнем подготовки в одной группе могут подходить практически к одному и тому же учебно-тренировочному материалу с разной «глубиной» его понимания и различными задачами по отработке комплекса (двигательными, координаторными, темповыми, дыхательными и даже медитативными).

Работа с ката позволяет учесть различные физические способности, уровни эмоциональной зрелости и психологические факторы и создают условия, идеально формирующие индивидуальную динамику для каждого учащегося.

В более современных формах боевых искусств акцент на ката также обусловлен идеологическими факторами, которые направлены на создание умонастроения, которое не ограничивается исключительно схваткой. В этом смысле ката является неотъемлемой частью опыта «активной медитации» как метода психологической закалки личности.

Циклический характер обучения с использованием ката, таким образом, позволяет добиться общего прогресса и в то же время позволяет сосредоточить внимание отдельных лиц на конкретных недостатках. Практика ката может проводиться в одиночку или группой студентов, различных возрастных категорий или компетенций. Таким образом, это метод, идеально подходящий для максимизации обучаемости среди гетерогенных групп населения, что является актуальным, когда мы рассматриваем добровольный характер спортивной деятельности в рыночном аспекте.

### **Библиографический список**

1. Горбылёв А.М, Демченко Н.С. Становление концепции ката в традиционной японской культуре. Исследования ката каратэдо // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник. Выпуск 1. – М.: 2008. – С. 12-31.
2. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии: Путеводитель по системам и школам обучения / Дэвид Джонс. – Пер. с англ. А.Блейз. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – (Боевые искусства).
3. Дзю-до: Пер. с яп. – Изд. 2-е / Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 117 с., ил.
4. Дрэггер Д. Классическое будо / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 240 с. – (Боевые искусства).
5. Орлов Ю.Л. Терминология тактики спортивного каратэ // Додзё. Боевые искусства Японии. – М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – № 4. – С. 37.
6. Donohue J. *Kaho: Cultural Meaning and Educational Method in Kata Training* // *Karate kata. For the Transmission of High-Level Combative Skills.* – 2015. – Vol. 1. – P. 1-12.
7. Friday K. *Kabala in motion: Kata and pattern practice in traditional bugei* // *Journal of Asian Martial Arts.* – 1995. – № 4. – P. 27-39.

### **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НАДЕЖНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Заулошнов В.А., Ульянов Д.А.,  
Волгоградский государственный университет (ВолГУ),  
г. Волгоград, Россия*

**Аннотация.** Анализ соревновательной деятельности позволил выявить характер причин неудач и источники их возникновения. Надежность соревновательной деятельности обуславливается избыточным уровнем моторной активности и функциональным резервом ведущих систем организма. Чтобы из-



бежать негативных последствий, добиться надежности соревновательной деятельности, необходимо изучить ее структурную организацию.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, адаптация, спортсменов, стресс, экстремальные условия.

## FACTORS DETERMINING THE RELIABILITY OF THE COMPETITIVE ACTIVITIES

*Zauloshnov V.A., Ulyanov D.A.,  
Volgograd State University (VolSU),  
Volgograd, Russia*

**Abstract.** The analysis of competitive activities made it possible to identify the nature of the causes of failures and the sources of their occurrence. Reliability of competitive activity is caused by an excessive level of motor activity and a functional reserve of the leading systems of the body. To avoid negative consequences, to achieve the reliability of competitive activities, it is necessary to study its structural organization.

**Key words:** competitive activity, adaptation, athlete, stress, extreme conditions.

Соревновательную деятельность необходимо рассматривать как обобщенную функциональную систему в единстве строения и функционирования, входящих в нее разноуровневых компонентов, выступающих производными функциональными системами, которые в своих свойствах отражают различные стороны спортивного мастерства. Структура соревновательного потенциала имеет определенный компонентный состав, производными которого является совокупность разноуровневых показателей, определяющих содержание по педагогическим, биологическим и психологическим критериям.

В аспекте целостного изучения соревновательного потенциала возникает необходимость познания закономерностей взаимодействия всех избирательно вовлеченных компонентов, характеризующих результаты деятельности по различным признакам. Исследования в этой области показали [1, 3, 4, 5], что специфика соревновательной деятельности определяется потребностью в надежном и эффективном выступлении в соревнованиях любого ранга с заданной результативностью в условиях возникающих внешних и внутренних помех, в обстановке острой спортивной конкуренции.

В числе важных составляющих соревновательной надежности авторы [1, 4] выделяют избыточность, безотказность, прогрессирующую динамичность и стабильность, определяющие в совокупности заданную результативность действий спортсмена и устойчивость соответствующего уровня интегральной подготовленности в экстремальных условиях. Можно сказать, что соревновательная деятельность представляется нами в виде динамической системы, основными сторонами которой являются: исходное состояние спортсмена или внутренние условия как избирательная совокупность свойств, отвечающих требовани-

ям предстоящей деятельности; процессуальная сторона, под которой подразумевается процесс подготовки к соревнованиям; результативная сторона деятельности, ее надежность и эффективность. В этом ряду изучение системы внутренних условий как интегративной характеристики разноуровневых способностей спортсмена, определяющих его успешность в процессуальной и результативной сторонах деятельности, является проблемой весьма актуальной. Поэтому исследование двигательной функции необходимо проводить в аспекте системного образования, так как предмет нашего исследования выражает суть процесса адаптации и развития.

Теоретический анализ выполнен на основании рассмотрения причин неудачных выступлений спортсменов на соревнованиях различного ранга. В условиях состязания требуется максимальная реализация духовных и физических способностей, направленных на достижение заданного результата. Однако спортсменам не всегда удается продемонстрировать свои лучшие качества и способности. И тенденция здесь такова: чем выше ранг соревнований, тем больше допущенных ошибок.

Дальнейший анализ соревновательной деятельности позволил выявить характер причин неудач и источники их возникновения. Из этого следует, что почти половина двигательных ошибок происходит из-за предельной неуравновешенности ряда психофизиологических функций организма, вызванных соревновательным стрессом. Этот фактор – причина неадекватности предстартового состояния требованиям состязания. Значительное количество ошибок вызвано эмоциональным возбуждением и психической напряженностью. Это стало следствием эмоционального перевозбуждения, неспособности к саморегуляции психической напряженности, а также неопределенность мотивации и недостаточный волевой настрой. Причинами ошибок послужили чрезмерная самоуверенность или недооценка своих способностей. Психический стресс, вызванный экстремальными условиями соревновательной борьбы, ограничивает способности спортсменов реализовать в полной мере свой соревновательный потенциал. Хотя стресс представляет собой сложное психофизиологическое состояние, порой, в зависимости от причин породивших это состояние, говорят о психическом или эмоциональном стрессе.

Исследования соревновательной деятельности показали, что в зависимости от ее направленности и мотивации, стресс порождает различные, несопоставимые и даже противоположные результаты. Поэтому сам по себе стресс не только целесообразная защитная реакция человеческого организма, но и механизм, содействующий успешности в соревновательных условиях.

Просматривается общая тенденция, заключающаяся в том, что надежность соревновательной деятельности в значительной мере обуславливается избыточным уровнем моторной активности и функциональным резервом ведущих систем организма. Недостаточная функциональная адаптированность организма к предмету деятельности также ограничивает реализацию в полном объеме функционального резерва и вызывает негативные последствия. Неспособность адекватно реализовать функциональный резерв приводит к ошибкам, что суще-

ственно снижает их результативность. Спортсмен не может стабильно выступать в соревнованиях на пределе своих физических и психических возможностей. При этом решающую роль играет не уровень развития качеств силы, выносливости, скоростно-силовых возможностей в отдельности, хотя и это важно, а умение реализовать избыточность моторного потенциала и функционального резерва в экстремальных условиях. Здесь наблюдается прямая зависимость результативности от факторов технико-тактической оснащенности, которые, в свою очередь, существенно влияют на показатели функционального резерва, на мощность, экономичность и устойчивость работы ведущих систем организма. Необходима адекватность развития специальных двигательных качеств требованиям соревнования, сенсорно-двигательной координации и статодинамической ориентации, обеспечивающей устойчивость. Вместе с тем мера влияния отдельных факторов зависит не только от квалификации и предмета деятельности, но и характера этой деятельности. Таким образом, реакция организма спортсмена зависит не только от этих двух действий состязания, стрессогенного и специфического. Важную роль играют индивидуально-психологические различия, реактивность организма.

Степень влияния растет с ростом спортивного мастерства и ранга соревнования. Это положение подкрепляется результатами анализа, поэтому даже однотипные воздействия неодинаково влияют на спортсмена, каждому из которых присущи как целостность, так и неповторимость многообразных признаков, определяемых его способностями. Результаты исследования позволяют констатировать, что соревновательный стресс оказывает положительное влияние на спортивные достижения, мобилизует организм и способствует преодолению возникающих в соревнованиях трудностей лишь до тех пор, пока стресс не превысил определенного критического уровня.

Установлено, что спортивное достижение обусловливается избыточным развитием специальных двигательных возможностей, которые формируются соответствующими уровнями двигательной функции. Последние, в свою очередь, интегрируются на основе шести обобщенных факторов, являющихся комплексными параметрами интегральной подготовленности с количественным выражением значимости и трудоемкости в достижении высокого спортивного результата. Эти факторы являются основными параметрами моторики, обладающими относительно самостоятельными свойствами и критериями для оценки уровня их развития и контроля за ним. Таким образом, структура интегральной подготовленности спортсменов определяется факторами, представляющими собой специфические элементы двигательных возможностей, выраженных качественными и количественными характеристиками. Их оптимальное состояние в значительной мере определяет надежность соревновательной деятельности спортсмена. Кроме того, полученные факты подтверждают идею о повышении надежности соревновательной деятельности на основе создания избыточности соревновательного потенциала. При этом прочность и устойчивость функционирования всей системы определяется опосредующими звеньями, которые связывают в единую функциональную систему механизмы разноуровне-

вых способностей, придавая им характер взаимного действия, направленного на достижение прогнозируемой цели. Именно в условиях соревновательной деятельности проявляется сложная система взаимодействия всех разноуровневых способностей, которые следует рассматривать в многомерном пространстве моторики спортсмена.

Такой подход способствует установлению значимости факторов, лимитирующих результативность. В свою очередь, это дает основание для выбора показателей, которые можно использовать в качестве средств контроля, и оптимально принимать управленческие решения. Вместе с тем выявление значимости факторов позволит оптимально нормировать тренирующие воздействия с учетом индивидуально-психологических различий спортсменов. Чтобы избежать негативных последствий, добиться надежности соревновательной деятельности, необходимо изучить структурную организацию последней, установить закономерности взаимодействия ее составляющих. В то же время построение теории соревновательной надежности может быть осуществлено на основе целостного изучения вероятности организации оптимальной избыточности соревновательного потенциала. При этом важно иметь в виду, что решения спортсмен принимает на основе рефлексивного анализа-синтеза как внутренних, так и внешних условий деятельности с целью рациональной организации своих действий. Таким образом, он соотносит свои возможности с реальными условиями и требованиями предстоящей деятельности, осмысляя их, а затем действуя в присущих субъекту стилях деятельности.

Процесс внутреннего осмысления необходимо рассматривать в единстве с процессом внешнего отражения, проявление интегральных возможностей различных уровней. Очевидно, что характер и направленность реализации возможностей опосредуется конкретной деятельностью и является системообразующим фактором. Прочность и устойчивость взаимосвязей между ее элементами определяется системой факторов, к числу которых с определенным основанием можно отнести: направленность личности и структуру мотивации, свойство нервной системы, моторную, эмоциональную и волевою активность субъекта. В деятельности к объективным условиям отнесены те, которые характеризуют предметно-действенное содержание и организацию. Признаки субъективные отражают осознание спортсменом внешних условий и требований деятельности.

Логично вырисовывается пространство соревновательной деятельности как динамической системы, анализ которой в рамках причинно-следственных отношений следует проводить в последовательности и по таким ее сторонам:

а) подсистема внутренних условий как совокупность способностей и функций, включенных в сферу соревновательной деятельности;

б) система внешних условий, включающая совокупность тренировочных воздействий и других внешних факторов, представленная как процессуальная сторона деятельности, направленная на создание оптимальной избыточности соревновательного потенциала;

в) система двигательных действий в процессе состязания как результативная сторона деятельности, отражающая возможности спортсмена эффективно и надежно реализовать свой потенциал в условиях соревнований для достижения цели.

Все три системных объекта подчинены одной цели – достижению максимально возможного конечного результата. И здесь роль системообразующего фактора, безусловно, принадлежит результативной стороне деятельности.

В процессе своего развития интегральная подготовленность видоизменяется и усложняется ее структурно-функциональная организация, возникает качественно новая форма взаимодействия разноуровневых способностей в характеристике соревновательной деятельности. Новая форма активности играет положительную социально-биологическую роль, направленную на достижение заданной цели.

Эти и другие условия выдвигают на первый план проблему рациональной организации спортивной подготовки на основе разносторонней и объективной информации о состоянии всех компонентов динамической системы.

Вышеизложенное дает основание полагать, что в основе сбоев и ошибок, допускаемых в процессе соревнований, лежат глубокие процессы в структурах интегральной подготовленности спортсменов. При этом в условиях деятельности интегративная характеристика свойств и способностей выражается существующими между ними связями. Кроме того, в условиях напряженной деятельности устойчивость и прочность связей и отношений обуславливается опосредующими звеньями в характеристике соревновательной надежности. Установление закономерностей систем, обеспечивающих устойчивость деятельности – проблема актуальная и одновременно сложная, ее решение требует привлечения знаний смежных научных дисциплин.

Проведенные исследования позволяют сказать, что причины отказов, а вместе с ними соревновательные неудачи можно объединить в три группы:

1) неадекватность формирования состава и стиля соревновательной деятельности индивидуально-психологическим особенностям спортсмена;

2) во многих случаях не создается оптимальная система внутренних условий, включающая такие подсистемы, как направленность личности, мотивационная сфера деятельности, оптимальная избыточность моторного потенциала и функционального резерва;

3) недостаточный уровень специальных знаний, навыков и умений, что зачастую приводит к ошибкам.

### **Библиографический список**

1. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Л.Я. Аркаев // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 11. – С. 17–25.

2. Кривенцов, А.Л. Интегральная подготовленность спортсмена как предмет системного исследования / А.Л. Кривенцов, Ю.И. Смирнов // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. – М.: ФОН, 1998. – С. 230–231.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев. – М., 1997.

4. Менхин, Ю.В. К проблеме обеспечения надежности физической подготовленности / Ю.В. Менхин // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 4. – С. 44–49.

5. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2007.

6. Шклярченко, А.П., Коваленко, Т.Г., Ульянов, Д.А. Педагогические основы физкультурной деятельности студентов: учебное пособие / А.П. Шклярченко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2015. – 198 с.

## **ЗНАЧИМОСТЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Иванова Т.А.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема мотивации к занятиям физической культурой студентов, способы ее повышения, а также обозначена необходимость изучения мотивационного фактора на последующую заинтересованность студентов занятиями физической культурой и спортом, что в свою очередь является отправной точкой для формирования профессиональных качеств.

**Ключевые слова:** мотивация, мотив, здоровый образ жизни, физическая культура, мотивационно-ценностные ориентации.

## **THE IMPORTANCE OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL TRAINING**

*Ivanova T.A.,  
Don state technical University (DSTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The article considers the problem of students motivating to physical culture and sports, ways to improve the effectiveness of methods of motivation, importance of studying factors that affect the interest in physical culture and sports.

**Key words:** motivation, a healthy lifestyle, physical culture, social significance.

Физическое воспитание является необходимой составляющей основного цикла подготовки высококлассных специалистов. Занятия физической культурой позволяют сохранять и поддерживать уровень физического и психологического здоровья студентов.

Мотивация к физической деятельности является особым состоянием личности, направленное на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, что отражает стабильно высокую работоспособность.

В процессе формирования заинтересованности в регулярных занятиях физической культурой и спортом требует многопланового освоения знаний и методик. В частности начиная от элементарных правил гигиены до углубленных познаний теоретических и методических аспектах физического воспитания.

Определение программы курса и планов занятий по физической культуре спорту в высших учебных заведениях, как правило, зависит от профессиональных особенностей прикладной физической подготовки студентов.

Как процесс обучения становится основной составляющей деятельности каждого обучающегося, так и соблюдение культуры физического воспитания должно быть неотъемлемой частью жизни. Поскольку уровень производительности и работоспособности напрямую зависит от внимания уделяемого физической культуре и здоровью человека. Исходя из вышесказанного, следует отметить, что необходимо уделить особое внимание мероприятиям вызывающим интерес у обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой, а так в процессе обучения прививать стремление приобщаться к спортивной жизни.

Таким образом, основной целью занятий физической культурой, проводимых в учебных заведениях является формирование физической культуры отдельной личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности в будущем. Для этого следует развивать у студентов вузов стремление к овладению системой определенных умений, а также навыков, которые могут обеспечить сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств каждой личности.

Стоит отметить, что мотивация основывается на мотивах. Под данным определением понимаются конкретные побуждения, а также стимулы, которые так или иначе заставляют личность действовать, совершать разного рода поступки. В качестве мотивов, как правило, могут выступать во взаимосвязи эмоции и стремления, интересы и потребности, а также идеалы и установки. Следовательно, мотивы выступают в качестве сложных динамических систем, в рамках которых осуществляются выбор и принятие решения, анализ и оценка выбора [1].

Мотивы заниматься физической культурой у студентов можно классифицировать на следующие категории:

- мотивы, связанные с удовлетворением от результатов приобретения занятий, умений, навыков;

- мотивы, связанные с амбициозностью достижения физического совершенства, укреплением здоровья, воспитания личностных качеств, получения спортивной квалификации;

- мотивы, связанные с эмоциональным всплеском получаемым в процессе физкультурной деятельности.

Таким образом, можно сделать выводы, что только при мотивирующих факторов, побуждающих интерес к соблюдению физической культуры и занятию спортом можно рассчитывать на положительную динамику в оценке количества студентов уделяющих постоянное внимание физической культуре и спорту.

### **Библиографический список**

1. Мормужева Н.В. Мотивация обучения студентов профессиональных учреждений / Н.В. Мормужева // Педагогика: традиции и инновации: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013.

2. Закирова К.С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / К.С. Закирова, И.В. Фокина // Студенческий научный форум: Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции. – 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru>

3. Матвеева Р.Ю. Мотивация студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / Р.Ю. Матвеева // Физкультурное образование: спорт и Здоровье: Материалы IV научно-практической интернет-конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых. – 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.convdocs>

## **БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

*Иванова А.А., Иванова Ю.А.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Бадминтон как спортивная игра разнообразен по содержанию и воздействию на организм. Что подходит для комплексного воздействия, объединяющего в себе телесное, социальное и духовное. Особая ценность заключается в возможности одновременно воздействовать на психическую и моторную сферу. В эмоциональном плане бадминтон развивает умение контролировать свое поведение и эмоции.

Ключевые слова: формирование личности, спортивные игры, студенческий спорт, массовый спорт, бадминтон.



# BADMINTON AS A MEANS OF IDENTITY FORMATION. VALUE ORIENTATION AND ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*Ivanova A.A., Ivanova J.A.,  
Don state technical University (DGTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** Badminton as a sports game a variety of content and effects on the body. Suitable for complex effects, combining physical, social and spiritual. Of particular value is the ability to simultaneously affect mental and motor sphere. Emotionally badminton develops the ability to control their behavior and emotions.

**Key words:** the formation of personality, sports, student sport, mass sport, badminton.

Одной из главных задач и проблем, с которой столкнулся современный мир – это определение критерий для формирования современного человека, гармонично объединяющего в себе телесную безупречность, моральную устойчивость и духовное начало.

Физическая культура и спорт в нашей жизни плотно связаны с экономической государством, общей культурой нации, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения в стране, а также политикой направленной на воспитание подрастающего поколения.

Наш век – век информационных, технических и биологических преобразований, которые так или иначе влияют на формирование и образ жизни человечества вообще и отдельно взятой личности в частности. С развитием информационных технологий плотно вошедших в нашу жизнь, возник и ряд не очень благоприятных моментов связанных с физическим и психологическим здоровьем человека, в первую очередь гиподинамия и гипокинезия, все чаще происходят нервные срывы, являющиеся средством перегрузок нервной системы. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, сердечнососудистым болезням, лишней массе тела и ряду других осложнений. Наибольшему воздействию подвержены молодые люди в возрасте от 16 до 23 лет. Это как раз тот возраст, когда под влиянием информационных и технических преобразований уже сформирован образ жизни молодого человека, а все последующие воздействия на организм оказывают уже накопительный эффект, который в последствии может привести к точки невозврата. Данное воздействие очень велико и объемно, внутренние защитные функции организма не в состоянии преодолеть эти моменты. Наилучшим противодействием можно считать систематические занятия физическими упражнениями, которые могут помочь восстановлению и укреплению самочувствия, адаптации организма к условиям внешней среды.

Одним из самых эффективных средств воздействия на организм, можно считать игровые формы занятий физическими упражнениями. Для возрастного

контингента 16–23 лет наиболее подходящими можно считать игровые виды спорта.

Если рассматривать спортивные игры, то они разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Что подходит для комплексного воздействия, объединяющего в себе телесное, социальное и духовное. Особая ценность заключается в возможности одновременно воздействовать на психическую и моторную сферу. В эмоциональном плане спортивные игры развивают умение контролировать свое поведение и эмоции.

Одним из средств воздействия на организм могут являться систематические занятия бадминтоном. Бадминтон идеально приспособлен для общей физической подготовки. Возможности бадминтона настолько широки, что обучиться и играть можно в любом возрасте. Это очень демократический вид спорта.

Бадминтон – спортивная игра являющаяся эффективным средством физического развития человека, проявляющая социальную активность людей. Способствующая укреплению здоровья, организации и проведения досуга в правильной форме, а так же влияющей на другие стороны человеческой жизни: на структуру нравственных и интеллектуальных характеристик, авторитет и положение в обществе, трудовую и учебную деятельность.

Занятия бадминтоном можно рассматриваются как одно из важных средств формирования личности, сочетающую в себе духовное богатство и физическое совершенство. Бадминтон развивает отличную физическую реакцию, острое зрение, повышает скорость мыслительных процессов, способствует нормализации веса, дает необходимую энергетическую разрядку.

Если рассматривать бадминтон с точки физического здоровья, то принято считать, что основное воздействие бадминтон оказывает на органы зрения. В результате регулярных занятий бадминтоном идет тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, а также задействованы все группы мышц, в том числе и воротниковой зоны, что улучшает кровообращение коры головного мозга, что способствует активной тренировки в комфортных для глаз условиях.

Помимо активного воздействия на зрение установлено, что регулярные занятия бадминтоном снижают риск смерти на 23%. Базальный сердечный ритм сокращается на несколько ударов в минуту, а кровяное давление уменьшается. Происходит укрепления сердечной мышцы, а благодаря тому, что кровеносная система приходит в норму, нормализуется и работа других жизненно важных органов.

На сегодняшний день на первое место у современного человека выходит не физическое здоровье, а телесная безупречность. В погони за идеальной фигурой молодые люди уродуют своё тело, идут на операции, изнуряют себя различными диетами, а зачастую это далеко не сбалансированное питание, что приводит к большим проблемам со здоровьем и не дает ожидаемого результата. Медленный обмен веществ, сейчас стал причиной глобальной проблемы лишнего веса, а вследствие этого и различных психических заболеваний. Занятия бадминтоном как нельзя лучше способствуют сбросить лишние килограммы и держать свое тело в тонусе. Так как все трудности, связанные с физической

нагрузкой, отодвигаются на второй план психологическими эмоциями и переживаниями. И именно поэтому занятия бадминтоном оказывают благотворное воздействие и на психику человека. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, а это повышает способность сосредоточиться, что не мало важно если говорить о студентах. Движения постепенно снимают нервное напряжение, вследствие этого игрок испытываете радость. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение. Ощущение это не субъективно – его можно доказать биохимическим путем. После бега уровень гормона бета эндорфин в крови значительно повышается, а именно этот гормон отвечает за хорошее настроение: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110%.

Если рассматривать воздействие бадминтона на психику человека и его формирование как личности, то можно отметить, что среди личных качеств, формирующихся в процессе занятия, могут быть названы следующие: трудолюбие, самостоятельность, жизнерадостность, активность, инициативность, внимательность, надежность, развитые аналитические способности, умение работать в команде, ориентация на результат, пунктуальность, стремление к самосовершенствованию, умение адаптироваться, целеустремленность, аккуратность, ответственность, коммуникабельность, работоспособность, дисциплинированность, справедливость, самокритичность, терпеливость, принципиальность, порядочность, решительность, самоконтроль и т.п. И именно эти качества развитые в той или иной степени помогут в социальном становлении личности. При этом следует иметь в виду, что личность не является случайным скоплением ее отдельных черт. Существуют вполне определенные психические особенности, так называемые свойства личности, которые находятся в известной взаимосвязи и обеспечивают определенный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

Ученые Венского университета исследовали «эффективность» видов спорта при воздействии на организм человека. Основными критериями были безопасность и здоровье. Бадминтон по данным исследователей оказалась на 13-м месте, опередив теннис на 5 позиций. Но не стоит забывать, что положительное воздействие на организм бадминтон, как любой вид спорта, оказывает только при умеренных нагрузках, при высоких нагрузках и интенсивной работе, такой как у профессиональных спортсменов, занятия бадминтоном могут привести к травмам.

Влияние физических упражнений на физическое и психологическое здоровье студента очень разнообразно. Каждый человек выбирает для себя сам какими средствами он будет добиваться тех или иных целей. Но бадминтон бесспорно является одним из лучших средств воздействия на организм в целом и на формирование социально активной личности. При методически верном применении они благотворно срабатывают буквально на все органы и системы – сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, а благодаря игровой форме тренировок, формирует личностные качества так необходимые в современному человеку.

### Библиографический список

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт – М., 2003. – 352 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов – М., 2004. – 272 с.
3. Евсеев, С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы / С.П. Евсеев – СПб., 2007. – 144 с.
4. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта / Э.Б. Кайнова – М., 2007. – 208 с.
5. Ложкин, Г.В. Психологический возраст спортсмена. Физическая культура, спорт и здоровье нации: материалы международного конгресса / Г.В. Ложкин, Е.Б. Терешина – СПб., 1996. – 114 с.
6. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н.В. Решетников [и др.] – М., 2008. – 176 с.

### РОЛЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Исмаилов М.М., Мануйленко Э.В.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос побуждения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Для выявления видов мотивации к занятиям спортом проведено исследование студентов.

**Ключевые слова:** мотивация, мотив, здоровый образ жизни, физическая культура, мотивационные ценности, ориентации.

### THE ROLE OF MOTIVATION OF STUDENTS TO EMPLOYMENTS BY PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Ismailov M.M., Manuilenko E.V.,  
Rostov State University of Economics (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** This article discusses the motivation of students to employments by physical culture and sports. To identify types of motivation in sport a study of the students.

**Key words:** motivation, motive, healthy lifestyle, physical culture, motivation and value orientation.

Физическая культура расценивается в российском законодательстве, как отдельная дисциплина, но одновременно, является важным элементом прогрес-

са человека, как личности. Как одна из разновидностей, физическое воспитание молодежи, это важная часть подготовки будущих профессионалов, изучаемая в рамках неукоснительной программы обучения на протяжении определенного периода. Важность общей культурной подготовки можно проследить в ключе эволюции у личности духовной и физической культуры, через процесс структурирования общих культурных ценностей, которые воздействуют на психическое здоровье и внешность.

Физическую культуру необходимо изучать в ключе особенного рода активности, итоги которой будут позитивно сказываться на личности и обществе в целом. Физическая активность студентов, является важнейшим средством для симбиоза общественных и индивидуальных интересов. Следует отметить, что подобная деятельность является эффективным средством для повышения качества трудоспособности в учебе и деятельности в социуме.

Побуждение к занятиям физической культурой, это необычное положение конкретного человека, которое преследует цель достичь лучшей степени физической подготовки и трудоспособности. Заинтересованность, которая формируется к работе на занятиях спортом, является многоуровневой лестницей: начиная от очевидного понимания гигиены, и до осознания теории и методики физического развития, не исключая постоянные занятия спортом.

Ознакомление учащихся вузов с физической культурой и спортом начинается с определения основных характеристик их уровня физической подготовки. Обучение, это неотделимая часть человеческой жизнедеятельности, в то же время физическая подготовка становится важным элементом жизни любого человека, независимо от возраста. Таким образом, существует надобность приобщать в ходе учебы студентов к спорту, что позволит воспитать в них лидерские черты характера.

Только постоянные упражнения гарантируют достижение человеком нужной степени физического развития. Такую цель есть шанс достигнуть только в том случае, если преподаватель физической культуры главный акцент делает на развитии у студентов необходимой мотивации, которая подтолкнет их к увлечению спортом, не идя в разрез с их интересами и увлечениями. Так же, если педагог определяет именно те виды упражнений, которые могут вызвать у учащихся заинтересованность к такому роду деятельности.

Чтобы эффективно добиться намеченной цели нужно: брать во внимание личные способности и преимущества каждого студента, вырабатывать у учащихся необходимость в физической культуре, правильном образе жизни и сбережении здоровья.

Следовательно, можно утверждать, что занятия физической культурой требуют большого разнообразия, к примеру, внесение в учебный план игровых и конкурентных разновидностей спорта, необычных типов физической нагрузки, которые дадут возможность в процессе обучения всем студентам осуществить личные требования.

Кроме того, сегодня очень большую роль играет сам способ донесения до студентов всех необходимых сведений, о связи физической культуры с основ-

ными потребностями заботы о собственном физическом состоянии, и важности здорового образа жизни. В целом, это даст возможность сформировать у студентов уровень осознания необходимости занятий спортом в течение всей жизни, понять, что это значительно влияет на их будущую трудовую активность [2, с. 43–45].

Поэтому, основной задачей занятий физической культурой в высших учебных заведениях, является развитие физической культуры индивидуального человека, подготовка к трудовой активности в будущем. Следовательно, есть необходимость в развитии у студентов тяги к структуре конкретных навыков, которые способны гарантировать сохранение и улучшение здоровья, психологическое благополучие, развитие индивидуальных физических качеств.

Как известно, мотивация базируется на мотивах. Под этим термином понимают определенные побуждения и стимулы, которые могут тем или иным образом заставить человека действовать и совершать разные действия. В качестве мотивов могут взаимодействовать в тесной связи эмоции и желания, интересы и необходимость, а так же поставленные идеалы. Поэтому, можно сказать, что мотивы, это трудные, постоянно развивающиеся структуры, где осуществляется утверждение решений, выбор, анализ и оценка выбора [4, с. 161].

Физическая активность студентов имеет такую типологию мотивов:

- мотивы, которые удовлетворяют впоследствии занятий (обретение знаний, умений, овладение разными типами движений, проверка самого себя);
- мотивы, которые зависят от точных ориентаций занятий (физическое совершенство, воспитание индивидуальных качеств, улучшение здоровья);
- мотивы, влияющие на удовлетворение самим процессом занятий (эмоциональность, развитие, новизна, общение, необычность).

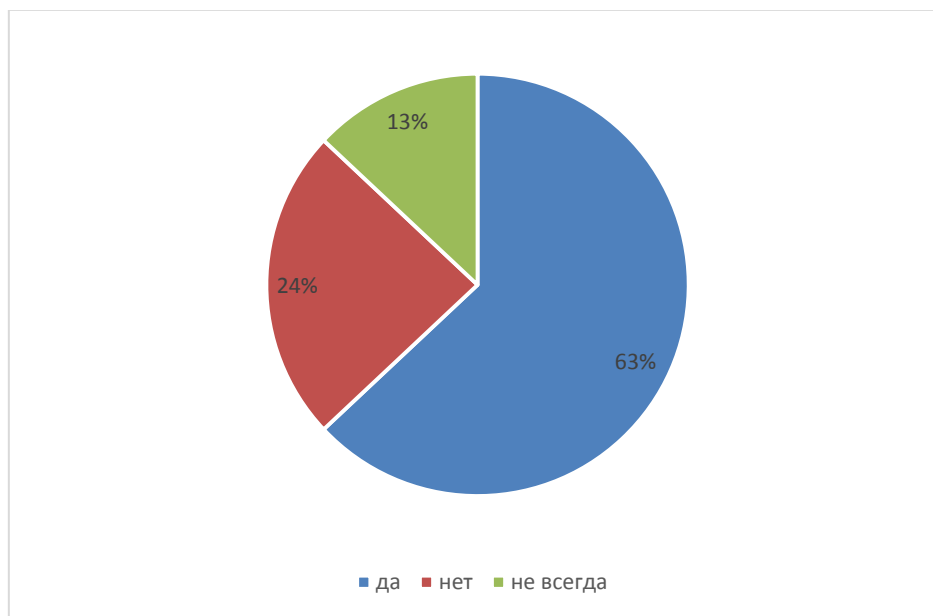
Организация правильной мотивации к физической активности и спорту, это сложная многоэтапная работа, которая начинается с формирования базового понимания гигиены и заканчивается основательными знаниями теории и методики спортивных занятий и общего физического воспитания [3, с. 90].

Мотивационные и ценностные направления личности, ориентируются на инициативный, увлеченный подход к физической активности независимо от сферы деятельности, являются отражением необходимости в ней, а так же определяют комплекс знаний и убеждений, которые дают указания в теоретической и практической работе.

Для выявления видов мотивации к занятиям спортом нами был проведен опрос в социальных сетях (facebook.com, vk.com). Участниками опроса стали студенты Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). В исследовании приняли участие 120 человек. Прежде чем перейти к непосредственному выявлению направлений мотивации, студентов спросили: «Получают ли они удовольствие от занятий физической культурой?» (рис. 1).

Больше всего респондентов получают удовольствие от занятий спортом – 63% опрошенных (75 человек), «не всегда» ответили 24% (29 опрошенных), и лишь 13% (16 человек) решили, что они не получают удовольствия от занятий физической культурой.

Результативность физического воспитания может повыситься только в случае существенного повышения уровня соответствующей мотивации к постоянным физическим нагрузкам. Поэтому, очень важно не только для преподавателя по физической культуре, а и для всего вуза поспособствовать росту необходимости у студентов заниматься спортом не только в рамках учебы, а и до конца всей жизни.

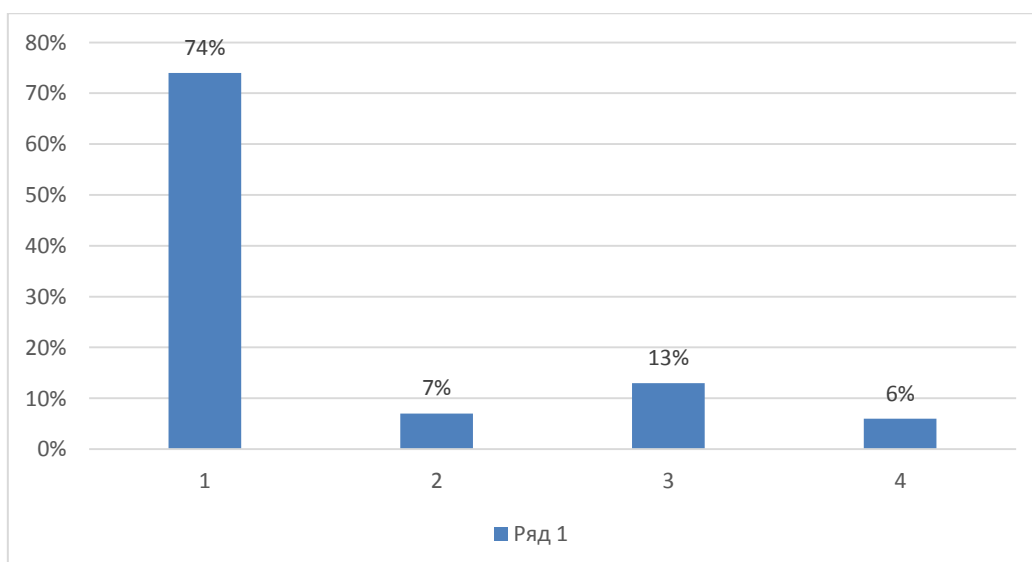


*Рисунок 1 – Получают ли студенты удовольствие от занятий физической культурой?*

Также респондентам предложили ответить на вопрос «Зачем (для чего) вы занимаетесь спортом?» (рис. 2). Для более удобной формулировки ответа, студентам были предложены варианты ответов:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие выносливости и воли).
2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны; быть привлекательным для противоположного пола).
3. Удовлетворение духовных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам).
4. Удовлетворение материальных потребностей (желание получить материальные блага: повышенные стипендии, поощрения на различных чемпионатах и других соревнованиях).

Результаты исследования показали, что 74% (89 человека) опрошенных занимаются спортом для самосовершенствования, 7% (8 человек) через занятия спортом стремятся к самовыражению и самоутверждению, 13% (16 человек) с помощью занятий удовлетворяют духовные потребности, остальные 6% (7 человек) занятий удовлетворяют материальные потребности.



**Рисунок 2** – Зачем (для чего) вы занимаетесь спортом?

Таким образом, только в случае разумного изучения системы мотивации, способной завлечь учащихся в спортивный процесс можно надеяться на позитивное отношение студентов к физической культуре. Кроме того, структура занятий физической культурой должна как можно шире охватывать проблему развития, не только системы внутренней мотивации человека, а и внешней. Мотивационные особенности студентов могут стать базовой точкой для поисков в будущем и улучшении форм организации, средств формирования здорового образа жизни и занятий спортом в дальнейшем.

### **Библиографический список**

1. Закирова К.С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / К.С. Закирова, И.В. Фокина // Студенческий научный форум: Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции. – 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru>.
2. Матвеева Р.Ю. Мотивация студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / Р.Ю. Матвеева // Физкультурное образование: спорт и Здоровье: Материалы IV научно-практической интернет-конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых. – 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.convdocs>.
3. Михеева Т.М., Холодова Г.Б. Формировании мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культуры (на примере оздоровительного бега) / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – №3 (164) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>.
4. Мормужева Н.В. Мотивация обучения студентов профессиональных учреждений / Н.В. Мормужева // Педагогика: традиции и инновации: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013.



## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ

*Карташов А.Н., Тамахин Р.Д.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования, целью которого являлось определить наличие факторов, воздействие которых является системообразующим в определении побуждающих мотивов к ведению здорового образа жизни студенческой молодежью.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, самоактуализация, спорт, физические качества, здоровье, работоспособность.

### MOTIVATING STUDENTS TO HEALTHY LIFESTYLE AND SPORTS

*Kartashov A.N., Tamahin R.D.,  
Rostov State University of Economics (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract:** the article presents the results of a study which aimed to determine the presence of factors whose impact is key in determining the motives inducing to conducting a healthy way of life of the students.

**Key words:** healthy lifestyle, self-actualization, sports, physical quality, health, and performance.

Рассматривая основные движущие силы, побуждающие молодых людей соблюдать принципы здорового образа жизни, следует в первую очередь определить, что же представляет собой терминология данной проблемы и, в частности, само понятие «мотивация». Слово «мотивация» происходит от латинского глагола «movere» – «двигать». Следовательно, мотивация – это психоактивный процесс, движущий и управляющий человеком, следующим к достижению определенной цели [4, с. 26]. Рассматривая влияние мотивации, мы можем предположить, что именно она является той суммой побуждающих факторов – мотивов, потребностей, стимулов, ситуативных факторов, которая определяет поведение человека и активность личности, в частности.

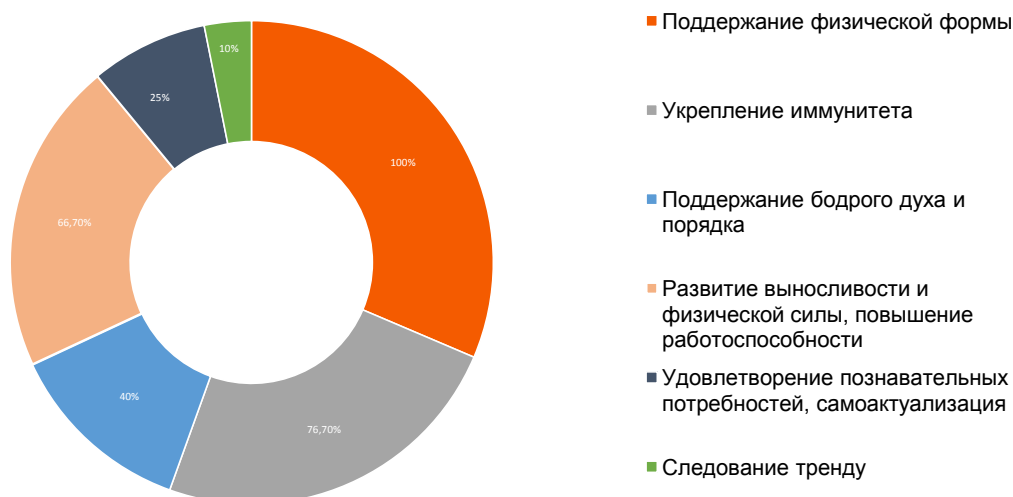
Мотивы являются относительно устойчивыми компонентами, влияющими на характер поведения личности, однако мотивация включает в себя не только мотивы, но и ситуативные факторы (влияние различных людей, специфика деятельности и ситуации) [1, с.18]. Таким образом, ситуативные факторы, в числе которых могут быть: сложность задания, требования руководства, установки окружающих людей, в значительной степени влияют на мотивацию человека в определенный промежуток времени. Одним из свойств ситуативных факторов является их динамичность, т.е. они легко меняются, именно поэтому

существует возможность влияния на них и на активность в целом. Интенсивность актуальной мотивации (действующей «здесь и теперь») состоит из силы мотива и интенсивности, ситуативных детерминант мотивации (требований и влияния других людей, сложности заданий и т.п.) [6].

Для выявления мотивов к ведению здорового образа жизни и занятию спортом у студентов 2 курса факультета Менеджмента и предпринимательства РГЭУ (РИНХ) проводился опрос, в результате которого были выявлены основные побудительные мотивы:

1. Поддержание физической формы.
2. Укрепление иммунитета.
3. Поддержание бодрого духа и порядка.
4. Развитие выносливости и физической силы, повышение работоспособности.
5. Удовлетворение познавательных потребностей, самоактуализация.
6. Следование тренду.

На основании полученных данных в целях придания наглядности результатам, полученным методом анкетирования, нами была составлена диаграмма (рисунок 1).



*Рисунок 1 – Основные побудительные мотивы к ведению здорового образа жизни и занятию спортом.*

Как мы видим, основным мотивом для ведения здорового образа жизни и занятию спортом для студентов является поддержание хорошей физической формы. Кроме того, немаловажными факторами, стимулирующим следования принципам ЗОЖ являются укрепление иммунитета, развитие физических качеств, в числе которых – выносливость и физическая сила (100%; 76,6%; 66,7% соответственно). Также стоит выделить, что 40% студентов выделили такой мотив как поддержание бодрого духа и порядка. Наименее значимыми мотивами оказались удовлетворение познавательных потребностей и следование тренду. Таким образом, высокий уровень здоровья, поддержание хорошей физиче-

ской формы, стремление укрепить иммунитет, а также поддержать бодрость духа и внутренний порядок мыслей большое количество опрошенных указали в качестве мотива к ведению здорового образа жизни и занятию спортом. Это дает возможность предположить, что студентам ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)» важно быть не только стройными и сильными, но также и здоровыми телом и душой. Низкий уровень приверженности студентов к самоактуализации при занятии спортом и ведении здорового образа жизни можно объяснить тем, что опрос проводился среди студентов, обучающихся и реализовывающих себя в качестве управленцев, для которых самоактуализация, главным образом, состоит в поиске и реализации себя конкретно в этой сфере. Наконец, малая доля опрошенных, указавших в качестве мотива следование тренду, указывает на то, что подавляющее большинство студентов обладают независимым взглядом и не подвержены колебаниям тренда в сфере здорового образа жизни и спорта.

Подводя итог, следует отметить, что при опросе студенты предпочли быть крайне лаконичными. Большинство из числа опрошенных студентов не посчитали необходимым развернуто рассмотреть поставленный вопрос и, в некоторой степени, это повлияло на конечный результат данного исследования. Приверженность большинства студентов, принявших участие в опросе, достижению хорошей физической формы, а также развитию физической силы и выносливости вполне естественна для молодых людей 16-30 лет. Ведь, начиная с конца XX века, человечество неуклонно двигалось к эпохе технологического совершенства и, как следствие, малоподвижному образу жизни. Инновации, без которых невозможно представить современную действительность, являющуюся очередным этапом технологического совершенствования, меняли человека коренным образом. Сегодня. Не считая, что человечеству следует «скатиться» назад и жить, как раньше, решение проблемы мы, как и многие другие здравомыслящие люди, видим в движении человека не только к освоению новых способов упростить себе жизнь, но и к совершенству тела и духа. К этому следует стремиться, ради этого и нужно развивать технологии и себя самого. Важное место в развитии человека занимают средства физического воспитания и основы здорового образа жизни.

#### **Библиографический список**

1. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности /Э.Н. Вайнер // Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С. 39-46.
2. Онищенко Г.Г., Тутельян В.А. Здоровое питание недорого/ Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян // Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С. 22-25.
3. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Здоровье как образ жизни / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С. 41-47.
4. Суравегина И.Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема / И.Т. Суравегина // Экология и жизнь. – 2007. – № 4. – С. 28-31.

5. Яковлева Т.В. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации: Проект политической партии «Единая Россия» – «Россия: мы должны жить долго» / ред. Т.В. Яковлева. – М.: М-Студио, 2011. – 216 с.

6. Режим доступа: <http://o-motivacii.ru/motivatsiya/kak-motivirovat-sebya-k-sportu-rekomendatsii.html>.

## **СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» У РАЗНЫХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ**

*Касаткина Г.М., Зубкова Н.В.,  
Муниципальное бюджетное учреждение «Информационно-  
методический центр по физической культуре и спорту»,  
г. Нижний Тагил, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты социологического исследования, посвященные отношению разных слоев населения Нижнего Тагила к физкультурно-спортивному комплексу ГТО. Проведен сравнительный анализ целевых установок детей школьного возраста и взрослого населения по вопросам внедрения и мотивации к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая культура, мотивация, юноши и девушки старшего школьного возраста, взрослое население.

## **SOCIAL AND PEDAGOGICAL APPROACHES TO ESTIMATION OF IMPLEMENTATION OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND HEALTH COMPLEX "READY TO WORK AND DEFENSE" IN DIFFERENT LAYERS OF POPULATION**

*Kasatkina G.M., Zubkova N.V.,  
Municipal budgetary institution «Information-methodical center  
on physical culture and sports»,  
Nizhny Tagil, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of a sociological study on the attitudes of different strata of the population of Nizhny Tagil to the physical culture and sports complex of the TRP. A comparative analysis of the target settings of children of school age and the adult population on the issues of introduction and motivation to surrender the norms of the WCO "TRP".

Key words: complex of TRP, physical culture, motivation, young men and girls of senior school age, adult population.

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду

и обороне» в настоящее время разработаны и введены в действие нормативно-правовые акты, направленные на урегулирование процесса внедрения комплекса ГТО в практику физкультурно-спортивного движения.

В качестве компонентов успешного внедрения комплекса ГТО можно выделить: нормативно-правовой, ресурсный, управленческий, программно-методический, организационный, а также информационно-пропагандистский.

Информационно-пропагандистский компонент должен предусматривать организацию соответствующей деятельности, направленной на популяризацию и повышение привлекательности комплекса ГТО, проведение различных фестивалей комплекса ГТО, систематический выпуск репортажей о планах работы, предстоящих мероприятиях, создание и распространение баннеров, афиш и прочей продукции с активным использованием передовых технологий.

В процессе практического внедрения комплекса ГТО возникают вопросы по поиску наиболее эффективных форм и методов работы на различных уровнях власти, в образовательных и трудовых коллективах. Актуален вопрос вовлечения в этот процесс общественных организаций и движений. Важно также учитывать особенности работы по внедрению комплекса ГТО на предприятиях различных отраслей народного хозяйства и форм собственности, создания условий для равного обеспечения прав граждан при подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса.

Основной **целью** ВФСК «Готов к труду и обороне» является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания разных слоев населения. Следует отметить, что нормативы и требования комплекса ГТО направлены на реализацию личностно ориентированного отношения к физической подготовке. Хочется надеяться, что введение комплекса ГТО в жизнедеятельность различных слоев населения явится внешним социально значимым стимулом к построению индивидуального здоровья средствами двигательной деятельности.

В связи с этим закономерной является проблема адекватной и непротиворечивой мотивации населения нашей страны (от дошкольников до людей старше 70-ти лет) к сдаче нормативов комплекса ГТО, а самое главное – подготовке и поддержанию уровня физической подготовленности на уровне этих норм. По нашему мнению, важно, чтобы перечни тестов (физических упражнений) стали именно теми нормами, понятными и доступными ориентирами в развитии физических качеств у большинства населения нашей страны. Очень важно, чтобы люди поверили и почувствовали жизненную значимость и необходимость приобретения той компетентности, которая возникает в русле идеологии комплекса ГТО.

С целью выявления отношения различных слоев населения к возрождению комплекса ГТО было проведено социологическое исследование, в котором приняло участие 76 детей старшего школьного возраста (учащиеся 10-11 клас-

сов) из двух образовательных учреждений – 36 человек из МАОУ «Политехническая гимназия» и 40 человек из МБУ СОШ № 95, а также 72 представителя взрослого населения в возрасте от 35 до 70 лет, среди которых были руководители учреждений физкультурно-спортивной направленности, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, слушатели образовательных программ. В процессе исследования мы попытались установить социально-педагогические подходы к оценке внедрения ВФСК «ГТО» у разных слоев населения для того, чтобы в дальнейшем наметить эффективные направления работы по мотивации людей к участию в сдаче норм ГТО. Респондентам предлагалось выразить свое отношение к различным аспектам возрождения ГТО.

В результате исследования было установлено, что 100% представителей взрослого населения владеют знаниями о комплексе ГТО и могут объяснить его суть. Среди опрошенных детей старшего школьного возраста только 71,5% из них ответили, что знают и смогут объяснить, что включает в себя комплекс ГТО, а оставшиеся 28,5% что-то слышали, но объяснить не могут.

Отвечая на вопрос «Как Вы относитесь к идее возрождения комплекса ГТО?», большинство респондентов высказались положительно (таблица 1). Однако среди школьников было выявлено довольно значительное число тех, кого этот процесс оставил безучастным (37%). Остается надеяться, что положительно настроенное взрослое население сможет изменить эту позицию детей на более оптимистичную.

*Таблица 1 – Распределение ответов на вопрос «Как Вы относитесь к идее возрождения комплекса ГТО?»*

Респонденты	Ответы (%)		
	положительно	отрицательно	мне все равно
дети школьного возраста	58,0	5,0	37,0
взрослое население	87,0	-	13,0

На вопрос о способе участия в мероприятиях по сдаче норм комплекса ГТО 90% детей и 75,5% взрослых участников высказались за то, чтобы этот процесс носил добровольный характер. Соответственно 10% и 25,5% респондентов считают, что участие должно быть обязательным. Очевидно, что взрослому населению в большей степени близка директивность подобных решений. Причем даже в той сфере, которая напрямую не связана с их профессиональной деятельностью.

Довольно неожиданной истораживающей оказалась позиция взрослого населения, среди которых только 30% хотели бы сами принять участие в сдаче норм ГТО (таблица 2). В числе школьников таких желающих было выявлено гораздо больше – 57,5%. В связи с этим возникает сомнение в том, что взрослым людям удастся эффективно стимулировать к участию в этом процессе детей школьного возраста.

**Таблица 2 – Распределение ответов на вопрос  
«Хотели бы Вы сами принять участие в сдаче норм комплекса ГТО?»**

Респонденты	Ответы (%)		
	да	нет	возможно
дети школьного возраста	57,5	3,0	39,5
взрослое население	30,0	33,5	36,5

При выборе мотива участия в сдаче норм ГТО (таблица 3), определяющим для юношей и девушек старшего школьного возраста стало получение дополнительных баллов к результатам ЕГЭ (84,5%), что является вполне ожидаемым событием. Получить значок хотят 9,5% старшеклассников, а вот улучшить свое здоровье путем участия в сдаче норм комплекса ГТО предполагает только 5% учащихся. А вот выбор мотивов взрослого населения оказался весьма неожиданным: для большинства стало преобладающим желание поучаствовать в массовых мероприятиях (42,5%), то есть большая часть взрослых людей недооценивает значение комплекса ГТО в укреплении здоровья и улучшении физических кондиций, а руководствуется мотивами развлечения.

**Таблица 3 – Распределение ответов на вопрос  
«Что для Вас станет решающим при сдаче норм ГТО?»**

Варианты ответов	Респонденты (%)	
	взрослое население	школьники
желание получить значок	11,6	9,5
желание продемонстрировать свои физич. данные	11,4	-
желание поучаствовать в массовом спорт. мероприятии	42,5	1,0
желание улучшить свое здоровье	13,5	5,0
желание избежать неприятностей, если это обязательное мероприятие	21,0	-
свой вариант (в т.ч. получ. доп. баллов к результ. ЕГЭ)	-	84,5

При изучении ответов на вопросы «На какой значок вы хотели бы сдать нормы ГТО?» и «На какой значок Вы смогли бы сдать нормы ГТО?», было установлено, что уровень притязаний детей-школьников и взрослого населения имеет существенные различия. Так, 38% детей хотели бы сдать нормы ГТО на золотой значок, но только 18% из них считают, что смогут получить его в реальности. На серебряный и бронзовый значки претендуют соответственно 15% и 24% учащихся.

У представителей взрослого населения при оценивании того, что хочется и того, на что в реальности можно претендовать, различий в ответах выявлено не было. По 15% взрослых людей хотели бы получить серебряный и бронзовый значки, одновременно считая, что смогут справиться с этими нормативами. А

вот число взрослых людей, считающих, что не справятся с нормативами, значительно больше, чем число учащихся – 74% и 28% соответственно.

В случае, если детям школьного возраста не удастся сдать нормы ГТО с первого раза, 56% из них готовы попробовать еще раз и только 15% сдавать повторно не хотели бы. В отличие от них большинство взрослых людей (69,5%) даже мысли не допускают о повторной сдаче нормативов, то есть проявлять настойчивость и целеустремленность в этом направлении они не хотят.

Отвечая на вопрос о том, с каким упражнением они справились бы точно, большинство представителей взрослого населения отметили наклон вперед (39,1%), стрельбу (37,0%), плавание (23,9%) и туристический поход (21,2%). Учащиеся 10-11 классов отметили: бег на 100 м (42,5%), наклон вперед (34,2%), плавание (19,7%) и бег на 2 км (18,4%). Очевидно, что опыт весьма распространенных и доступных в советское время туристических походов и стрельбы в тире, полученный большинством педагогов в детские и юношеские годы, оказался продуктивным, чего нельзя сказать о современных детях, практически лишенных возможности осуществлять эти виды физкультурно-спортивной деятельности.

В опросе респондентам предлагалось убрать одно упражнение из современного комплекса ГТО и объяснить причину выбора. Юноши и девушки старшего школьного возраста выбрали следующие упражнения: бег на 2 км (39,4%), метание гранаты (26,3%), стрельба (21%) и туристический поход (14,4%). Свой выбор они объяснили тем, что у них нет условий для метания гранаты, никогда не стреляли, а ходить в турпоход достаточно опасно. Представители взрослого населения предложили исключить стрельбу (32,3%) и бег на длинные дистанции (27,8%), объясняя данный выбор трудностями организационного характера (это касается стрельбы) и низким уровнем развития общей выносливости (бег на 2 и 3 км).

И, наконец, на последний вопрос анкеты, который звучал так «Считаете ли Вы, что введение комплекса ГТО будет стимулировать молодежь заниматься физической культурой и спортом?», были получены следующие ответы. 97% представителей взрослого населения и только 74% учащихся старшего школьного возраста ответили положительно. Среди 26% учащихся, 20% не считают внедрение комплекса ГТО положительным стимулом для занятий физической культурой, а 6% вообще затруднились с ответом.

Таким образом, изучение отношения взрослого населения к возрождению комплекса ГТО и его сопоставление и сравнение с позицией учащихся старшего школьного возраста позволило выявить как положительные, так и негативные тенденции. С одной стороны, взрослое население в целом позитивно относится к возрождению комплекса, они знают о его содержательных особенностях, считают его нужным и эффективным средством физической подготовки подрастающего поколения. А это значит, что в своей педагогической деятельности они потенциально способны донести нужную информацию до учащихся и мотивировать их к участию в сдаче норм комплекса ГТО. С другой стороны, взрослые люди достаточно слабо мотивированы на свое собственное участие в



сдаче норм ГТО, обладают низкими кондициями и не желают их тренировать. Этот недостаток может существенно снизить эффективность мероприятий по мотивации школьников к сдаче норм ГТО.

### **Библиографический список**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Галагузова Ю.Н., Мясникова Т.И. Воспитательная функция ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 70-75.
3. Миронова О.В. Комплекс ГТО как мобилизационный инструмент капитализации человеческих ресурсов / О.В. Миронова, К.Н. Дементьев, В.И. Григорьев, О.В. Пристав // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 39-42.
4. Русинова М.П. Проблемы эффективной пропаганды ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 87-89.

## **СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ СТУДЕНТАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ**

*Кораблева Е.Н., Петров С.К.,  
Балтийский государственный технический  
университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова  
(БГТУ «Военмех»),  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье обоснована биологическая обусловленность и социальная значимость здоровья молодежи. Физическое, психическое, социальное здоровье человека наиболее ценные качества его личности, которые гармонизируют современного человека. Ведение здорового образа и стиля жизни является важными социально значимыми моментами жизни современного студенчества.

**Ключевые слова:** здоровье, мотивация, социальное значение, физическая культура, гармоничное развитие, здоровый образ и стиль жизни

## **SOCIAL IMPORTANCE OF FORMING MOTIVATION FOR STUDENTS OF HEALTHY IMPROVEMENT AND LIFESTYLE**

*Korableva E.N., Petrov S.K.,  
Baltic State Technical University  
"Voennmeh" them. D.F.Ustinov  
(BSTU "Voennmeh"),  
Saint-Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article substantiates the biological conditionality and social significance of youth health. Physical, mental, social health of a person and the most

valuable qualities of his personality, harmonizes the modern person. Maintaining a healthy image and lifestyle is an important socially significant moment in the life of students.

Key words: health, motivation, social significance, physical culture, harmonious development, healthy image and lifestyle

В настоящее время все более значимой становится проблема сохранения здоровья молодежи, что является важнейшей биологической и социальной ценностью жизни человека. Человек, приверженец здорового образа жизни на 50% может иметь высокий уровень здоровья [2]. Напротив, человек, вовлеченный в нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь [3].

В историческом аспекте убедительно доказано, что человек стал социально значимым субъектом только в условиях созидательной трудовой деятельности, общественной жизни, в процессе воспитания и обучения [5].

Целью работы является изучение проблем формирования здорового молодого поколения, вовлечения молодежи в ведение здорового образа жизни. Это в настоящее время приобретает актуальность и первостепенную значимость в государственном масштабе.

Здоровое молодое поколение в целях самореализации должно ставить реальные планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. В этом аспекте здоровье человека рассматривается как основное условие и залог полноценной и счастливой жизни человечества в целом, как общественная ценность. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое человеком и государством, обеспечивает долгую, активную и успешную жизнь населения каждого государства [4].

Методы и организация исследований. В работе применялись методы анализа литературных данных, педагогических наблюдений и опроса.

Результаты. Научные исследования в области укрепления и сохранения здоровья человека весьма многопланово. В этом контексте здоровье не может характеризоваться только материальным благополучием, поскольку это – характеристика не только субъекта, а результат его взаимодействия со средой. Поэтому на первое место в понимании здоровья выдвигается не благополучие, а именно способность изменить свои возможности в соответствии с внешними или внутренними задачами и (или) приспособить среду так, чтобы эти задачи стали выполнимыми [2, с. 297].

Как фактор экономического развития и социального прогресса страны здоровье населения получает все возрастающую значимость. Поэтому заметны быстро растущие траты наиболее промышленно развитых государств на нужды здоровья различных возрастных категорий населения. Традиции рассматривать здравоохранение и образование как непроизводительные сферы, в настоящее время ушли в небытие. А умение выявить, обосновать и использовать социально-экономическую эффективность медицинской и педагогической науки являются важнейшими предпосылками активизации научных разработок о здоровье

нации как ведущих ценностях личности и общества. Значимость физического, психического и нравственного здоровья населения страны и, особенно молодежи, как критерий социально-экономического развития, осознана, разрабатывается и реализуется государством и общественностью. Однако в нашей стране, к сожалению, все еще вопрос поставлен на соотношение между клинической и профилактической медициной, а затем на благотворное воздействие физической культуры и спорта, хотя некоторые изменения смещения акцентов уже наметились [1].

В процессе получения высшего образования к здоровью студентов предъявляются довольно высокие требования. Внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, возрастание разнообразного информационного потока, а также не простые социально-экономические условия студенческой жизни, как правило, требуют значительного напряжения адаптационных возможностей организма молодого человека. Особенно риск ухудшения состояния здоровья имеют студенты с хроническими заболеваниями.

Необходимо заметить, что очень часто молодые люди не соблюдают самых простейших, требований и норм здорового образа и стиля жизни. У них наблюдается малая двигательная активность, гипокинезия и гиподинамия. Эти разрушающие здоровье факторы, вызывают различные заболевания и преждевременное старение. Переедание неизбежно связано с развитием ожирения, склероза сосудов, сахарного диабета. Наличие вредных привычек также приводит к негативным последствиям. Не умение отдыхать, отвлекаться от учебных, производственных и бытовых забот становятся причиной чрезмерного беспокойства, нервозности, порой даже агрессивности, бессонницы. Это в конечном итоге приводит не только к разнообразным заболеваниям, но ведет к асоциальному поведению [4, с. 53].

Развивать различные стороны своей жизни, физическую, психическую, эмоциональную и духовную сферу могут физически, психически и духовно здоровые люди. Они ощущают целесообразность своего существования, планируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям. Сформированная на основе такого менталитета система мышления, отношение к людям, событиям, ситуациям, а также своему положению в обществе, определяет духовную и социальную значимость человека и особенно молодежи. Это формирует мотивацию и умение жить в согласии с окружающими людьми, способность анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие. А также обуславливает поведение в различных условиях с учетом необходимости, возможности и разумной самореализации. Физическое, психическое и духовное здоровье всегда в гармоничном единстве и взаимовлиянии. В этом контексте это составные части индивидуального здоровья человека [2].

Здоровый образ и стиль жизни – это сложившийся у человека распорядок организации учебной, трудовой, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой интеллектуальный, творческий и профессиональный потенциал. В основу мотивированного пове-

дения студента, как энергичного, позитивного молодого человека должны быть, положены следующие положения:

- соблюдение режима дня – труда, отдыха, сна – в соответствии с суточными биоритмами;

- систематические занятия доступными видами физической культуры и спорта, оздоровительными системами (бегом, ритмической и атлетической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе) и другими видами двигательной активности;

- умение снимать нервное напряжение с помощью средств мышечного расслабления (аутогенная и психорегулирующая тренировка, релаксация);

- использование средств и методов закаливания, тепловых и холодных воздушных и водных воздействий;

- правильное рациональное, сбалансированное питание;

- добровольный отказ от вредных привычек: курения табака, пьянства, наркомании, токсикомании [3].

Эти положения, как правило, имеют первостепенное значение в реалиях жизни современной молодежи, насыщенной порой и чрезмерными напряжениями и различного рода соблазнами.

Комплексное использование этих положений, включённых в индивидуальную программу жизнедеятельности и стиля жизни студенчества должно быть существенным моментом. Только тогда можно обеспечить физическое, социальное, эмоциональное, духовное, интеллектуальное здоровье.

Умение высокоэффективно учиться и трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей учебной, профессиональной, общественно-полезной деятельности формирует мировоззренческие установки студента. Существенное значение в этом процессе имеет также владение знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного учебного и физического труда. При этом первостепенное значение имеет то обстоятельство, чтобы молодой человек по своей личной инициативе постоянно формировал свои нравственные убеждения, духовно обогащался, а также развивал и совершенствовал свои физические способности, самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье. Это и есть активный процесс формирования и утверждения мотивационных установок.

В нашем университете руководством вуза, кафедрой физического воспитания и спорта уделяется серьезное внимание здоровью студентов и вовлечению их в ведение здорового образа и стиля жизни. В общих образовательных программах по всем направлениям и специальностям подготовки студентов дисциплинам физической культуры отведено 400 часов. Реализуются учебные дисциплины «Физическая культура» в объеме 72 часов, лекционный курс и «Физическое воспитание» в объеме 328 часов практических занятий на протяжении 3 лет обучения. Кроме того физкультурно-массовая и спортивная работа проводятся в форме разнообразных и многочисленных мероприятий и соревнований.

Выводы. Активная деятельность человека по формированию физического, психического, духовного здоровья, ведение здорового образа и стиля жизни – это отличительная черта высокой человеческой цивилизации, уровня развития общества. Меры, предпринимаемые государством в этой сфере, особенно актуальны в условиях напряженной политической и социально-экономической обстановки в мировом пространстве. Очень своевременно то, что эти вопросы достаточно остро поставлены в системе образования, в том числе и в высших учебных заведениях страны. Это создает условия для того, чтобы молодой человек мог эффективно учиться и трудиться, созидать и творить, совершенствовать и преобразовывать мир. Умение отдыхать и восстанавливаться, укреплять свое здоровье, быть позитивным, творчески активным, решать поставленные задачи это в итоге залог успешности в личной, профессиональной и общественной жизни.

### **Библиографический список**

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М., 2004. – 125 с.
2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М., 2004. – 302 с.
3. Кораблева Е.Н. Оздоровительная физическая культура: учебн. пособ. – СПб.: БГТУ, 2016г.– 84 с.
4. Кораблева Е.Н. Социализация студентов в процессе физкультурно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях // XX11 Международная конференция «Современное образование: содержание, технологии, качество», 20 апреля 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конференции. – СПб.: ООО «Технолит», 2016. – Т. 2. – С. 297.
5. Передельский А.А. Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: наука в помощь идеологии /А.А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 53-56.

## **ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО КОМПОНЕНТА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Кочкаров Э.Э.,  
Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева,  
г. Карачаевск, Россия,  
Бабченко А.П.,  
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиала) СКФУ,  
г. Пятигорск, Россия*

**Аннотация.** Актуальность представленного в статье исследования определена рядом особенностей современных социально-экономических условий в стране, характеризующихся выраженной нестабильностью, снижением престиж-

ности ряда профессиональной деятельности [2, с. 24; 5, с. 3-18; 9, с. 14], с одновременно высоким уровнем востребованности специалистов в определенных социально-значимых отраслях, что обуславливает сложность трудоустройства молодежи. Выступая причинами происходящих изменений мотивационно-ценностной направленности в молодежной среде [11, с. 54-55], вышеуказанные особенности обуславливают преобладание негативных тенденций среди которых: падение значимости ценностей, напрямую связанные с духовными интересами, выступающими в противовес ценностям, направленных на социальное удовлетворение и материальное благополучие. Перечисленное обуславливает необходимость исследования не только конкретных причин, способных оказать отрицательное влияние на мотивационно-ценностную направленность студентов вуза, но и проектирование эффективной технологии, наиболее эффективно способствующей формированию мотивационно-ценностной составляющей социальной компетентности [10, с. 22] как значимой части физической культуры личности студента. В эксперименте приняли участие 60 студентов института физической культуры Тюменского государственного университета. В ходе экспериментальной работы, была осуществлена разработка инновационной технологии, направленной на формирование мотивационно-ценностного компонента социальной компетентности студентов института физической культуры. Эффективность предложенной технологии, определялась посредством методики, разработанной М. Рокичем. Разница показателей сформированности мотивационно-ценностного компонента социальной компетентности студентов ЭГ и КГ, принявших участие в эксперименте, дала возможность сделать заключение об эффективности предложенной нами технологии.

**Ключевые слова:** физическая культура личности, мотивационно-ценностный компонент, социальная компетентность, студенты института физической культуры, методика М. Рокича, инновационная технология.

## THE PROCESS OF FORMATION OF MOTIVATIONAL-VALUE COMPONENT OF THE STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

**Abstract.** The relevance of the presented in the article, the study identifies a number of characteristics of modern socio-economic conditions in the country characterized by pronounced instability, decline in the prestige of a number of professional activities, with a simultaneously high level of demand for specialists in certain socially important sectors, which leads to the complexity of youth employment. Speaking on the causes of the changes of motivational and value orientation in the youth environment, the above features lead to the predominance of negative trends: a decline in the importance of values directly related to spiritual interests, acting in opposition to values, to social satisfaction and material well-being. Of the above necessitates the study not only of specific reasons that can have a negative impact on the motivational value orientation of University students, but also design effective technologies that most effectively promotes the formation of motivational-value component of social competence as a significant part of the physical culture of the student. The ex-

periment involved 60 students of Institute of physical culture of Tyumen state University. In the course of the experimental work was carried out to develop innovative technologies aimed at the formation of motivational-value component of the social competence of students of Institute of physical culture. The effectiveness of the proposed technology was determined by methods developed by M. Rokeach. The difference of indicators of formation of motivational-value component of the social competence of students in experimental and control groups who participated in the experiment gave the opportunity to make a conclusion about the effectiveness of our proposed technology.

Key words: physical culture, personality, motivational and value component, social competence, students of Institute of physical culture, methods M. Rokeach, innovative technology.

**Введение.** Исследование феномена физической культуры с точки зрения философско-культурологического подхода, ее анализа как части общей культуры, породило ряд теорий, которые в значительной степени помогают решать проблему её формирования и развития в системе физкультурного образования [6, с. 8]. Важными среди них являются: биологические и социальные аспекты в сфере физической культуры (В.К. Бальсевич, М.П. Пономарев, Б.М. Шиян и др.); ценностный аспект физической культуры (В.М. Выдрин, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров, Л.Г. Сущенко и др.); формирование физической культуры личности (М.Я. Виленский, Л.П. Матвеев, Ю.М. Николаев и др.).

Анализ ряда работ авторов [1, с. 12; 7, с. 14-19; 8, с. 22], исследования которых затрагивают сферу интересов данной работы, позволяет сформулировать вывод, что наиболее эффективным для обоснования основ теоретико-методологического характера, способствующих формированию физической культуры личности в условиях современного физкультурного образования, является подход, основанный на интегративном аспекте знания [12, с. 5-8]. Согласно мнению Ю. Николаева, при рассмотрении теоретических основ феномена физической культуры необходимо в первую очередь «логически структурировать все теории по данной проблеме и показать, что они имеют философско-педагогический характер» [13, с. 55-64]. Мы в значительной степени разделяем эти позиции, однако, если речь идет о физической культуре как феномене формирования социальной компетентности личности студента, то важным для исследования указанного феномена является привлечение компетентностного подхода.

**Методика.** Рассматриваемая нами социальная компетентность личности студента выступает в качестве особой ключевой компетентности современного молодого человека, что обусловлено необходимостью обеспечения личностной комфортностью, профессиональной востребованностью и успешностью во всех областях жизнедеятельности. Большинство работодателей выдвигают одним из основных требований к претенденту на работу – обладание социальной компетентностью, что основано на расширении круга должностных обязанностей, которые зачастую выходят за пределы профессиональной деятельности, включа-

ют в себя достаточно широкий круг обязанностей имеющих социальный контекст. Позиция профессионального сообщества была отражена в новом поколении ФГОС высшего образования в части установления состава так называемых общекультурных компетенций, которыми должен обладать выпускник вуза.

Социальная компетентность рассматривается как интегративное социальное качество личности, которое включает в себя четкое ценностное осознание социальной действительности, определенное социальное знание, используемое как руководство к практической деятельности, способность к самоопределению и нормотворчеству, умение применять социальные технологии во всех сферах жизнедеятельности в соответствии с должным уровнем культуры, нравственности и права» [13, с. 7-8].

Согласно мнению Е.Н. Борисенко, социальная компетентность студента содержит следующие парциальные компетентности: 1) компетентность в общении; 2) гражданскую компетентность; 3) культурно-досуговую компетентность; 4) социально-личностную компетентности [3, с. 53-59]. Это дает нам основание считать, что, социальную компетентность студента вуза представляет собой единство неразрывно связанных, взаимодополняемых и частично перекрывающихся друг друга парциальных компетентностей. Это обуславливает структуру каждой парциальной компетентности, содержащую: 1) когнитивный компонент, 2) аксиологический компонент, 3) мотивационный компонент, 4) поведенческий компонент, 5) эмоционально-волевой компонент, 6) персональный компонент. Более подробно остановимся на мотивационном и эмоционально-волевом компонентах, которые в своей совокупности образуют мотивационно-ценностную составляющую социальной компетентности студента.

Вся совокупность компонентов мотивационно-ценностной направленности представляют собой взаимообуславливающие элементы, которые содержат в себя:

– стройную систему доминирующих мотивов устойчивого характера, которые оказывают детерминирующее влияние на характер поведения и профессиональную деятельность студента, определяя уровень его активности, потребности и цели;

– систему, состоящую из ценностных ориентаций, характеризующих степень личностной значимости социальных, нравственных и профессиональных ценностей. Преобладание тех или иных идеалов, установок, убеждений и мировоззрение рассматривается в качестве духовных ориентиров и ценностных ориентаций личности.

Проведение анализа ценностных ориентации и мотивов студентов вуза, может стать существенным дополнением в систему научных представлений об специфических особенностях формирования направленности на будущую профессиональную деятельность молодых людей. Это послужило основанием для осуществления исследований, направленного на выявление особенностей, способных оказать значимое влияние на развитие динамики мотивационно – цен-



ностной направленности на будущую профессиональную деятельность студентов института физической культуры.

Полученные в ходе исследования результаты, послужили основанием для разработки технологии, направленной на формирование у студентов физкультурного вуза совокупности значимых с точки зрения будущей профессиональной деятельности мотивов и ценностного отношения к физкультурно – спортивной деятельности.

Технология включает три этапа, каждый из которых содержит свои частные задачи, логично связанные в единый процесс, направленный на развитие мотивационно-ценностного компонента социальной компетентности студента вуза. Первый этап – смыслообразующий – направлен на познание и усвоение ценностей физической культуры, развитие познавательных мотивов и оценку своих индивидуальных возможностей. Второй этап – мотивационный – на формирование эмоционально окрашенных ценностных ориентаций, направленных на развитие новых ценностей, расширение спектра двигательных умений и повышение уровня физической подготовленности учащихся. Третий этап – реализационный – на создание целостного пространства, объединяющего в себе мотивы и ценности, непосредственным образом связанные с творческим использованием операционного компонента физической культуры личности, посредством профессионального самосовершенствования в физкультурно-спортивной деятельности.

**Экспериментальная часть.** В эксперименте приняли участие 60 человек, являющихся студентами института физической культуры Тюменского государственного университета. Для выявления уровня сформированности мотивационно-ценностного компонента социальной компетентности у будущих специалистов по физической культуре нами, посредством диагностического обследования, исследовалась степень ориентированности личности на общекультурные ценности, включая позицию обучаемого, отражающую его желание решать социальные проблемы в рамках профессионального поля деятельности. Наиболее приемлемой с точки зрения темы нашего исследования, является методика исследования ценностных ориентации, разработанная М. Рокичем, которая основана на распределении ценностей. Разделение ценностей на две категории соответствует делению их на ценности-цели и ценности-средства. Вопросы нашей анкеты позволили определить, в какой степени студент физкультурного вуза владеет личностными качествами, характеризующими развитие у него данной ценности: ориентация на общественно-полезную деятельность, развитая мотивация к участию в коллективной деятельности; осознанное желание приносить пользу окружающим и альтруизм; поощрение деловитости и активности коллег, поддержка их инициативности; готовность к формированию индивидуальной деловитости и ответственного отношения к разнообразным видам деятельности; ориентирование на полезный результат и актуальность своей деятельности для других. Ранжирование уровней позволило нам выявить уровень сфор-

мированности мотивационно-ценностного компонента в структуре социальной компетентности студентов института физической культуры. Высокий уровень набранных баллов характеризует осознанную готовность студентов-спортсменов ИФК приносить пользу своей общественно-полезной деятельностью всем окружающим или конкретной группе, быть инициативными, активными и ответственными в совместной деятельности. Он свидетельствует об обладании будущих специалистов таким ценностным показателем, как социальная активность. Средний уровень набранных баллов характеризует наличие в личности студента-спортсмена понимания значимости социальной активности, готовности развивать ее, однако проявляемой им не всегда как результат их личной инициативы. И, наконец, низкий уровень набранных баллов является показателем того, что будущий специалист по физической культуре не до конца осознает значимость своего участия в общественно полезной деятельности и не стремится участвовать в ней. Кроме того, низкий балл свидетельствует об отсутствии у студента-спортсмена социальной активности и гражданской зрелости в виду того, что он не считает эти компоненты социальной компетентности важной личностной ценностью.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты, которые мы получили в ходе анкетирования студентов, обобщены и представлены в таблице 1. Как видно из таблицы, констатирующий этап эксперимента показал преобладание у студентов среднего и низкого уровня сформированных ценностных ориентаций (34% и 46% – в экспериментальной группе (ЭГ), 37% и 44% – в контрольной группе (КГ)). Следует подчеркнуть, что данные, полученные в ходе проведения констатирующего этапа эксперимента, продемонстрировали отсутствие явных расхождений в показателях учащихся, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп.

В завершении констатирующего этапа экспериментальной работы мы вновь провели диагностику студентов. В ЭГ примерно 49% студентов обладают высоким уровнем сформированности мотивационно-ценностного компонента социальной компетентности, а в контрольной группе всего лишь 29% студентов. Средний уровень сформированности встречался у 40% студентов ЭГ и 33% – КГ. Низкий уровень 11% студентов экспериментальной группы и 38% у студентов контрольной группы. Сравнительные наглядные данные представлены в диаграмме

**Выводы.** По представленным результатам, отображенным в таблице 2 видно, что у студентов-спортсменов ЭГ произошли существенные изменения непосредственно в уровне сформированности мотивационно-ценностного компонента: почти в 4 раза уменьшилось количество учащихся, обладающих достаточно низким уровнем, в то время как количество студентов с показателями, характеризующие высокий уровень, увеличилось в 2,5 раза. Следует отметить, что кардинальных изменений у студентов КГ не произошло. Это дает основание предположить, что предложенная нами технология, направленная на фор-

мирование мотивационно-ценностного компонента социальной компетентности студентов института физической культуры, является наиболее эффективной по сравнению с действующей системой обучения и необходимости её внедрения в педагогический процесс физкультурного вуза.

### **Библиографический список**

1. Бахтеева, С.С. Формирование социальной компетентности специалиста в процессе обучения иностранному языку в вузе экономического профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С.С. Бахтеева. – Казань, 2001. – С. 12.
2. Белицкая, Г.Э. Социальная компетентность личности / Г.Э. Белицкая // Субъект и социальная компетентность личности: под ред. А.В. Брушлинского. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – С. 24.
3. Борисенко, Е.Н. Сущностная характеристика феномена «Социальная компетентность студента / Е.Н. Борисенко // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2011. – № 1 (45) – С. 53-59.
4. Гончаров, С.З. Социальная компетентность личности: сущность, структура, критерии и значение / С.З. Гончаров // Образование и наука. – 2004. – №2 (26). – С. 3 – 18.
5. Гончаров, С.З. Социальная компетентность личности: сущность, структура, критерии и значение / С.З. Гончаров // Образование и наука. – 2004. – № 2 (26). – С. 3–18.
6. Демчук, А.А. Развитие социальной компетентности студентов в поликультурной образовательной среде вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / А.А. Демчук – Владикавказ, 2010. – С. 8.
7. Зимняя, И.А. и др. Интегративный подход к оценке единой социально-профессиональной компетентности выпускников вузов / И.А. Зимняя, Е.В. Земцова // Высшее образование сегодня. – 2008. – №5. – С. 14 – 19.
8. Калинина, Н.В. Психологическое сопровождение развития социальной компетентности школьников: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Н.В. Калинина – Самара, 2006. – С. 22.
9. Краснокутская, С.Н. Формирование социальной компетентности студентов вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С.Н. Краснокутская. – Ставрополь. – С. 14.
10. Ляхова, Н.В. Педагогическое обеспечение формирования социальной компетентности студентов педагогического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н.В. Ляхова. – Красноярск, 2008. – С. 22.
11. Марасанов, Г.И. и др. Социальная компетентность: психологические условия развития в юношеском возрасте / Г.И. Марасанов, Н.А. Рототаева. – М.: Когито-Центр, 2003. – С. 54-55.
12. Матвеев, Л.П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 5-8.
13. Николаев, Ю.М. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 55-64.

# ТРАНСФОРМАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Кубеков Э.А., Кочкаров Э.Э.,  
Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева,  
г. Карачаевск, Россия*

**Аннотация.** В представленной статье рассмотрен актуальный вопрос модернизации образовательного процесса физического воспитания студентов высшей школы. В процессе исследования автором выявлено противоречие и обозначена современная проблема учебно-педагогического процесса исследуемой физкультурно-спортивной деятельности. Проведенный анализ, основанный на результатах многочисленных исследований в сфере физической культуры, позволили найти наиболее эффективный путь решения обусловленной противоречием проблемы, посредством разработки концептуальной модели мотивационно-ценностного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

**Ключевые слова:** мотивация, ценности, физкультурно-спортивная деятельность, физическая культура, физическое воспитание, педагогический процесс, концептуальная модель.

## THE TRANSFORMATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE UNIVERSITY ON THE BASIS OF THE MOTIVATIONAL-VALUE ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY

**Abstract.** The article discusses the topical issue of modernization of the educational process of physical education of students of higher education. In the research process, the author reveals the controversy and marked the modern problem of academic process of the investigated physical training and sport activities. The analysis based on the results of numerous studies in the field of physical culture, allowed us to find the most effective solution is caused by the contradiction problem by developing a conceptual model of the motivational value of the content of the sports activities of the students.

**Key words:** motivation, values, physical culture and sports activities, physical culture, physical education, pedagogical process, a conceptual model.

**Введение.** Учитывая всё многообразие современной системы физического воспитания студентов вузов при рассмотрении её концептуальных и методологических подходов к процессу обучения, развития и совершенствования, в настоящее время достаточно явно наметились процессы устаревания действующих образовательных технологий [4, с. 45-51]. Таким образом, образовался значительный разрыв, обуславливающий *противоречие* между требованиями ко

всей системе физкультурного образования и её действительным состоянием, свидетельствующим о кризисе её содержания и организации, что подчеркивается рядом ученых (В.М. Выдрин, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Ю.М. Николаев, А.В. Лотоненко, В.И. Григорьев, 2016 и многие др.).

**Ход исследования.** Теоретический анализ научной и научно-методической литературы выявил, что наиболее эффективное направление в решении проблемы разработки и реализации мотивационно-ценностного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов в ходе реализации обязательного курса обучения реально осуществить при построении *интегративной модели* физического воспитания, которая охватывала бы весь контингент учащихся вне зависимости от ряда возможных факторов, таких как социально-демографические показатели, психосоматическое состояние студента, его мотивационных установок и физической подготовленности [1, с. 79-85; 2, с. 169-173]. Одним из путей преодоления унитарности применяемых в педагогической практике современных образовательных технологий, традиционно сложившихся в системе физического воспитания в вузе, выступает эволюционной переход их на *ценностно-мотивационные технологии*, обладающие гуманистической направленностью, в основе которых лежат процессы самопознания и самовоспитания, определяющие ту целевую направленность единого процесса модернизации системы физического воспитания в высшей школе, позволяющую реализовать её переход на наиболее высокий качественный уровень [5, с. 112-113].

Научное обоснование основополагающей сущности мотивационно-ценностного содержания рассматриваемой нами в контексте темы исследования деятельности непосредственно связано с применением персонифицированных образовательных технологий в качестве интенционного инструмента, направление действия которого определяется необходимостью, так называемой конвергентности воспитательно-образовательного процесса. В связи с вышесказанным, содержание физкультурно-спортивной деятельности, на наш взгляд, предполагает синергетику разнообразных компонентов инновационных технологий, представленную нами в виде технологической модели, которые в своей совокупности способны обеспечить междисциплинарный характер авторской модели, ориентируя весь педагогический процесс на конвергентность и дифференцированность различного характера педагогических воздействий, в основании которых располагается высокая степень удовлетворения интересов (ценностей) и потребностей (мотивов), которые выступают в качестве пускового механизма социокультурной активности студента. Действенность предложенной модели мотивационно-ценностного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов заключается в том, что при соблюдении ориентации педагогического процесса на реализацию традиционных задач исследуемой деятельности, посредством применения совокупности средств и методов физического воспитания, направленных на совершенствование компонентов, входящих в состав физической культуры личности.

Главным инструментом в ходе практической реализации персонифицированных мотивов и личностных потребностей студента служит комплексное

применение образовательных технологий, включающих спортивно-видовой, общеразвивающей и оздоровительной направленности с обязательным учетом не только состояния здоровья и уровня физической подготовленности, но и личностных особенностей мотивационной и психо-эмоциональной сферы учащегося. С точки зрения предметного содержания исследуемой нами деятельности его экзогенный уровень, вобравший в себя средства, методы, подходы и формы, как спортивной, рекреационной, так и реабилитационной направленности практической реализации физического воспитания, определяются в первую очередь степенью сформированности общей инфраструктуры вуза.

В то время как сенситивный уровень детерминируется отдельными специфическими чертами, присущей студенческой молодежи ментальности, проявляемый в некоем отрицании сложившихся традиций, таким образом, характеризуемый интенционным характером, направленным на формирование новых флуктуативных стереотипов, отображающих стремление студенческой молодежи к самореализации в области физической культуры [2, с. 169-173]. Наша точка зрения согласуется с мнением В.П. Григорьева [6, с. 34], который определяет мотивационно-ценностный потенциал физической культуры студентов не динамикой их психофизического развития, а степенью эффективности реализации интегративной цели всего педагогического процесса, основным вектором которой выступает уровень формирования телесных кондиций, общего состояния здоровья и освоение культурологических ценностей. М.Я. Виленским [6, с. 51], утверждает, что трансформация целевой направленности физического воспитания в стенах высшего образовательного учреждения заключается в интегративной модели, направленной на «формирование физической культуры личности», придающая её содержанию мотивационно-ценностный характер.

Мотивационно-ценностный уровень целеполагания в педагогическом процессе детерминируется комплексом социализирующих факторов, которые отражают единую совокупность, взаимосвязанными и взаимообусловленными компонентами которой являются семейное воспитание, степень педагогического воздействия со стороны педагогов, сверстников и средств массовой информации, а также уровень ресурсного обеспечения и наличие физкультурного опыта. Указанные нами компоненты, выступают в роли факторов образующих результирующий вектор в процессе формирования деятельностного отношения студентов к ценностям физической культуры. Значимым компонентом всей технологической цепочки мотивационно-ценностного содержания физкультурно-спортивной деятельности являются задачи, формируемые на основе интегрированных целей, реализация которых определяется степенью необходимости осуществления в социуме процессов обучения, воспитания, оздоровления и развития. Квалиметрическая диагностика социально-демографической и психологической характеристик, состояния здоровья, физического развития и особенностей мотивационной сферы, обуславливается направленность и структурное содержание задач, при этом эффективность реализации обуславливается состоянием функциональных механизмов, как информационного, так и ресурсного обеспечения педагогического процесса.

Важным этапом разработки дифференцированной педагогической модели является распределение учащихся по трем направлениям, так называемым квалификационным уровням двигательной активности, опираясь на их соматотипические и индивидуальное состояние потребностно-мотивационной сферы. Первый квалификационный уровень – специализации по видам спорта, осуществляется на основе свободного выбора приемлемых видов двигательной активности, направленных на рост интенсивности учебно-тренировочного процесса посредством использования адекватных средств и методов. Второй квалификационный уровень, обладающий общеразвивающей направленностью двигательной активности, способствует детерминации посредством оптимального набора средств и методов дидактического моделирования педагогического процесса, когда личность учащегося воспринимается через призму конкретных параметров. И третий квалификационный уровень – двигательная реабилитация, на котором содержание реабилитационной деятельности детерминируется применением средств, методов и форм занятий реабилитационно-развивающей направленности с индивидуальным учетом характера и вида заболеваний студентов.

**Вывод и заключение.** Интеграция разнообразных педагогических технологий в учебно-воспитательном процессе обязательного курса физического воспитания в вузе, с нашей точки зрения, выступает в качестве эффективного средства реализации базовой цели физической культуры, а именно достижение акмеологического уровня здоровья и физической подготовленности студентов.

### **Библиографический список**

1. Баламутова, Н.М. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 1. – С. 79–85.
2. Иванов, В.Г. Особенности профессиональной мотивации студентов инженерного вуза в системе основного и дополнительного профессионального образования / В.Г. Иванов, П.Н. Осипов, Е.В. Загайнова, А.И. Ирисметов // Вестник Казан. технол. ун-та. – 2010. – №12. – С. 169–173.
3. Коник, Г.А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений / Г.А. Коник, В.А. Темченко, Т.Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2006. – № 4. – С. 107–114.
4. Коноплева, Е.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов нефизкультурных вузов посредством лекционных занятий по теории и методике физкультуры / Е. Н. Коноплева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 3. – С. 45–51.
5. Сластенин, В.А. Педагогика // Учеб. пособ. / В.А. Сластенин. – М.: Академия, 2007. – 567 с.

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МУЖЧИН

*Лызарь О.Г., Иванченко Р.П., Труфанова К.С.,  
Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, (КГУФКСТ),  
г. Краснодар, Россия*

**Аннотация:** в статье рассмотрены вопросы развития силовых способностей мужчин, в контексте применения современных, популярных средств экстремального спорта. Представлены результаты исследования по влиянию занятий скалолазанием на показатели развития силовых способностей мужчин первого периода зрелого возраста.

**Ключевые слова:** скалолазание, скалодром, локальная мышечная выносливость, статодинамические упражнения, оздоровительная тренировка.

## THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF EXTREME SPORTS IN THE DEVELOPMENT OF THE STRENGTH ABILITIES OF MEN

*Lyzar O.G., Ivanchenko, R.P., Trufanova K.S.,  
Kuban state University of physical culture, sport and tourism (KSUPCST),  
Krasnodar, Russia*

**Abstract.** In the article the questions of development of strength abilities of men, in the context of the use of modern, popular means of extreme sports. Presents results of a study on the effect of rock climbing on indicators of development of strength abilities of men of the first mature age period.

**Key words:** climbing, climbing wall, local muscular endurance, stato-dynamic exercises, fitness training.

**Актуальность.** В настоящее время актуальность вопросов связанных с низкой физической активностью населения не вызывает сомнения, поскольку сложившаяся ситуация способствует развитию целого ряда заболеваний соматического характера [3, с.120].

Ряд авторов, предлагает использовать скалолазание как вид оздоровительной физической тренировки, направленный на оптимальное развитие всех физических качеств [2, с.62]. В тоже время, скалолазание является эффективным средством воспитания моральных и волевых качеств личности занимающихся, таких как самообладание, самостоятельность, находчивость. Хотя скалолазание и именуют экстремальным видом спорта, на самом деле оно может считаться более безопасным, чем многие традиционные виды спорта не входящие в число экстремальных, т.к. скалолазу всегда обеспечивается веревочная или гимнастическая страховка, а также применяется специальный защитный



инвентарь. Этот достаточно молодой вид спорта и отдыха за свою возможность реализовываться в живописных местах природы, получил за короткий промежуток времени международное признание.

Помимо спортивного, скалолазание имеет и прикладное значение, так как способствует воспитанию и совершенствованию необходимых человеку в повседневной жизнедеятельности физических качеств. На фоне этого нельзя не отметить, что сила – столь необходимая для современных мужчин является основным физическим качеством в скалолазании и особенный акцент её проявления приходится на плечевой пояс, руки, туловище. Оздоровительные тренировки по скалолазанию помогут интересно и без монотонного выполнения простых упражнений развить мышечную силу, даже без применения специальных и сложных упражнений, особенно на первых этапах тренировки [1, с.138].

**Цель исследования** – оценить эффективность применения средств скалолазания в процессе развития силовых способностей мужчин.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе скалолазного центра «BigWall» (г. Москва) в период с января по май 2015 г. В исследовании приняли участие мужчины первого периода зрелого возраста (22-35 лет) в количестве 24 человек, занимающихся скалолазанием и специализирующихся в боулдеринге (серия коротких, предельно сложных трасс).

При выборе необходимых диагностических методик руководствовались целостным подходом к определению физической подготовленности.

Занятия проводились по специально разработанной методике, в основу которой включались разработанные комплексы статодинамических упражнений для мышц пояса верхних конечностей и специальные физические упражнения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ содержания тренировочного процесса скалолазов позволил выявить ряд лимитирующих факторов. Так, большинство тренеров уделяет внимание технической подготовке – лазанию на скалодроме (85-90% общего времени занятия). При этом, не уделяя должного внимания общефизической подготовке, всестороннему гармоничному воспитанию всех физических качеств, в том числе и силовой выносливости и сопряженных с ней двигательных способностей, и специальной физической подготовки развивающей специфические мышечные группы, связки и нестандартные двигательные способности, которые помогают избежать травматизма и должны быть обязательно включены в занятия. Вследствие такого подхода, резко снижаются результаты в совершенствовании силовых способностей и силовой выносливости скалолазов при значительном объеме лазания на скалодроме.

Также выявили, что морфофункциональные предпосылки силовых способностей определяют индивидуальную силовую подготовленность, относительно большую предрасположенность к скоростно-силовой или более длительной работе [4, с.29]. Таким образом, факторами, лимитирующими проявление силовых способностей и соответственно эффективность занятий, определили:

- топографию мышц и мышечную композицию;
- активность ферментов мышечного сокращения;

- мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы;
- морфологические показатели (тотальные размеры и состав тела) и др.

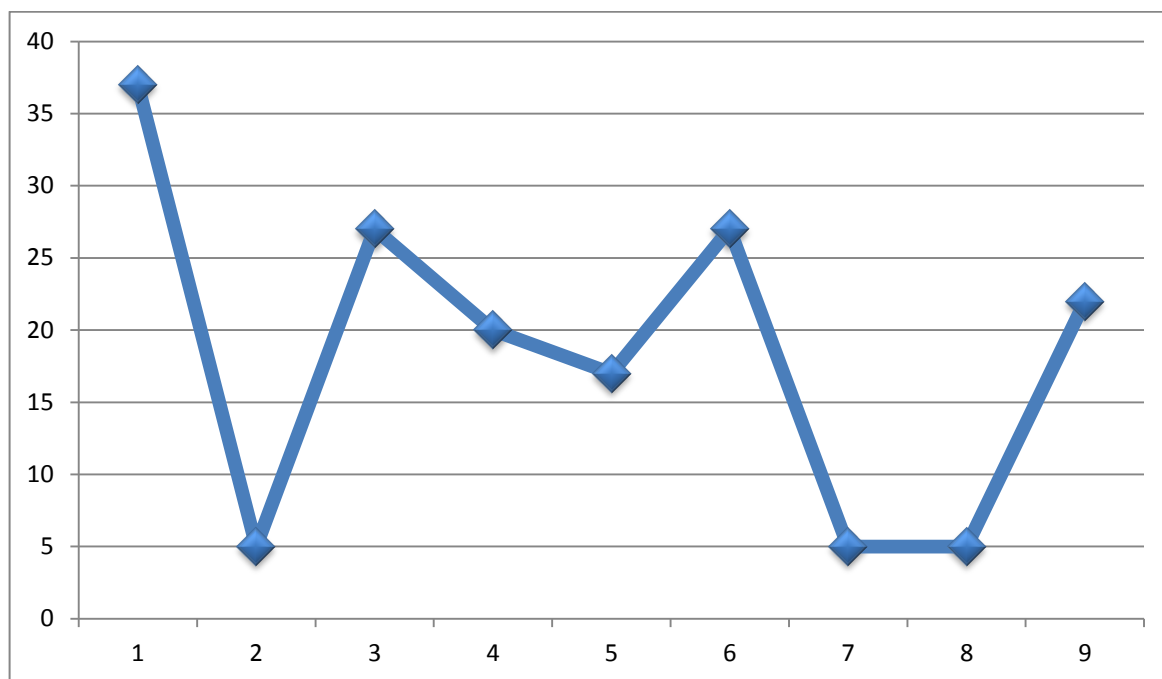
Как было отмечено выше средствами воспитания силовых способностей и локальной мышечной выносливости являются физические упражнения с внешним отягощением и самоотягощением. При правильной технике выполнения статодинамических упражнений, скорость сокращения мышц небольшая, степень напряжения – 30-60%, амплитуда средняя или полная, в цикле движения могут быть паузы или даже элементы статического удержания. Мышцы обычно не расслабляются до самого конца подхода. Основным отличительным признаком такого характера работы мышц – нарушение локального кровотока, которое в сочетании с достаточно высокой степенью напряжения мышц быстро создает гипоксические условия внутри мышечных волокон. Это резко ускоряет анаэробный гликолиз не только в быстрых мышечных волокнах, в которых его скорость всегда высока, но и в медленных. В результате во всех типах мышечных волокон, накапливаются ионы водорода, лактат, свободный креатин, происходят другие биохимические и физиологические изменения, типичные для силовой тренировки с применением больших отягощений. Длительность выполнения упражнений силового тренинга на каждую мышечную группу такова, что приводит к утомлению мышц и нервной системы [1, с. 137]. Таким образом, предпосылками применения комплекса статодинамических упражнений в занятиях скалолазанием для мужчин явились следующие положения:

- упражнения должны выполняться в изотоническом (статодинамическом) режиме;
- упражнения должны выполняться с длительностью в диапазоне 30-60 с;
- темп выполнения упражнений – медленный;
- нагрузка – 40-80% от максимума;
- интервал отдыха – 5-12 мин;
- число серий – до 10 за одно тренировочное занятие (ограничивается способностью утилизировать молочную кислоту и адаптацией к "силовой" работе);
- интервал между силовыми тренировками – 2-4 дня, причем после силовой тренировки не должно быть нагрузки с высокими общими энергетическими затратами (например, продолжительный бег).

На выбор средств и методов тренировки повлиял тот факт, что в результате использования статодинамических упражнений во всех типах мышечных волокон происходят различные биохимические и физиологические изменения, типичные для силовой тренировки с применением больших отягощений. Выявленное хорошо сочетается с боулдерингом и в совокупности в тренировочном процессе совершенствует силовую выносливость.

Предлагаемая к использованию методика занятий для мужчин первого зрелого возраста была основана на занятиях боулдерингом в сочетании со статодинамическими упражнениями, которые гармонично дополняли тренировоч-

ный процесс скалолазов. В практической деятельности предлагаемая методика обеспечила оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию на начало исследования и постепенно увеличиваясь, способствовала росту силовых показателей мужчин, что выразилось в статистически достоверном улучшении результатов во всех тестовых упражнениях занимающихся (рисунок 1).



**Рисунок 1** – Прирост показателей физической подготовленности мужчин в ходе исследования (%)

(1 – Вис в блоке, 2 – Прыжок в длину с места, 3 – Подтягивания в висе на перекладине, 4 – Приседание на левой ноге, 5 – Приседание на правой ноге, 6 – Вис на перекладине на пальцах, 7 – Наклон вперед, 8 – Подтягивания в висе за 10 с, 9 – Бег 10x10)

Таким образом, применяемая экспериментальная методика занятий предоставляет широкие возможности для развития силовой выносливости мужчин первого периода зрелого возраста, а также подходит для всестороннего гармоничного развития всех мышечных групп, эффективного развития физических качеств в совокупности с развитием двигательных способностей, не нарушая принципов оздоровительной физической тренировки.

### Библиографический список

1. Айдин Вализадех. Эффект восьми недель интенсивного развития силы, выносливости и альтернативных тренировочных программ для верхней и нижней части тела // Физическое воспитание студентов. – 2012. – N 4. – С. 135-139.
2. Ефременков К.Н. Аддиктивный потенциал экстремальных видов спорта // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 3 (18). – С. 61-63.
3. Лызарь О.Г., Дорошенко Т.В. Совершенствование технологии формирования здоровья населения в условиях фитнес-клуба // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2016. – № 28. – С. 117-122.

4. Ovchinnikov Yury, Lyzar Oleg. Studying of the principles of biomechanics in improving technologies. 10th International Scientific Conference European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches Hosted by the ORT Publishing and The Center For Social and Political Studies «Premier» Conference papers, June 5, 2014. Stuttgart, Germany. P. 27-31.

## **РОССИЙСКАЯ ИНТЕЛЛИГЕНЦИЯ: КРИЗИС ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ**

*Любецкий Н.П., Князев А.А.,  
Донской государственный технический университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Авторы статьи попытались обратить внимание общественности на неоднозначную, а порой и разрушительную роль отечественной интеллигенции и, прежде всего гуманитарной, в судьбе российского государства и Православия. Это стало возможным в результате кризиса ценностных ориентаций («западничество») российской интеллигенции под влиянием философских идей и правовых норм, сложившихся на Западе в эпоху Просвещения XVIII века, эпоху, искусственно противопоставившую религиозное и научное мышление.

**Ключевые слова:** интеллигенция, прогресс, гуманизм, нравственность, ценности, большевизм, либерализм, духовное просвещение, «ЗОЖ», воспитание, Бог.

**Abstract.** The authors of the article tried to draw the attention of the public to the ambiguous, and sometimes destructive, role of the domestic intelligentsia, and especially the humanitarian intelligentsia, in the fate of the Russian state and the Orthodox Church. This became possible as a result of the crisis of value orientations ("Westernism") of the Russian intelligentsia under the influence of philosophical ideas and legal norms that developed in the West during the Enlightenment of the XVIII century, an era that artificially opposed religious and scientific thinking.

**Key words:** intelligentsia, progress, humanism, morality, values, Bolshevism, liberalism, spiritual enlightenment, "HLS", upbringing, God.

**Интеллигенция** (от латинского *intelligens* – понимающий, мыслящий, разумный) – общественный слой людей, профессионально занимающихся умственным, преимущественно сложным творческим трудом, развитием и распространением культуры, это те, кто заняты в сфере культурно-духовного воспроизводства, умножения знаний. Понятию интеллигенции придают нередко и моральный смысл, считая её воплощением свободомыслия, высокой нравственности и демократизма. С понятием интеллигенция неразрывно связано понятие интеллигентность. **Интеллигентность** есть способность общества к самопознанию своей собственной сути, воплощаемая в его духовном творчестве и

охраняемая определенной социальной средой. Интеллигентность критична и оппозиционна по самой своей функции в обществе. По Зиновьеву, «...интеллигентность общества – это способность к объективному самопознанию и к сопротивлению его слепым, стихийным тенденциям, это способность общества к духовному самоусовершенствованию и прогрессу. Любыми средствами, в любой форме...» [1. с. 372]. Ф.М. Достоевский искренно верил, что образованный, прогрессивный человек должен болеть мировой скорбью, то есть болеть сочувствием к людям, уметь сострадать отдельному человеку. Считается, что подлинный российский интеллигент призван, бескорыстно служить своему народу, России, идее социальной справедливости, общественному благу, то есть служить добру ради самого добра, основываясь в своей мессианской деятельности на базовых принципах общечеловеческой морали. На Западе более распространен термин *«интеллектуалы»*, употребляемый как синоним интеллигенции, т.е. интеллектуал (от лат. *intellectus*-понимание, рассудок) – думающий, творческий человек, системно образованный, стремящийся осмыслить окружающий мир во всей его полноте и ищущий решения назревших проблем. Среди самой российской интеллигенции широко распространено представление о себе как о *«соли земли»* и *«светоче нации»*. Это были в основном деятели культуры в широком смысле этого слова: ученые, писатели, журналисты, адвокаты, врачи, инженеры, педагоги и студенты. В политическом плане многие склонялись тогда к тому, чтобы подлинными интеллигентами считать только людей с прогрессивными взглядами. Психологически же акцент делался на том, что русский интеллигент – это человек, сам обладающий духовной свободой и стремящийся к такому же освобождению других людей. ***В традиционной русской трактовке, интеллигент – это в первую очередь альтруист, служащий христианским идеалам добра и справедливости.*** Главную причину нестабильности и уязвимости нашего государства от социальных потрясений в XX веке современный русский ученый-социолог А.А. Зиновьев усматривает в отсутствии в стране подлинной национальной интеллигенции и патриотической элиты, которых мы дважды лишались в переходное время смуты и колебаний – вначале и в конце XX века. ***А ведь именно наличие в стране мощной прослойки патриотически настроенной интеллигенции во главе с правящей элитой страны, обладающих широтой мышления, национальным самосознанием и ответственностью является залогом стабильности и развития российского общества.*** И здесь, следует отметить, что главное качество элиты не просто знания (их можно приобрести за деньги), а интеллект, в обязательном порядке произрастающий из моральных качеств, из принципов: социальной справедливости совести, чести, ответственности, воли и Веры. Сверхзадача национальной элиты – стратегическое управление современным обществом, то есть успешное освоение неизвестного, искусство рождать и отбирать смыслы, воплощать коллективные образы, определяя выверенный маршрут для тех, кого она ведет за собой. И при этом действовать квалифицированно, ответственно, четко, быстро, а главное, эффективно в предложенных историей непростых обстоятельствах, применяя православный подход в экономике, политике, в обра-

зовании и воспитании целостной личности. России сегодня нужна крепкая, сильная духом национальная элита – та, которая может жить по-спартански, во многом себе отказывая, проявляя самоотверженность и беспощадность к тем «смердяковым и швондерам», кто становится на пути возрождения могучей России...

Интеллигенция в России зародилась с появлением массового образования, которое ввел самодержец Петр I. Широкое образование было необходимо для развития техники и совершенствования управления, без чего он не мог создать мощную империю. **Фактически, интеллигенция – порождение эпохи Петра I.** Она была создана самодержавной властью для эффективного управления страной. Формировалась интеллигенция из социально активных, образованных личностей, первоначально преимущественно дворян, а затем, со второй половины XIX столетия, из разночинцев (полуинтеллигенции).

**Интеллигент** – это великолепно и системно образованный, социально-зрелый, социально-активный гармоничный человек с богатым внутренним миром, духовным и интеллектуальным потенциалом, занимающийся умственным трудом, развитием и распространением культуры, живущий напряженной, активной творческой жизнью, обладающий самостоятельностью мысли, национальным самосознанием, гражданской смелостью, уважением к личности, военной доблестью и бескорыстным патриотизмом. Для интеллигента добро и справедливость – выше карьеры, стремления к славе и наживе. **Это в идеале!** Однако, после трагических событий распада СССР мы сегодня знаем и другую российскую интеллигенцию – компрадорскую или усталую, равнодушную, частично маргинализированную, настроенную не на созидание, а на разрушение традиционного общества, государства и Личности.

Целое столетие, то есть весь XVIII век большинство русской европеизированной интеллигенции, воспитанной на Православии и идее самодержавной власти, делало общее дело вместе с православной монархией, служа верой и правдой Богу и российской империи в качестве чиновников, дипломатов, инженеров и офицеров. В результате радикальных петровских преобразований по западному образцу и умеренным реформам в этом же направлении эпохи «просвещенного абсолютизма» мудрой российской правительницы Екатерины II, а, главное, благодаря активной, созидательной роли русской интеллигенции в строительстве самодержавного многонационального государства – православная Россия в XVIII веке уверенно выдвинулась в число ведущих стран мира.

В Западной Европе в это переходное время, в результате великих географических открытий, бурного развития науки, ремесел, развития промышленного производства и модернизации общества произошел коренной сдвиг от феодализма к капитализму, который сопровождался смутой и революциями в Англии, Америке и Франции. Все эти преобразования Запада в социально-экономическом развитии в XVIII веке идейно оформились в противоречивой западноевропейской **теории линейного прогресса** – означающей поступательное развитие с восходящей тенденцией, то есть, движение, характеризующееся переходом от низшего к высшему, от менее совершенного к более совершен-

ным формам (индустриальное, информационное общество), где ведущую роль приобретает не сельское хозяйство или промышленность, а наука и образование. *Иными словами, светская версия западной теории Прогресса XVIII века исходила из фатально оптимистической веры западных интеллектуалов, противопоставивших религиозное и научное мышление; из безоглядной веры философов эпохи Просвещения – в силу разума, его всемогущество (рационализм) и в силу просвещения, которые, по их мнению, непременно, приведут человечество к идеальному обществу социальной справедливости и к новому прогрессивному гармоничному человеку, живущему только идеалами Добра и Гуманизма.* **Гуманизм** (от лат. «humanus» – человеческий) – мировоззрение, признающее ценность человеческой личности, её прав, достоинств и свобод, считающее благо человека критерием оценки общественных институтов, то есть критерием справедливости общественного устройства. Эту центральную идею гуманизма четко сформулировал ещё Сократ: *«человек является высшей ценностью»*. Причем, человек не просто ставится на место Бога, он уже сегодня либералами ставится выше Бога (Постмодернизм). Обращаем внимание читателя, что в данном случае, в центр мироздания помещается не просто моральный, гармоничный человек (целостная личность), но именно человек падший, то есть человек частичный, находящийся во грехе. В данном случае, ницшеанский либеральный бунт западного материалистического общества против Бога, как основы существующего миропорядка, и привел западного «прогрессивного» человека – прагматика и эгоиста, с его логикой безбожного мировоззрения к абсолютной свободе постмодернизма к отказу от христианской морали («лови момент», «бери от жизни всё, здесь и сейчас», «живи на яркой стороне», «пусть весь мир подождет», «Ты – супер!»). Однако, из истории человечества и России, мы уже знаем, что человек, раскрепощающий свои инстинкты и страсти, уподобляется сидящему на пороховой бочке, который, одновременно, играет зажженными спичками. *«Все эти идеологии принадлежат эпохе европейского Модерна. Но Модерн исчерпан, либерализм победил коммунизм и фашизм. И когда он победил, то пришёл к своему собственному концу. Либерализм, где ключевое слово **выгода**, обнаружил свою тоталитарную природу, с чем мы наглядно имеем дело»*. Парадоксально, но современный либерализм, базирующийся на идеях светского гуманизма, западноевропейского прогресса, демократического правления и «общечеловеческих ценностей» тоталитарен и глобален [2. с. 1, 4–5]. Драматическая история России XX–XXI века показала, что такой западный гуманизм, фактически, является главным врагом (противником) базовых христианских ценностей, где главное ключевое понятие **совесть**. А ведь **ценности** – это общепринятые убеждения относительно целей, к которым человек должен стремиться, то есть, это убеждения человека в том, что поистине важно в жизни, а что – нет. Полагаем, что усилия человека найти порядок и смысл жизни определяются стержневыми ценностями и это: истина, духовность, нравственность, свобода, жизнь, здоровье, любовь, семья, социальная справедливость, труд, творчество, карьера, выгода, власть. Ценности составляют основу нравственных принципов. Например, в христианской морали

десять заповедей указывают, что ценностями для российских граждан, в частности, являются сохранение человеческой жизни («не убий»), супружеская верность («не прелюбодействуй»), уважение к родителям («чти отца своего и мать свою») и т.д. Нормы и ценности, принятые в обществе, действуют как своего рода «цензоры», разрешающие или запрещающие какие-то новшества в рамках общепринятой морали, которая означает безусловное служение Добру [3, с. 428].

Что касается западного гуманизма, то сложные, противоречивые социальные процессы в России XIX века и особенно XX и XXI вв. обнаружили кризис идей западноевропейского прогресса и секулярного гуманизма, сопрягавшиеся в сознании западных философов и ученых непременно с материализмом и атеизмом. Благодаря научным трудам западноевропейских ученых и философов – **материализм и атеизм** овладели умами определенной социальной группы людей из творческой российской интеллигенции («властители умов») система ценностей, установок, способов поведения и жизненных стилей которых была ориентирована преимущественно на Запад и разительно отличалась от господствующей в российском обществе православной культуры. В начале XX века, к этой группе революционно настроенной интеллигенции следует отнести: Александра Парвуса-Гельфанда, Владимира Ленина, Леонида Красина, Федора Родичева, Савву Морозова, Георгия Плеханова, Александра Блока, Андрея Белого, Александра Гучкова, Льва Троцкого, Михаила Родзянко, Александра Керенского, и др. Все эти европейски образованные люди родились в России и принадлежали к богоборческой либеральной интеллигенции, которая, как и герои знаменитых чеховских рассказов, неизвестно чего хотела от жизни: **«не то конституции, не то севрюжины с хреном»**. А в итоге, они презрев нравственные законы российского общества и традиционные ценности, опираясь на природные инстинкты человека, разрушили собственную страну и привычный уклад жизни миллионов людей, что принесло неисчислимые страдания и бедствия русскому народу в XX веке. *«Уж если есть у нас зло, способное приводить в страх за участь России, то оно заключается в характере нашей интеллигенции. Если есть раскол, способный казаться безысходным, то это раскол интеллигенции и православной России»* (Л.А. Тихомиров) [4, с. 265]. А вот что пишет в своей статье «Трагедия интеллигенции» историк и философ Г.П. Федотов (1886–1951): *«Каждое поколение интеллигенции определяло себя по-своему, отрекаясь от своих предков и начиная – на десять лет – новую эру. Можно сказать, что столетие самосознания русской интеллигенции является её непрерывным саморазрушением. Никогда злоба врагов не смогла нанести интеллигенции таких глубоких ран, какие наносила себе она сама в вечной жажде самосожжения»* [5, с. 405]. Эпиграфом к пониманию предательской сущности российской либеральной интеллигенции, которая в своей стране ведёт себя как иностранец по отношению к своему многострадальному народу, можно считать гениальное четверостишие А.С. Пушкина, обращенное к нашей иностранной интеллигенции, традиционно одержимой болезнью **«европейничанья»**, **богоборчеством и русофобией**: / Ты просвещением свой разум освя-



тил. / Ты правды чистый лик увидел. / И нежно чуждые народы возлюбил / И мудро свой возненавидел.

Причём, в разрушении собственной страны и ее государственных устоев в феврале-октябре 1917 года нашим либералам, масонам и социалистам всех мастей из интеллигентской среды активно помогала российская молодёжь с несформированной *идентичностью* (первая русская смута XX века). Поэтому, в начале XX века у пассионарной, но малограмотной российской молодёжи (образованцев) с ограниченным историческим кругозором не было осознания уникальности нашей самобытной евразийской цивилизации и что её надо *«беречь как зеницу ока»*, не было альтернативного видения того, как обустроить Россию будущего без потрясений и революций. Драматическая история России двадцатого века подвигает нас к мысли о том, что народ, не знающий своей истории, обречён на вечное младенчество, он не способен к реализации своей исторической миссии. А по существу – не способен к развитию и самосохранению. Неудивительно, что многие из этих малообразованных молодых людей, – в неутолённой жажде правды и восстановления немедленной справедливости, – подпали под влияние стихии упрощения (узкого прагматизма) большевистской пропаганды и агитации. Вот что писал русский философ И.А. Ильин о большевизме: *«Большевизм – есть ничто иное, как ничем не сдерживаемый и всё сметающий дух безбожия, дух поругания святынь, дух зависти и мести, дух восстания низшего на высшее, дух отрицания и разложения, дух грабежа и террора»*. От себя добавим к сказанному И.А. Ильиным, что *большевизм – это геноцид русского народа, уничтожение казачества и разрушение русской культуры*. Хотя об этом мало кто вспоминает из современных российских историков. *«Почти весь XIX век русская интеллигенция, которая формировалась потомками мещан, в своей основной массе брела по путям западного рассудничества и скептицизма, враждебности к царской власти, к самодержавию и православию; брела по путям просвещенного безверия и политического радикализма, социализма и революционности, заражаясь недугами западного духа и принимая их за последнее слово мудрости; не умея ценить ни своих сил, ни своего призвания, растрачивая драгоценное время на ученическое подражание Европе»* [6, с. 385]. Этот социальный феномен подражательства Европе, вкуче с богоборчеством и русофобией был характерен для российской интеллигенции вначале и в конце 20 века. Не исключением для России стал и 21 век. *Среди российской интеллигенции, пораженной вирусом западничества, никогда не было духовного единства и для неё, увы, не характерна приверженность, такой безусловной ценности как Россия*. В разрушении собственной страны «до основания», в Феврале- Октябре 1917 года, новоиспеченным революционерам из числа российской молодёжи (в том числе и студенческой), «помогала» наша известная, генетическая страсть к самобичеванию и саморазрушению: русский радикализм – или всё, или ничего, а ещё – богоборчество, русофобия и традиционная болезнь российской творческой интеллигенции – болезнь «европейничанья», означающая глупое, механистическое подражание Западу без учёта нашего «национального начала», то есть без учёта культурно-истори-

ческого опыта России и нашей духовно-нравственной традиции. Особо постарался внести смятение в умах ни в чём не твердых нашей творческой интеллигенции по отношению к Православию и самодержавной власти наш великий русский писатель Л.Н. Толстой, приблизивший своими антирелигиозными проповедями русскую революцию. Лев Толстой, как и его кумир Жан-Жак Руссо, умудрился не заметить главную святыню народной души, православную веру, которая господствовала в сердце простого русского человека и определяла жизнь восьмидесяти процентов крестьянского населения России. Толстой не мог, не имел права не видеть и не знать, что именно ***Церковь привила и укрепила в русском человеке его лучшие, органические качества:*** быть смиренным, способным к жертве, к часто нечеловеческим условиям жизни, способным к милосердному сочувствию и прощению врагов. Говоря образно, готовым перед решающим боем надеть белую рубаху и в то же время накормить пленного – таким, каким его Толстой описал гениально в «Войне и мире» накануне Бородинского сражения [7. С. 579]. Православная религия дала русскому человеку идеал. Философия, вывела его за пределы культа. Марксизм (русский марксизм, в частности) пытался приземлить идеал, выдать за него политическую программу. Профанация идеала повлекла за собой утрату нравственных ориентиров поведения у значительной части российской интеллигенции и студенческой молодёжи.

С точки зрения коллективного Запада, христианская Россия – это страна православная, не принадлежащая к той «правильной» европейской материалистической цивилизации после Просвещения, которая основана на ***рационализме Рене Декарта, общечеловеческих ценностях Иммануила Канта, идейном багаже французской, масонской революции (царство разума) и протестантской этике, выросших из секулярного гуманизма.*** А ведь именно из этого замысловатого идеологического бульона-симбиоза и родились в Европе эпохи Просвещения: секулярный гуманизм, рационализм, прогресс, исторический оптимизм, политический радикализм, культурный антиклерикализм, социализм, марксизм-большевизм, национал-социализм, радикальный либерализм, которым так истово и фанатично, но бездумно поклонялась прекраснодушная, несамостоятельная российская интеллигенция XIX–XX веков.

***И поэтому главная задача педагога воспитать нравственного человека остается сегодня в силе.*** По мнению русского мыслителя К.П. Победоносцева: «Роль образования, прежде всего, воспитательная – приобщение к таким вечным ценностям как Бог, Отечество, родители (семья). Всё это, вместе взятое, образует в человеке совесть и даёт ему нравственную силу для того, чтобы выдержать борьбу « с дурными внушениями и соблазнами мысли» [8, с. 385] И здесь главный фактор воспитания нравственного ребенка, подростка, молодого человека в безнравственных обстоятельствах постмодернистской жизни – это личность Учителя (его речь, эрудиция, общая культура, креативность, патриотизм, пассионарность, эмоциональный интеллект, чувство юмора, внешний вид, объективность и справедливость оценок, отношение к труду, любовь к детям).

Национальная элита воспитывается не только в семье, общеобразовательной школе, вузе, но и в спорте. В условиях кризиса семьи и российской системы образования – воспитания, когда нравственное воспитание имеет в основном словесный характер (монологи, лекции, нотации, проводимые в форме классных часов) на первый план в вопросах воспитания выходит роль спортивного тренера, пользующегося у детей непререкаемым авторитетом, поскольку через тренировочный процесс (в котором подросток мотивирован на результат) тренер может влиять и влияет на формирование личности, ибо здесь присутствуют постоянные взаимоотношения, взаимодействие между спортивным тренером и учеником. В общеобразовательной школе этого тесного взаимодействия преподаватель-ученик, увы, зачастую нет, а в спортшколе оно есть. В процессе спортивной тренировки тренер-преподаватель пребывает вместе с ребенком, а не рядом, что очень важно. И это самое главное в процессе воспитания – участвовать, а не наблюдать, ведь основная цель физического воспитания: *«Возвышенный дух в совершенном теле»*. Однако сбивающим фактором в вопросах образования- воспитания национальной элиты является раскол среди отечественной интеллигенции на государственников и западников, одержимых болезнью «европейничанья». Болезнь «европейничанья» – это традиционное, бездумное обезьяничание российской интеллигенции перед коварным, алчным Западом и сегодня постоянно приводит российское усталое общество, русских людей в состояние изумления и шока, а Россию, в начале каждого нового века, опять ставит у роковой черты. Поразительно, но в конце XX века маятник русской истории резко качнулся вправо и в СССР – России всё повторилось как тогда, в феврале – октябре 1917, года только с точностью до наоборот (*ирония истории*). Либеральная контрреволюция элит в СССР – России в августе 1991 года произошла с участием всё тех же либералов с психологией предателя, но уже из числа советской партноменклатуры, силовиков, диссидентов и научной среды, прикормленных нефтедолларами, западными грантами. В 80-х годах XX века в сознание советской общественности западными интеллектуалами (З. Бжезинский, Г. Киссинджер) через московский институт системных исследований (акад. Д. Гвишиани) усиленно продвигалась пресловутая идея *конвергенции*. Суть её в том, что буржуазная демократия и советский коммунизм имеют одни и те же идеологические корни, уходящие в эпоху Просвещения, и поэтому конфронтация капитализма и социализма должна перейти к мирному сосуществованию, а в перспективе и к слиянию двух систем. Здесь же, в этом институте вызревали идеи «управляемости мировым сообществом», «перестройки», «гласности» и т.д. Советники и сподвижники Горбачева постепенно пропитались этими лукавыми идеями. В результате советская идея была отброшена в пользу теории конвергенции. Чем это кончилось всем теперь известно: Варшавский договор был обрушен, СССР распущен [9, с. 43]. ***В итоге, в современном российском либеральном обществе мы нередко наблюдаем:*** смену идеалов, двойную мораль, лицемерие, падение нравственности, равноценность Добра и Зла, жестокость, равнодушие, пренебрежение к человеческой жизни и смерти, безответственность, некомпетентность, пьянство, наркомания,

проституцию, коррупцию, распад института традиционной семьи, демографический кризис, ориентацию определенной генерации российской молодёжи, начиная с детского возраста, на иждивенчество, потребительство, корысть, наживу и паразитизм! **Данные негативные факты радикальной ломки личности представляют сегодня серьёзную опасность не только для нравственного, физического и социального здоровья российской молодёжи, но и реальную угрозу для российской государственности** в условиях нового передела мира – «Новый мировой порядок», периодически сопровождающегося на нашей планете очередным системным, глобальным финансово-экономическим кризисом. [10. С. 26].

**P.S.** Чтобы выстоять перед натиском коллективного Запада, наше государство должно иметь чёткую стратегию развития – на перспективу, а отечественная интеллигенция, национальная и правящая элиты в своей деятельности должны быть едины и ответственными перед народом, отражать наши национальные интересы и защищать их всегда и везде, опираясь на русский государствообразующий народ, русскую культуру, на универсальное образование, основанное на Традиции, и новые технологии. Правящая элита должна быть интеллектуально и духовно сильной и быть на одной стороне (вместе) с собственным народом, а русский народ должен таки вернуться к Богу, к традиционным базовым ценностям. Наш народ должен научиться уважать своё государство, знать, помнить и любить отечественную культуру, историю, литературу, ценить талантливых людей, любить и уважать своих национальных героев. И без духовного просвещения молодёжи, начиная с раннего детства здесь не обойтись. То есть это, в определённом смысле, вопрос сохранения цивилизационной идентичности, вопрос смысла жизни и залог духовного и нравственного здоровья нации. Сегодня уже очевидно, что **идеологическая, и духовная оторванность в XX веке российской интеллигенции и правящей элиты от народа, от корней православной культуры привела к обрушению государства российского (трижды) в XX веке.**

Власть в России должна конкретно сказать людям: **Куда мы идём? Русскому миру для запуска реактора развития нужны правда, справедливость и любовь, которых в нашем либеральном обществе потребления сегодня всё меньше и меньше. А для этого необходимо духовное просвещение нации.** Мы горячо поддерживаем обращение в Минобрнауки России Патриарха Московского и Всея Руси Кирилла о введении в старших классах общеобразовательной школы нового учебного предмета: «Основы православной культуры». Это позволит ребенку, подростку, российской молодёжи быстрее приобщиться к здоровому образу жизни, а **здоровый образ жизни и безнравственный человек, это на наш взгляд, вещи несовместимые.** В дальнейшем это позволит формировать мировоззрение, ментальность, традиционные для нашей православной культуры и нашей самобытной евразийской цивилизации; сохранить для россиян привычную, традиционную среду жизни, в которой последующим поколениям передаётся неизменное понимание моральных норм Добра и Зла,

нравственных ценностей жизни, позволит сохранить культурные особенности нашей страны и историческую память, ответить на жизненно важные для каждого россиянина, особенно молодого человека, вопросы: «В чём смысл жизни?», «Во имя кого (чего) жить?», «Зачем и как надо жить?», «Кто мы?!». Всё начинается с детства – с воспитания и образования будущей национальной элиты. Конечно, наших детей и молодёжь невозможно изолировать от внешнего мира, хотя он нередко действительно является безнравственным и потому вредным для их развития. Изоляция и бесполезна, и опасна. Очень точно эту мудрую педагогическую идею высказал замечательный педагог Януш Корчак: *«Мы не даём вам Бога, ибо каждый из вас должен сам найти его в своей душе; не даём Родины, ибо её вы должны обрести трудом своего сердца и ума...»* [11, с. 127]. Культивируя же вокруг себя образ жизни, основанный на уважении человеческого достоинства, социальной солидарности, взаимной помощи, честности, педагоги не могут заменить им окружающую реальность, но могут показать, что бывает и другая. Полученные в образовательных учреждениях страны знания в области духовной культуры и спорта станут прочным фундаментом жизни для российских детей, подростков и молодёжи, на котором каждый сможет во всей полноте познать окружающий мир и природу человека, его внутренний мир, его предназначение и смысл существования, а это – предтеча формирования современной интеллигенции (креативный слой) и национальной элиты государства, которые будут истово служить Богу и России!

### **ВЫВОДЫ**

В условиях жесткого противостояния России и Запада российская интеллигенция (креативный слой) может вновь стать «локомотивом истории» и мощной созидающей силой в судьбе России 21 века, если она избавится от болезни «европейничанья», богоборчества и русофобии. А это возможно, если духовное просвещение российской молодежи, начиная с раннего детства, будет осуществляться в семье и школе на фундаменте культурно – исторического опыта и духовно – нравственной Традиции, присущих нашей уникальной восточно-христианской русской православной евразийской цивилизации.

### **Библиографический список**

1. Всемирная энциклопедия: Философия / Гл. науч. ред. и сост. А.А. Грицанов. – М.: АСТ, Мн.; Харвест, Современный литератор, 2001. – С. 372.
2. Дугин А., Проханов А. Четвертая политическая теория // Газета «Завтра». – Июнь, 2017. – № 26 (1230). – С. 1, 4–5.
3. Волков Ю.Г. Социология: Учебник. 50-е изд., перераб. и доп. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2015. – С. 428.
4. Русская идея: Сборник произведений русских мыслителей / Сост. Е.А. Васильев. – М.: Айрис-пресс, 2004. – С. 265.
5. Федотов Г.П. Трагедия интеллигенции. О России и русской философской культуре. Философы русского послеоктябрьского зарубежья. – М.: «Наука», 1990. – С. 405.

6. Ильин И. Справедливость или равенство. М.: ООО «Изд. АСТ», 2003. – С. 385.
7. Ореханов Г. Лев Толстой «Пророк без чести»: хроника катастрофы. – М.: Эксмо, 2016. – С. 579.
8. Русская философия: Словарь /под общ. ред. М. Маслина. – М.: ТЕРРА. Книжный клуб; Республика, 1999. – С. 385.
9. Геополитика: Информационно-аналитическое издание / Выпуск IV. Безопасность. – М.: 2010. – С. 43.
10. Любецкий Н.П. Социально-зрелая личность-миф или реальность в эпоху глобализации?: Монография / Н.П. Любецкий, А.А. Князев. – Ростов н/Д: Изд. ДГТУ, 2014. – С. 116–117.
11. Поташник М.М. Как воспитать нравственного человека в безнравственных обстоятельствах? // Народное образование. – 2017. – № 5. – С. 127.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

*Петраков М.А.,  
Брянский государственный аграрный университет (БГАУ),  
г. Брянск, Россия*

**Аннотация.** Профессиональная деятельность современных специалистов предъявляет к ним довольно жесткие требования, в том числе к физическим и психическим качествам и способностям. В процессе ОФП практически невозможно сформировать такой уровень психофизической подготовленности, который обеспечил бы высокопроизводительную профессиональную деятельность. Во многих случаях необходимы специальные занятия физическими упражнениями и спортом, то есть ППФП.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая культура, спорт, профессиональная деятельность.

## **PROFESSIONAL-APPLIED ASPECT OF PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY**

*Petrakov M.A.,  
Bryansk State Agrarian University (BSAU),  
Bryansk, Russia*

**Abstract.** The professional activity of modern specialists makes them quite tough demands, including physical and mental qualities and abilities. In the process of general physical training, it is practically impossible to form a level of psychophysical preparedness that would ensure high-performance professional activity. In this case, professional-applied physical training is necessary.

**Keywords:** professionally-applied physical training, physical culture, sports, professional activity.

Уровень здоровья студенческой молодежи зависит от биологических, социогенных, природных, климатических и антропогенных факторов, а также от образованности, культуры человека и его интеллигентности. Стиль жизни воздействует на человека и приводит к изменению личности, как в психическом, так и в физическом плане.

Как пишет автор книги [2], что для перехода в эпоху ноосферы и рационального общества, потребуются колоссальные усилия по перестройке внутреннего мира человека и изменению его иерархии ценностей.

Знания, специальные умения и навыки здорового образа жизни, наряду с высоким профессионализмом и ответственностью человека за его поступки, являются главными ценностями новой эпохи. Поэтому, изменение содержания физического воспитания в вузе настоятельная потребность времени [3]. И как показали наши исследования, что обыкновенные занятия по физической культуре имеют низкую мотивацию для большинства студентов. Традиционные занятия не способствуют самосовершенствованию личности по ряду причин:

- занятия по физической культуре и спорту носят нормативную направленность, а, следовательно, оторванность от внутренней потребности человека;

- в настоящее время занятия по физической культуре и спорту не являются предметно-направленными в соответствии с будущей профессией и не формируют необходимых психофизиологических качеств личности по конкретной специальности [1].

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества возрастает фактор конкурентоспособного специалиста. Повышение требования к его физической подготовленности, высокому профессионализму, что связано с большим напряжением умственных, физических и психических сил личности.

Проблему физически развитого, работоспособного здорового специалиста, по нашему мнению, может решать, прежде всего, физическая культура и здоровый образ жизни, которые способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости. Будущий специалист должен быть не только разносторонне образованным, но и духовно богат, физически крепок и закален.

Специальные исследования показали, что полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом и сохранены при здоровом образе жизни [1].

Общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить всех задач, так как современный высококвалифицированный труд требует определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и развитие физических способностей становятся необходимыми условиями эффективности

трудовой деятельности человека, его творческого участия в производстве. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов к будущей профессиональной деятельности является составной частью всей системы подготовки специалиста.

Физическая культура и спорт в вузе выполняют оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Цель освоения дисциплины в вузе: формирование физической культуры личности и ее способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности – это важнейшая социальная задача. У личности должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня.

Физическая культура и спорт широко используются как средство укрепления здоровья студенческой молодежи, являясь действенным средством борьбы с гиподинамией в условиях автоматизации и комплексной механизации современного производства, средством профилактики различных заболеваний.

Физическое состояние людей зависит от многих факторов, как биологических (наследственность), естественных (климатические условия и др.), так и социально обусловленных (условия жизни, производственная деятельность человека и др.). Физическое развитие человека – это социально управляемый процесс. В частности, с помощью дисциплины и организованных мероприятий по физической культуре и спорту в вузе можно в широком диапазоне изменять показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности, направленно совершенствовать функции деятельности организма, увеличивать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Физическая культура и спорт тесно связаны с мировоззрением, ценностями и установками человека на здоровый образ жизни, с эмоционально-волевой сферой личности, умением правильного чередования учебы, труда, отдыха, физических нагрузок.

Физическая культура и спорт – специальные действенные вспомогательные средства в формировании личности человека. Они существенно влияют на подготовку студентов к высокопроизводительному труду, на повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развивают у них эстетические вкусы, чувства, идеалы и потребности [4]. При этом воздействие физической культуры и спорта на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами.

Преподаватели кафедр физической культуры и спорта, тренеры спортивных клубов, организаторы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий обязаны постоянно помнить, что воспитание у студенческой молодежи активной жизненной позиции, высокой нравственности, гражд-



данственности и патриотизма при проведении занятий и оздоровительно-спортивных мероприятий является их первейшей обязанностью.

Не менее важно воспитывать у студентов естественную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни, что тесно связано с решением образовательных задач. В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому совершенствованию. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе выполнения физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

Объективная закономерность возрастания роли физической культуры и спорта в жизни студента, в укреплении здоровья еще не нашла адекватного отражения в их сознании. Большинство студентов не заботятся о своем здоровье до тех пор, пока не почувствуют себя больными, поэтому квалифицированные специалисты и общественные активисты должны вести целенаправленную деятельность по повышению физкультурной грамотности студенчества. Для достижения этого студентам необходимы знания из области медицины и биологии, теории и методики физического воспитания, организации и проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий. Важно также, чтобы студенты овладели практическими умениями и навыками, методикой обучения технике различных физических упражнений, методикой воспитания и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности и достижения высоких спортивных результатов.

Физическая культура, а в целом и физическое воспитание будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи.

Физическая культура в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах: учебные занятия; самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования [5].

На наш взгляд профессионально-прикладной аспект физической культуры в вузе должен быть направлен на выработку психофизических, профессионально-значимых качеств личности, сможет повысить мотивацию студента на личное физическое самосовершенствование.

Профессионально-прикладная физическая подготовка стимулирует студента поддерживать свое психофизиологическое состояние, которое является неотъемлемой частью общепрофессиональной подготовки будущего специалиста, повышает его конкурентоспособность и создает предпосылки для социальных преимуществ.

Специальные умения и навыки, приобретенные в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, повышают не только конкурентоспособность специалиста на рынке труда, но и способствуют повышению про-

изводительности труда, тем самым решается важная социально-экономическая проблема. Мотивация специалиста на поддержание хорошей физической формы способствует соблюдению норм здорового образа жизни, что также немало важно в профессиональной деятельности любого специалиста.

### **Библиографический список**

1. Петраков М.А. Педагогические условия профессионально-прикладной физической подготовки будущих инженеров сельскохозяйственного производства. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Брянск, 2000.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие / Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 97 с.
3. Семерич О.А., Шкитырь О.Н. Здоровый образ жизни как составляющий компонент имиджа будущего специалиста // Вестник Брянского государственного университета. 2010. № 1. С. 109-113.
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
5. Шкитырь О.Н., Сысоев В.В., Опалёва О.Н. Культурологический аспект современных проблем физического воспитания студентов // Вестник Брянского государственного университета. 2016. №1(27).

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ, ПРОФЕССИОНАЛА**

*Пономарев И.Е.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
Пономарев О.И.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Ни для кого не секрет, что умеренные регулярные занятия спортом оказывают значительное положительное влияние на здоровье человека. Однако под данной формулировкой чаще всего подразумевают улучшение физической формы, укрепление иммунитета, упуская из внимания то воздействие, которое спорт оказывает на психическое развитие человека. Между тем, эта сторона вопроса имеет не меньшую, а, возможно, даже большую значимость. Человек, живя в обществе, не может обходиться без социальных, коммуникативных навыков. И именно занятия спортом помогают выработать их в человеке.

**Ключевые слова:** спорт, туризм, личность, профессия, характер, коллектив, социализация, психическое здоровье, интеллект

## USE OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL IMPACTS OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM IN THE PROCESS OF STUDENT'S FORMATION AS A PERSON AND PROFESSIONAL

*Ponomarev I.E.,  
Rostov State University of Economics (RINH),  
Ponomarev O.I.,  
Don Sate University of Technology (DGTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** It's no secret that moderate regular sports play a significant positive impact on human health. However, this formulation most often implies the improvement of physical fitness, the strengthening of immunity, neglecting the impact that sport has on the mental development of man. Meanwhile, this side of the issue has not less, but even greater significance. A person living in a society cannot do without social, communicative skills. And it is sports that help to develop them in a person.

**Key words:** sports, tourism, personality, profession, character, collective, socialization, mental health, intellect

Наверное, каждый человек, будь то случайный прохожий с улицы или кадровый специалист крупной организации, на вопрос о необходимых личностных качествах человека, назовёт следующие: твёрдый волевой характер, умение найти и поддерживать общий язык с коллективом, аргументированно отстаивать свою позицию и другие. Для развития этих навыков современный рынок услуг предлагает множество личностных тренингов, услуг психологов, пишутся тысячи книг, в сети Интернет размещены десятки тысяч статей различных авторов. Это говорит о том, что проблема социализации остаётся актуальной всегда. Она будет жить до тех пор, пока человек живёт в обществе, хоть немного, но контактирует с окружающей средой. Между тем, многие люди, стремясь решить для себя эту проблему, совершенно забывают о занятиях физической культурой и о том, что спорт помогает выработать те качества, которые описаны в данной статье.

Самое первое, с чем сталкивается начинающий спортсмен-любитель – это испытание его силы воли. Любое начинание, даже не связанное со спортом, проходит три стадии: зарождение идеи, кульминация (наивысший интерес, во время которого чаще всего идея реализуется на практике) и угасание, когда человек постепенно теряет интерес к своему увлечению и в силу лени, занятости и других причин оставляет это занятие. Спорт, в свою очередь, воспитывает упомянутое качество – человек ищет дополнительную мотивацию. Как правило, самыми действующими стимулами являются стремление стать сильнее, выносливее и желание получить привлекательную фигуру, чтобы вызывать уважение людей своего пола и симпатию – у противоположного. В быту и в профессиональной деятельности сила воли играет огромную роль – достаточно часто человеку приходится выполнять неинтересную, неприятную, утомляющую

работу без достаточной мотивации. В этой ситуации решающей будет способность человека заставить себя заниматься таким трудом, ведь чаще всего за успешным выполнением данной сложной и монотонной работы следует денежное вознаграждение, повышение по карьерной лестнице или получение других, не менее значимых благ.

Другой полезный навык, который можно извлечь из занятий физической культурой и спортом – это навык общения и взаимодействия с другими людьми в коллективе. Если посмотреть трансляцию игры любого командного спорта, будь то футбол, баскетбол, бобслей или, например, кёрлинг, в глаза сразу бросится отменная слаженность действий игроков одной команды. Зритель сразу заметит, как чётко распределены роли между каждым спортсменом, как игроки понимают друг друга и тренера с полуслова или жеста, как они быстро, организовано и без толкотни действуют в сложных ситуациях. Трудно представить, какой была бы игра в футбол, если бы каждый на поле действовал бы только так, как он считает нужным, без командной тактики и стратегии. Группу таких людей уже вряд ли можно было бы назвать командой, а против подготовленной и организованной команды соперников они бы не имели никаких шансов. То же самое происходит и в жизни человека. Для достижения общей цели людям целесообразно объединяться в коллективы. Так легче переносить трудности и действовать в реалиях ограниченности ресурсов и возможностей. Написано множество трудов, как художественных, так и профессионально-публицистических, авторы которых говорят: в рабочем коллективе должны быть уважительные партнёрские отношения. В противном случае, работоспособность трудящихся, эффективность их деятельности, а в дальнейшем и прибыль всей организации начинает снижаться. К сожалению, примеров такого негативного влияния отношений людей в одном коллективе можно найти чуть ли не в каждой второй организации.

Важным аспектом коммуникативных навыков является также общение с соперником. Занятия спортом, особенно командными играми и боевыми искусствами, воспитывают уважительное отношение всех участников (игроков) друг к другу. В рамках соревнований, чемпионатов за нарушение базовых правил спортивной этики применяют различные санкции, вплоть до дисквалификации игрока или целой команды на определённый срок. Соперничество спортсменов одного уровня даёт почву для здоровой конкуренции, которая позволяет человеку расти и развиваться. В трудовой деятельности человека эти принципы соперничества, взаимоуважения нашли отражение в профессиональной этике. Почти в каждой профессии есть свои негласные правила, призванные регулировать отношения коллег в конкурентной среде.

Для любителей и профессионалов экстремальных видов спорта, а также туризма, свойственно умение сохранять моральное равновесие и здравый рассудок. Это одно из базовых требований ко всем видам спорта, где может произойти внештатная ситуация. Наверное, в каждой спортивной секции, в тренажёрном зале, на занятиях по физической культуре в образовательных учреждениях, в первую очередь, занимающихся учат не поддаваться панике при

несчастливых случаях, чтобы оказать помощь себе и другим. Если рассматривать, например, любителей дайвинга, то для них умение оставаться хладнокровным в чрезвычайных ситуациях – жизненно необходимый навык, ведь при сильном волнении и напряженности мышц расходуется больше воздуха, запас которого ограничен.

В повседневной жизни способность сохранять спокойствие очень ценится. Каждый почти ежедневно сталкивается с различными стрессообразующими ситуациями: как почти незначительными (мелкая ссора, плохое самочувствие, маленькая неприятность в виде потерянной или испорченной вещи), так и с крупными, тяжелыми (потеря жилища, работы, репутации, распад семьи, болезнь или смерть близкого человека). И если первые могут максимум испортить настроение на весь день, то из-за вторых человек может кардинально поменять образ жизни, замкнуться в себе, отдалиться от своего круга общения, обзавестись вредными привычками, впасть в депрессию. Очень часто стрессовые ситуации происходят в образовательной и профессиональной деятельности, причём во многих случаях они носят затяжной характер (например, сессия в университете, налоговая проверка на работе, сокращение штата рабочих). В таких случаях человеку как раз поможет «не выбиться из колеи» та стрессоустойчивость, выработанная при занятиях физической культурой и спортом.

Нельзя также не отметить, что занятия спортом, туризмом предлагаются как одно из средств борьбы с депрессией. Подавляющее большинство учёных-психологов и психиатров мира утверждает, что для выхода из подавленного состояния, невроза и прочих негативных психических состояний необходимо менять род занятий. Так, например, работающему целый день в офисе человеку полезно будет найти себе хобби среди активных видов отдыха. Спорт как нельзя лучше подходит на эту кандидатуру. Уставшим от ежедневной суеты и общения с большим количеством людей отлично подойдёт такой вид отдыха, как пеший или велотуризм, занятому монотонной работой можно посоветовать попробовать себя в каком-либо экстремальном спорте, командные спортивные игры пробудят в человеке азарт и дух соперничества, а боевые искусства позволят реализовать свойственный всем людям деструктивный инстинкт с пользой для себя и без негативных последствий для окружающих. Нередко можно услышать в разговоре, что человек совершил какое-либо порицаемое или вовсе противоправное деяние (зачастую, связанное с применением силы) от того, что ему «некуда девать силы», «от безделья». Спорт, опять же, решает эту проблему. Гораздо лучше, если человек будет «выпускать пар» на татами или боксёрском ринге, чем если он будет срываться, вымещать свои насущные проблемы, проявлять агрессию по отношению к близким людям.

Кроме того, стоит также отметить, что в основе некоторых видов спорта лежат целые философские концепции. Особенно этим славятся представители восточных единоборств и танцев. Так, например, постигая навыки йоги, человек может изучить историю и основные философские направления многовековой индийской цивилизации. Любители боевых искусств, считающихся культурным наследием Китая и Японии, имеют возможность вникнуть в их древ-

нейшие философские учения и подчеркнуть нечто новое для своего мировоззрения.

Наконец, говоря об умственном развитии спортсменов, нельзя не упомянуть влияние шахмат, шашек, бриджа и прочих интеллектуальных игр. Эти виды спорта развивают тактику, аналитическое и стратегическое мышление, учат мыслить на перспективу и предугадывать свои и чужие действия. По словам некоторых востоковедов и игроков-профессионалов, восточные интеллектуальные игры, такие как сёги, рэндзю и сянци, также несут в себе некоторые философские концепции, тесно переплетающиеся с буддизмом и синтоизмом, которые характерны для стран, в которых данные игры считаются традиционными.

В заключение можно отметить, что отдельным людям, коллективам, организациям, которые занимаются пропагандой занятий физической культурой как по собственной инициативе, так и в рамках различных государственных программ, следует уделять больше внимания тому факту, что спорт, помимо физических качеств, улучшает моральные и умственные навыки. Возможно, это расширит круг людей, желающих заниматься спортом за счёт тех, кто доволен своей физической формой, но ищет способы повысить свои моральные и волевые качества, средства для успешной социализации или выхода из тяжёлого жизненного положения.

#### **Библиографический список**

1. Джамалудинов Х.И., Тимофеев Ю.П., Кузнецов И.А. Влияние спорта на саморегуляцию личности студента // Вестник АГТУ. 2006. № 6. С.311-317.
2. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2014. №2. С.129-132.
3. Кузьмин М.А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №3 С.107-111.

### **ФАКТОРЫ СТРЕССОГЕННОСТИ И СРЕДСТВА ОПТИМИЗАЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*Потовская Е.С., Крупицкая О.Н., Кононова А.П., Моисеенко А.В.,  
Национальный исследовательский  
Томский государственный университет,  
г. Томск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты социологического опроса студенток 1–3-го курсов Томского государственного университета, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» на отделениях фитнес, волейбол и ОФП. Респонденткам было предложено оценить значимость 38 стресс-факторов

и их влияния на качество студенческой жизни, выразить свое отношение к физической культуре, как средству оптимизации уровня стрессогенности.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, стрессогенность, виды физкультурно-спортивной деятельности.

## FACTORS OF STRESSOGENICITY AND MEANS OF OPTIMIZING STRESS STATES OF STUDENTS IN DEPENDENCE ON KINDS OF SPORTS ACTIVITIES

*Potovskaya E.S., Krupitskaya O.N., Kononova A.P., Moiseenko A.V.,  
National Research Tomsk State University,  
Tomsk, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of an opinion poll among the first-to-third-year students of three physical departments of Tomsk State University, namely General Physical Preparedness, Volleyball and Fitness Departments. Respondents were asked to rank the importance of 38 symptoms of stress and to express their attitude towards physical training as a means to optimize the stress level.

**Key words:** stress, stress tolerance, stressor, kinds of sports activities.

**Введение.** Стрессом называют реакцию организма на различные психофизические воздействия, которые ведут к нарушению его гомеостаза. Стресс присутствует в нашей жизни всегда и является ответной реакцией организма на разнообразные повреждающие воздействия [4, с. 12].

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 [1, с. 3]. Совокупность воздействия приведенных в анкете стресс-факторов приводит к различным нарушениям в функционировании физиологических систем организма, коррекция которых может достигаться разными средствами: использованием информационных технологий, различными формами двигательной активности, оптимизацией учебного труда и отдыха и др. [3, с. 41].

Студенческий стресс – это сложная и многогранная проблема, которая может решаться различными средствами и методами. По мнению некоторых исследователей пути ее решения во многом зависят от профессиональной мотивации студентов, включения в учебный процесс основ здорового образа жизни, психологических тренингов и здоровьесберегающих технологий [2, с. 144].

Стрессоустойчивость является свойством, способствующим преодолению учебного стресса студентами. Следовательно, работа по ее развитию на этапе обучения в вузе является необходимой. Установлено, что физическая активность снимает стресс и избавляет от негативных мыслей [3, с. 41].

**Цель исследования.** Изучить востребованность различных средств коррекции стрессовых состояний студенток 1-3 курсов, занимающихся на физкультурно-спортивных отделениях фитнес, волейбол и ОФП.

**Методика и организация исследования.** В социологическом тестировании приняли участие студентки 1-3-го курсов (n=360, возраст – 17-20 лет) 20 факультетов и институтов НИ ТГУ, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» на отделениях фитнес, волейбол и ОФП.

В разработанной авторами анкете респондентам было предложено оценить степень воздействия 38 повреждающих стресс-факторов и значимость 24 применяемых в повседневной жизни студентов средств коррекции стрессовых состояний по пятибалльной шкале. После этого был проведен сравнительный анализ показателей значимости применяемых средств борьбы со стрессом у студенток с учетом их принадлежности к курсу обучения и спортивной специализации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** 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. В таблице 1 представлено суммарное количество баллов, оценивающих степень влияния всех 38 стресс-факторов в совокупности (диапазон значений варьируется от нуля до 180).

*Таблица 1 – Суммарное количество баллов, оценивающих степень влияния стресс-факторов на студенток*

Курс обучения	Фитнес		Волейбол		ОФП	
	начало учебного года	конец учебного года	начало учебного года	конец учебного года	начало учебного года	конец учебного года
1 курс	65,2	67,1	60,9	81,0	77,7	72,2
2 курс	72,3	70,4	24,0	77,7	97,3	81,7
3 курс	74,3	77,9	81,7	98,8	88,1	78,3

Следует отметить, что большую стресс-нагрузку студентки отделения ОФП испытывают в начале учебного года, вне зависимости от курса обучения и порог значений у них выше, нежели у студенток отделения фитнес и волейбол. Та же тенденция показателей просматривается и у второкурсниц с отделения фитнес. А первокурсницы и третьекурсницы отделения фитнес от начала учебного года к концу испытывают хоть и незначительное, но увеличение негативного влияния стресс-факторов. У студенток отделения волейбол наблюдается значительное увеличение влияния стрессоров к концу учебного года, и наиболее явной эта тенденция является на втором курсе.

Учитывая то обстоятельство, что отделение фитнес и волейбол формируется из числа более физически подготовленных студенток, а ОФП – это направ-



ление двигательной активности, которое предназначено в большей степени для студенток подготовительной медицинской группы с низким уровнем физического развития и физической подготовленности, следует сделать вывод, что более высокий уровень физической подготовленности определяет более высокую устойчивость к воздействиям стресс-факторов.

С целью минимизации стрессовых состояний студентки используют восстановительный сон, общение с близкими людьми, прогулки на свежем воздухе, прослушивание музыки. Также одним из наиболее значимых средств в борьбе со стрессом студентками названа вкусная еда. Вызывает определенный оптимизм низкий уровень востребованности алкоголя и сигарет, а также отсутствие положительных ответов на вопрос об употреблении наркотиков и психотропных средств.

К числу популярных средств, способствующих снижению стрессовой нагрузки, возникающей в процессе обучения, респонденты относят и занятия физической культурой, что не может не радовать. Физические упражнения в качестве эффективного средства коррекции стрессовых состояний являются более значимыми в конце учебного года.

*Таблица 2 – Оценка физической культуры, как средства для снятия стресса, используемого девушками по результатам анкетирования (в %)*

Курс обучения	Фитнес		Волейбол		ОФП	
	начало учебного года	конец учебного года	начало учебного года	конец учебного года	начало учебного года	конец учебного года
1 курс	26	56	55	70	14	64
2 курс	41	62	80	86	57	45
3 курс	45	48	61	80	26	60

В таблице 2 представлены результаты анкетирования, являющиеся довольно неоднозначными. Если на отделениях фитнес и волейбол от начала учебного года к концу оценка значимости физических упражнений в борьбе со стрессом возрастает на каждом курсе и темп роста значительно у первокурсниц, то отделение ОФП не дает столь однозначной картины, и это не удивительно, так как отделения фитнес и волейбол формируются из числа более физически подготовленных студенток с высокой мотивацией к занятиям физической культурой. А 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 оценка значимости физической культуры в оптимизации стрессовых состояний весьма нестабильна.

**Заключение.** С целью нейтрализации стрессогенности повреждающих факторов, вызывающих дискомфортное состояние организма, студентки отдают предпочтение сну, вкусной еде, общению с близкими людьми и прослушиванию музыки. Перечисленные средства нормализации психофизического со-

стояния более востребованы у студенток из отделения ОФП, по сравнению с их оппонентами, занимающихся фитнесом и волейболом.

В целом, анализ материалов исследования показал, что студентки с более низким уровнем физической подготовленности испытывают воздействие стресс-факторов и потребность в использовании перечисленных средствах адаптации к условиям обучения в вузе в большей степени, по сравнению со студентками с более высоким уровнем физической подготовленности.

### **Библиографический список**

1. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.В. Кабачкова. – Томск, 2009. – 25 с.

2. Митева И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. – М.: ИКЦ "МарТ", 2004. – 288 с.

3. Шилько В.Г. Зависимость показателей стрессоустойчивости студентов от их отношения к физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская, О.Н. Крупицкая // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 41-43.

4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ, В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

*Рыбчинский В.П.,  
Южный федеральный университет,  
Шенгеля С.А.,  
Ростовский институт защиты предпринимательства,  
Чирикаева Е.В.,  
Ростовский государственный университет путей сообщения,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Настоящая работа посвящена индивидуальной устойчивости спортсменов к стрессу. Для успешного выполнения своей деятельности они должны обладать такими качествами, которые способны контролировать уровень их функционального состояния во время соревновательных турниров. Выявленное сочетание индивидуальных свойств у занимающихся спортивной борьбой, является детерминантой психологической устойчивости личности в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** стресс, психологическая устойчивость, спортивная борьба, психологические особенности, экстремальные условия, тревожность.

## PSYCHOLOGICAL STABILITY ATHLETES INVOLVED IN WRESTLING, COMPETITION FROM

*Rybchinskiy V.P.,  
Southern Federal University,  
Shengelaya S.A.,  
Rostov Institute of protection of entrepreneurship,  
Chirikaeva E.V.,  
Rostov State transport University,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The present work is devoted to individual athletes to stress sustainability. For the successful implementation of its activities, they must possess such qualities, which are able to control their level of functional status during the competitive tournaments. Revealed a combination of individual properties involved in wrestling, is a determinant of personality psychological stability in extreme conditions of competitive activity.

**Key words:** stress, psychological stability, wrestling, psychological characteristics, extreme conditions, anxiety.

**Цель исследования:** выявление личностных психофизиологических особенностей спортсменов, способствующих успешной спортивной деятельности.

**Объект:** спортсмены, занимающиеся спортивной борьбой.

**Предмет:** психофизиологические особенности спортсменов, определяющие психологическую устойчивость в период участия в соревнованиях.

В качестве рабочей **гипотезы** мы предположили, что существует определенное сочетание индивидуальных качеств, как детерминант, определяющих успешность деятельности в экстремальных условиях.

**Задачи исследования:**

- определить выраженность типов акцентуаций характера у участников исследования с помощью опросника Леонгарда-Шмишека;
- определить уровень выраженности типологических и личностных особенностей испытуемых с помощью опросника Я. Стреляу и опросника Кеттелла;
- выявить уровень агрессивности испытуемых по опроснику Басса – Дарки;
- выявить тип «идеального спортсмена» в таком виде спорта как спортивная борьба.

**Общая характеристика объекта и методов исследования**

В данном исследовании были использованы психодиагностические методы исследования личности. На основании данных экспертных оценок, за основу была выбрана методика изучения свойств нервной системы Я. Стреляу.

Предполагается, что на основе анализа профессиональной спортивной деятельности, связанной со стрессовыми факторами, повышенной моральной ответственностью, опасностью для жизни в специализации – спортивная борьба, а также вероятностью возникновения экстремальных ситуаций, которые являют собой основу способствующую возникновению стрессовых ситуаций, спортсме-

мену, занимающемуся спортивной борьбой, должны соответствовать определенные свойства темперамента, которые позволяли бы ему наиболее адекватно и успешно справляться в данной спортивной деятельности.

Таковыми свойствами, по нашему мнению, должны быть:

- сильная нервная система;
- уравновешенность процессов возбуждения и торможения;
- высокая степень подвижности протекания нервных процессов.

Исходя из анализа данного вида спортивной деятельности и проанализировав приведенные в литературе исследования, нами определены следующие профессионально важные качества:

- эмоционально-моторная устойчивость;
- относительно высокий уровень настороженности и готовности принимать быстрые решения в экстремальных условиях;
- высокая стрессоустойчивость;
- способность сохранять долгое время непрерывное внимание в ходе соревновательных схваток.

Таким образом, мы можем говорить, что наиболее успешному в спортивной деятельности (спортивная борьба) должен соответствовать подвижный тип с сильной нервной системой, относительной уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. То есть спортсмены с типологическим комплексом: «сила – уравновешенность подвижность».

Как мы отмечали, успешность участия в спортивных соревнованиях на начальном этапе не исключает в дальнейшем возникновения определенных негативных состояний, влекущих сбои в стабильности результатов [Бодров В.А., 1995]. Мы имеем в виду наличие акцентуированных свойств личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако в определенных условиях могут развиваться в положительном и отрицательном направлениях.

#### *Ход исследования*

Спортивная деятельность, соревнующегося спортсмена, связана с повышенной ответственностью, постоянным пребыванием в стрессовых ситуациях, связанных с риском для жизни, с умением ориентироваться в сложных, проблемных ситуациях. Все эти факторы необходимо учитывать при подготовке к турнирам по спортивной борьбе.

Целью нашего исследования являлось определение комплекса индивидуально-психологических особенностей, обеспечивающих высокий уровень психологической устойчивости и способствующих наиболее успешной и стабильной спортивной деятельности.

Исследование проводилось на выборке, состоящей из 30 спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, в возрасте от 19 до 28 лет, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, победители и призеры Всероссийских, региональных и областных соревнований по спортивной борьбе.

На первом этапе исследования нашей задачей было выявление из общего числа испытуемых, спортсменов отличающихся друг от друга стабильностью в

своей спортивной деятельности. Для этого были использованы методы: беседы, метод экспертной оценки, так же в качестве базовой использовалась методика Я. Стреляу.

Для оценки степени успешности или не успешности спортсмена на основании метода экспертных оценок, была разработана шкала успешности. Для предотвращения возможности субъективности экспертных оценок шкала основана на оценке успешности по двум основным критериям:

- а) оценке реальных достижений спортсмена;
- б) оценке особенностей подготовки и участия в соревнованиях по спортивной борьбе. Данный пункт шкалы отражает интегральную оценку успешности спортсмена.

Ответы оценивались по пятибалльной шкале, что соответствует требованиям, предъявляемым к шкалам экспертных оценок [Кулагин Б.В., 1984]. Максимально возможное число набранных баллов – 50.

Спортсмен считался успешным, если по шкале успешности по экспертной оценке и самооценке он набирал 35 и более баллов (70% от максимально возможного).

Спортсмен считался неуспешным, если по этим показателям он набирал 20 и менее баллов (40% от максимально возможного числа баллов).

На основании выделенных критериев были сформированы две группы испытуемых, которые и являются объектом нашего исследования. В первую группу вошли спортсмены (успешные – 16 человек) неоднократно становившимися победителями различных соревнований. Вторую группу составили спортсмены (менее успешные – 14 человек), которые на тренировочных занятиях показывали высокие результаты, однако на соревнованиях проигрывали решающие схватки и редко становились призерами соревнований.

Надо отметить, что по методике Я. Стреляу, группа успешных отличалась от группы менее успешных 100% уравновешенностью нервных процессов.

На следующем этапе нашей работы проводилось психодиагностическое исследование по методикам, выбранным и описанным выше для изучения их индивидуально-типологических и личностных особенностей испытуемых.

### **Обсуждение результатов исследования**

В ходе изучения результатов по всем методикам нами был выявлен спортсмен, занимающийся спортивной борьбой, которого по всем требованиям экспертных критериев можно оценить как «идеального». Для данного испытуемого (группа «успешные», под номером «15») характерно по методике Я. Стреляу свойства нервной системы: сильная, подвижная, уравновешенная. (1,05). По опроснику Кеттелла у этого испытуемого (группа «успешные», под номером «15») выявлены следующие показатели: по фактору В – 8 баллов, по фактору С – 9 баллов, по фактору Е – 4 балла, по фактору F – 4 балла, по фактору G – 9 баллов, по фактору O – 2 балла, по фактору Q2 – 6 баллов, по фактору Q3 – 8 баллов, по фактору Q4 – 5 баллов. Анализируя показатели по методике А.Басса-Дарки, у этого испытуемого спортсмена были отмечены следующие результаты: низкие баллы, по шкалам «негативизм», «подозрительность», по

остальным шкалам – средние баллы. По методике Леонгарда-Шмишека акцентуаций свойств характера не выявлено.

В нашем исследовании в группе «менее успешные» были выявлено 2 спортсмена, занимающихся спортивной борьбой, со слабой выраженностью силы возбудительных процессов – 38 баллов. Хотелось бы отметить некоторые общие показатели по отдельным методикам: у этих спортсменов наблюдаются одинаковые баллы по шкале силы процессов торможения (50 баллов), причем показатель уравновешенности нервных процессов равен (0,76), по методике Басса-Дарки выявлены высокие баллы по шкале «раздражительность», «вербальная агрессия», по субшкале «индекс общей агрессивности» (26 и 28 баллов), по методике Леонгарда- Шмишека выявлен застревающий тип акцентуации (16 баллов).

У испытуемого (под номером «3», в группе менее успешных спортсменов) выявлен показатель по методике Я. Стреляу по шкале «уравновешенность» – 1,49. У данного испытуемого также наблюдается по методике Басса-Дарки наличие высоких баллов по шкалам «раздражительность», которая коррелирует со шкалой «гипертимный тип акцентуации», «вербальная агрессия», «индекс общей агрессивности» (соответственно 7, 10, 28 баллов). По методике «модифицированный Кеттелл» у испытуемого под номером «3», в группе менее успешных спортсменов, выявлены низкие показатели по факторам «В» – интеллект (1 стень) и «С» – эмоциональная зрелость (2 стень).

У испытуемого под номером «6», в группе менее успешных спортсменов, по методике Басса-Дарки выявлены самые низкие баллы по шкалам (ИОА – 9 баллов, ИВ – 5 баллов). По методике Я. Стреляу у этого спортсмена наблюдается слабая выраженность подвижности нервных процессов (30 баллов).

По методике Кеттелла анализ средних величин показал существенные различия по факторам «В» – 5,7 стень (группа №1) и 2,8 стень (группа № 2); «С» – 5,4 стень и 4,4 стень соответственно, фактору «О»- 4,1 и 3 стень.

Таким образом, по результатам проведенного исследования, полностью подтвердилась наша гипотеза о существовании определенного сочетания индивидуальных качеств, определяющий высокий уровень успешности деятельности, которая сопряжена с частым возникновением экстремальных ситуаций

### **Заключение**

Материалы проведенного исследования позволяют сделать следующие

#### **выводы:**

1. Показано, что в группе успешных спортсменов получены результаты, удовлетворяющие нашей гипотезе о существовании индивидуальных качеств, определяющих высокий уровень успешности спортивной деятельности в спортивной борьбе. По результатам опросника Кеттелла, у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, положительными в смысле прогноза успешности профессиональной деятельности выявлены определенные личностные особенности. При сравнении «успешной» и «менее успешной» групп выявлено, что определяющими успешность спортивной деятельности в спортивной борьбе, являются следующие факторы:

- фактор «В» – интеллект;
- фактор «С» – эмоциональная зрелость;
- фактор «G» – социальная нормативность;
- фактор «О» – тревожность.

Как показывают результаты, по фактору «С» у испытуемых двух групп наблюдаются различия, которые обуславливают эмоциональную зрелость спортсменов, стабильность, наличие рационального подхода к спортивной деятельности.

Анализируя показатели фактора «О», следует обратить внимание, что в группе менее успешных спортсменов прослеживается тенденция к снижению значений данного фактора, что говорит о низком уровне тревожности, толерантности к неодобрению окружающих.

2. Установлено, что для испытуемых в двух группах по методике Леонгарда-Шмишека, выявлены различия по проценту представленности типов акцентуации характера по застревающему и демонстративному типу: показатели выше для группы успешных спортсменов, чем показатели испытуемых группы менее успешных спортсменов. Процент представленности акцентуаций характера по возбудимому и педантичному типу у испытуемых группы менее успешных спортсменов в два раза выше показателей группы успешных спортсменов. Обращает на себя внимание наличие эмотивной акцентуации в группе успешных спортсменов, что предполагает присутствие такого свойства как эмпатия, сострадание.

3. Отмечается, что анализ результатов по четырем методикам, описанным во второй главе, позволяет выявить закономерность корреляции факторов по шкалам данных методик. По методике Басса-Дарки самые высокие результаты показали испытуемые с крайними показателями неуравновешенности нервных процессов, как в сторону возбуждения, так и в сторону торможения ( $r= 0,45$ ). Для этих испытуемых характерны высокие показатели по шкале «Раздражительность», «Вербальная агрессия», и по методике Кеттелла – низкие показатели по фактору «С», а так же тенденция к низким показателям по фактору «В» ( $r= -0,38$ ). В группе «менее успешные», по методике Стреляу, процент представленности испытуемых со сдвигом неуравновешенности нервных процессов в сторону торможения составил 71% и, соответственно, в сторону возбуждения – 29%.

Выявленное сочетание индивидуальных свойств для спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, может, является детерминантой психологической устойчивости личности в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

### **Библиографический список**

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. – 1989.
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стрессоустойчивость человека.- СПб.: Питер, 1999. – 88 с.

3. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002.
4. Рыбчинский В.П. К вопросу определения показателей, характеризующих личностные психофизиологические качества спортсмена высокой квалификации / Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Тезисы. – Изд. МГУ, 1996. – С. 297-299.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ВООБРАЖЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ, В СВЯЗИ С ИХ ЦЕННОСТНЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

*Рыбчинский В.П.,  
Южный федеральный университет,  
Шенгелая С.А.,  
Ростовский институт защиты предпринимательства,  
Тимченко М.И.,  
Ростовский государственный университет путей сообщения,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Мы поставили перед собой цель исследовать произвольное (репродуктивное и мечта) и произвольное (сновидения) воображение у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой в связи с их ценностными ориентациями и личностной тревожностью. Исследовать связь эмоций и воображения представляется наиболее показательным с одной стороны в ситуациях, вызывающих тревогу, а с другой стороны – исходя из регулятивной роли воображения, в связи с ценностными ориентациями личности.

**Ключевые слова:** виды воображения; личностная тревожность; ценностные ориентации; спортивная деятельность; спортивная борьба; мечты; сновидения.

## **CHARACTERISTIC SPECIES OF IMAGINATION IN ATHLETES INVOLVED IN WRESTLING, DUE TO THEIR VALUE ORIENTATIONS AND PERSONAL ANXIETY**

*Rybchinskiy V.P.,  
Southern Federal University,  
Shengelaya S.A.,  
Rostov Institute of protection of entrepreneurship,  
Timchenko M.I.,  
Rostov State transport University,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** We have set ourselves the goal to investigate arbitrary (reproductive and dream) and involuntary (dreaming) imagination in athletes involved in wrestling



due to their value orientations and personal anxiety. Explore the relationship of emotion and imagination is the most revealing on the one hand, in situations of concern and, on the other hand, on the basis of the regulatory role of the imagination, in connection with the value orientations of the individual.

**Key words.** Types of imagination, personal anxiety, value orientations, sport activities, wrestling, dreams, dreams.

### **Организация и методики исследования**

**Предмет исследования:** произвольное (репродуктивное, мечтания) и непроизвольное (сновидения) воображение спортсменов, занимающихся спортивной борьбой.

**Цель исследования:** изучить характеристики произвольного (репродуктивное, мечтания) и непроизвольного (сновидения) видов воображения у юношей, занимающихся спортивной борьбой в связи с их ценностными ориентациями и личностной тревожностью.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи.

#### **Теоретические задачи:**

1. Проанализировать и изучить психологические трактовки воображения и его видов.
2. Рассмотреть связь видов воображения с тревожностью и другими индивидуально-психологическими особенностями личности.

#### **Эмпирические задачи:**

1. Провести исследование произвольного и непроизвольного воображения.
2. Провести исследование особенностей ценностных ориентаций.
3. Провести исследование уровня тревожности.
4. Провести исследование взаимосвязи характеристик видов воображения, ценностных ориентаций и личностной тревожности.

#### **Основная гипотеза исследования:**

Характеристики произвольного и непроизвольного воображения будут влиять на уровни тревожности.

#### **Общая характеристика объекта и методов исследования**

**Объект исследования:** в качестве объекта исследования выступили студенты Южного федерального университета, Ростовского государственного университета путей сообщения, занимающиеся спортивной борьбой (вольная и греко-римская борьба) в сборных командах ЮФУ и РГУПС – 43 человека.

#### **В ходе исследования были использованы следующие методы:**

- анализ соответствующей литературы;
- психологическое тестирование;
- количественный (статистический) анализ экспериментальных данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

#### **Для решения поставленных задач были использованы методики:**

1. Тестирование:
  - методика Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных сферах деятельности [Фанталова Е.Б., 2001];

- методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова – В. Г. Норакидзе, 1975 г.) [Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие – Самара: Дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.].

2. Для выявления особенностей воображения (произвольное воображение (репродуктивное и мечту) и произвольное (сновидения)), мы использовали методику «Оценка выраженности характеристик воображения» [Иванова А.В. Особенности воображения у студентов-психологов в связи с тревожностью. Материалы XXXX научной конференции сотрудников, аспирантов и студентов факультета психологии ЮФУ – М.: Изд-во «КРЕДО», 2012. – С. 83-84].

С целью изучения содержания и характеристики видов воображения в связи с ценностными ориентациями и личностной тревожностью студентов было проведено исследование, в котором приняли участие 43 студента различных курсов Южного федерального университета и Ростовского университета путей сообщения, занимающихся в спортивных секция сборных команд ЮФУ и РГУПС.

### **Исследование произвольного и произвольного воображения**

В своем исследовании с помощью методики «Оценка выраженности характеристик воображения» мы исследовали произвольное воображение (репродуктивное и мечту) и произвольное (сновидения).

По виду воображения (с учетом всех характеристик) спортсмены набрали следующие средние баллы (M(x)): репродуктивное – 6.6; мечты – 7.3; сновидения – 4.6.

Анализ полученных результатов показывает, что студенты-юноши, занимающихся спортивной борьбой, показали высокие баллы по такому виду воображения как мечты и низкие баллы в сновидениях.

Для разных видов воображения были установлены корреляционные связи между их характеристиками и выраженностью личностной тревожности, а также показателями по методике «Уровень соотношения «Ценности» и «Доступности» в различных жизненных сферах».

*Таблица 1 – Показатели значимости характеристик воображения спортсменов*

<b>Характеристика воображения</b>	<b>Вид воображения</b>	<b>M(x)</b>
Временная характеристика воображения	Репродуктивное	5
	Мечты	8
	Сновидения	3.5
Пространственная характеристика воображения	Репродуктивное	6
	Мечты	8.5
	Сновидения	5
Контролируемость воображения	Репродуктивное	7
	Мечты	5
	Сновидения	6
Персонифицированность воображения	Репродуктивное	6.5
	Мечты	8
	Сновидения	4
Интенсивность воображения	Репродуктивное	6.5
	Мечты	7
	Сновидения	4.5

## **Исследование взаимосвязи характеристик видов воображения, ценностных ориентаций и личностной тревожности**

Для мечтаний характеристика контролируемости отрицательно связана с «внутренним конфликтом» (ВК). Значит у спортсменов, занимающих активную действующую позицию в своих мечтах, меньше выражены внутренние конфликты. У спортсменов, с выраженной «нейтральной зоной» (НЗ) (отсутствием конфликтов), менее выражена персонифицированность мечтаний.

Для юношей, занимающихся спортивной борьбой, наиболее выраженной является характеристика контролируемости.

Тревожные студенты-спортсмены, занимающиеся спортивной борьбой, чаще отмечают отсутствие контролируемости в сновидениях, их сновидения менее персонифицированы. С возрастанием конфликта «внутреннего вакуума», уменьшается выраженность характеристики контролируемости.

По мере возрастания способности к воспроизведению образов и динамической работе с ними, уменьшается выраженность пространственной характеристики мечтаний. Но по мере улучшения аналитико-синтетической работы воображения, увеличивается частота мечтаний (временная характеристика).

Согласно полученным результатам, характеристики видов воображения студентов взаимосвязаны с выраженностью их личностной тревожности (коэффициент ранговой корреляции Спирмена):

- репродуктивное воображение ↔ личностная тревожность ( $r=0.42$   $p \leq 0.05$ );

- мечты ↔ личностная тревожность ( $r=0.68$   $p \leq 0.05$ );

- сновидения ↔ личностная тревожность ( $r=0.31$   $p \leq 0.05$ ).

Это подтверждает нашу гипотезу исследования. В наибольшей степени специфика характеристик воображения была установлена для воображения спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, имеющих высокие показатели тревожности. Мы установили, что спортсмены с высокими показателями тревожности отличаются от спортсменов с низкими показателями тревожности, выраженностью временной, пространственной и персонифицированной характеристиками. В большей степени данные характеристики проявляются в произвольном воображении, выраженность временной и пространственной характеристик зависит от наличия конфликтов в ценностной сфере.

У спортсменов, использующих разнообразный арсенал технических действий, наиболее интенсивна пространственная характеристика их воображения, это означает, что их воображение выражено в схватках на борцовском ковре с борцами различного тактического плана.

У спортсменов, имеющих небольшой стаж занятий спортивной борьбой (до двух лет), наиболее интенсивны временная характеристика воображения, которые связаны с выраженностью личностной тревожности. Личностная тревожность, как профессионально важное качество спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, связано с произвольным и непроизвольным воображением. Тревожные спортсмены, занимающиеся спортивной борьбой, характеризу-

ются кратковременностью удержания образов в их репродуктивном воображении и концентрацией на одной сфере жизнедеятельности в сновидениях.

У спортсменов, имеющих стабильные результаты на различных соревнованиях по спортивной борьбе (неоднократные победители турниров), наиболее выражена персонифицированная характеристика воображения, которая становится более интенсивной с ростом личностной тревожности и конфликтов в ценностной сфере этих спортсменов. С возрастанием тревожности их мечты принимают выраженный персонифицированный характер, а с возрастанием внутреннего конфликта уменьшается персонифицированность их сновидений.

Также, можно сделать вывод о том, что, несмотря на то, что все спортсмены мечтают о победах, удачно проведенных схватках, признании и почете, они так же мечтают о любви и дружбе, материальной обеспеченности, благополучии близких, личностном развитии и работе. Однако профессиональная специализация определяет специфику взаимосвязи мечтаний спортсменов и их ценностей.

Выраженные мечтания о спортивном успехе у спортсменов связаны с высокой ценностью уверенности в себе, однако характеризуются низкой ценностью познания.

### **Заключение**

Материалы проведенного исследования позволяют сделать следующие **выводы:**

1. Установлено, что у студентов, занимающихся спортивной борьбой, развит такой вид воображения как мечты.

2. Экспериментально-психологическое исследование показало, что наиболее ценными и актуальными являются для студентов, занимающихся спортивной борьбой, сферы любви, счастливой семейной жизни, здоровье (физическое и психическое здоровье), уверенность в себе. В этих сферах Ценность достоверно выше Доступности ( $p < 0,05$ ), что указывает на наличие в них внутреннего конфликта.

3. Показано, что 39% испытуемых имеют очень высокие и высокие показатели уровня тревожности.

4. Согласно полученным результатам, характеристики видов воображения студентов взаимосвязаны с выраженностью их личностной тревожности. Что подтверждает нашу гипотезу исследования.

Практическая значимость исследования: результаты нашего исследования могут быть использованы тренерами ДЮСШ, преподавателями физической культуры в общеобразовательных учреждениях, спортивными психологами, с целью повышения эффективности спортивной деятельности путем влияния на мотивационную сферу спортсменов.

### **Библиографический список**

1. Иванова А.В. Особенности воображения у студентов-психологов в связи с тревожностью. Материалы XXXX научной конференции сотрудников,

аспирантов и студентов факультета психологии ЮФУ – М.: Изд-во «КРЕДО», 2012. – 250 с. С. 83-84.

2. Методика диагностики ценностных ориентации личности Е.Б. Фанталовой в модификации Л.С. Колмогоровой, Д.В. Каширского // Диагностика психологической культуры школьников»: практ. пособие для школьных психологов / Сост. Л.С. Колмогорова. М.: Владос-Пресс, 2002.

3. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие – Самара: Дом «БАХРАХ», 1998. – 672с.

4. Габдрева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. // «Дошкольное воспитание», 2000. – № 5. – С.5-8

5. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер. 2005. 412 с.

## **АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПСИХОТЕХНИК В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ**

*Хало П.В., Фокин В.Г.,  
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Таганрог, Россия*

**Аннотация.** Инновационные психотехники нашли широкое применение в создании систем мозг-компьютер, человек-операторской деятельности, управлении биомеханическими системами. Вместе с тем в спорте высших достижений данные психотехники еще не нашли применения. Целью данной статьи стал анализ возможности применения данных психотехник в области физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спорт высших достижений, психотехники, психонетика, компьютерные тренажеры/

## **ANALYSIS OF THE POSSIBILITY OF APPLICATION OF INNOVATIVE PSYCHOTECHNICS IN PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES**

*Halo P.V., Fokin V.G.,  
A.P. Chekhov Taganrog Institute (branch),  
Rostov State University of Economics (RINH),  
Taganrog, Russia*

Innovative psychotechnics found broad application in creation of systems a brain computer, the person – operator activity, management of biomechanical systems. At the same time in elite sport these psychotechnics did not find application

yet. The analysis of a possibility of application of these psychotechnics in the field of physical culture and sport became the purpose of this article.

Key words: psychological preparation, elite sport, psychotechnics, psihonetika, computer simulators.

По мнению многих авторов (А.Д. Суханов, 2002; В.Ф. Сопов, 2005; А.В. Бобровский, 2005 и др.), эффективность деятельности в спорте высших достижений в настоящее время обусловлена не столько уровнем физической и технической подготовленности спортсменов, разница в которой сейчас исчезающе мала, сколько в ее когнитивной и психологическом компоненте. Поэтому проблема психической и когнитивной, прежде всего тактической, подготовленности спортсменов в зависимости от специфики вида спорта, становится все более актуальной поскольку резервы человеческой психики – одна из надежд на дальнейшее повышение спортивных достижений (В.Ф. Сопов, 2005; А.В. Бобровский, 2005; А.Б.-Ц. Дашинамаева, 2015). Психологическая и когнитивная подготовка спортсменов обусловлена набором функциональных состояний и способностью к произвольному управлению ими. Данный набор индивидуален и непостоянен: внутри него возможно неравномерное развитие отдельных компонент, их компенсация, проявляющаяся в различных количественных и качественных соотношениях разнообразных функций. В частности, этим и объясняется незначительное совпадения по характеру действий спортсменов идентичного уровня спортивной квалификации и сходной эффективности спортивной деятельности. Исследования, проводимые в спорте высших достижений, показывают, что для спортсменов актуальным является овладение психотехниками позволяющими управлять не только своими действиями, но и индивидуальным набором функциональных состояний, адекватно оценивать свои ощущения, развивать способность к предвидению развития тактической ситуации и пр. [5].

В тактическом мышления можно выделить следующие этапы – восприятие сенсорной информации, ее обработка, принятие решения и его воплощение в моторное действие. Первый этап – восприятие сенсорной информации, обеспечивается деятельностью различных сенсорных систем, в которых основную роль играет визуальная модальность, обеспечивающая поступление около 80-90% информации. Аудиальная модальность обеспечивает поступление как правило 9-19% информации важной для решения тактических задач, и 1 % информация приходится на вестибулярный аппарат, и сенсорные системы кожи, мышц, внутренних органов. Огромную роль в формировании потока зрительной информации играет поисковая функция глаз, т.к. глаза человека не просматривают все видимое перцептивное поле, а фиксируют лишь его ключевые детали: яркость, контраст, цвет и пр., создавая обобщенный образ. Поисковые функции глаз совершенствуется по мере роста спортивного мастерства. Здесь можно выделить два основных режима: первый – состояние концентрации внимания на объекте, когда отслеживание движущегося объекта происходит сопровождением глазом цели (анализируется информация от глазодвигательного нерва); второй – состояние деконцентрации внимания, когда информация по-

стует от последовательного возбуждения фоторецепторов при перемещении проекции объекта по сетчатке неподвижного глаза. Сокращение количества поисковых движений глаз, позволяет спортсмену быстрее схватывать целостные паттерны внешней ситуации. Например, опытный фехтовальщик, совершает в среднем 1-3 макродвижений глаз, затрачивая на опознание действий соперника в среднем на 1 с меньше, делая при этом в 2,5 раза меньше ошибок, чем менее квалифицированный спортсмен, совершающий 4-10 макродвижений глаз [3, 6]. Время выполнения второго этапа – обработка информации и принятия решения зависят от быстродействия мозга, которое коррелирует с частотой  $\alpha$ -ритма. Чем выше частота  $\alpha$ -ритма, тем короче латентный период реакции выбора. И хотя текущая частота  $\alpha$ -ритма индивида характеризуется узким коридором возможных значений, однако ее величина тем выше, чем выше мобилизационная готовность субъекта. На этапе выбора спортсменом тактического действия вначале формируется невербальное решение, которое обычно не осознается. За ним как правило следует вербальный компонент – с участием внутренней речи, для чего мозгом производится преобразование невербальной информации в вербальную в зоне Брока. Время обработки информации очевидно будет зависеть от того языка на котором привык думать спортсмен. Вместе с тем, в процессе совершенствования спортивного мастерства спортсмены постепенно автоматизируют наиболее часто встречаемые тактические комбинации, минуя тем самым, вербальный компонент, что позволяет принимать решения почти мгновенно, за счет исключения обработки информации в зоне Брока [5, 7].

Таким образом, можно выделить следующие возможности для повышения пропускной способности мозга – снижения поисковых движений глаз, повышения уровня мотивации субъекта и исключение вербального компонента при принятии решений. В психологической подготовке спортсменов в странах восточной и юго-восточной Азии используется широкий спектр различных медитативных психотехник, в частности для исключения временных затрат на внутреннюю речь [6]. К сожалению, данный метод малоприменим в отечественной методологии тренировочного процесса в виду значительных различий в образе мышления Востока и Запада.

Термин «психотехника» (от др. греч.  $\psi\upsilon\chi\eta$  – душа и  $\tau\epsilon\chi\nu\eta$  – мастерство, умение) – появился в начале XX века (В. Штерн, 1903; Г. Мюнстерберг, 1908) и обозначал отрасль дифференциальной психологии изучавшую возможности решения таких практических вопросов как совершенствование психологических качеств, профотбор, профессиональное обучение, рационализация труда, борьба с профессиональным утомлением и травматизмом и т.д. В настоящее время помимо изначального значения, под термином «психотехника» также понимают еще: набор приемов психического воздействия на человека, совокупность методов саморегуляции, новейшие методологии психологии, предполагающие инновационный тип рационализации трудовой деятельности (А.А. Пузырей, 1986; Ф.Е. Василюк, 2003) и пр. [3]. Одним их инновационных направлений развития современных психотехник является психонетика. Теоретическое обоснования использования термина «психонетика» впервые было предложено К. Татеиси

(1970 г.) для обозначения технологической эпохи, которая последует за эрой био- и информационных технологий. Практическое же наполнение данного термина «психонетика» связано с деятельностью О.Г. Бахтиярова [1, 4]. Психонетические психотехники нашли широкое применение в создании систем мозг-компьютер, человек-операторской деятельности, управлении биомеханическими системами. Вместе с тем в спорте высших достижений данные психотехники еще не нашли применения. Целью данной статьи стал анализ возможности применения данных психотехник в области физической культуры и спорта. Основными психотетическими методами является деконцентрация внимания и волевая медитация. Волевая медитация представляет собой процесс целенаправленного порождения содержаний сознания, начиная с намерения и заканчивая моторным действием. Под намерением понимается смысловое амодальное (надмодальное) образование, стремящееся к превращению в моторное действие и очевидно связанное с активацией зеркальных нейронов. При волевой медитации возникает состояние повышенной осознанности субъекта, характеризующееся более высокой индивидуальной частотой  $\alpha$ -ритма. Деконцентрация внимания представляет собой психотехнику, противоположную концентрации внимания, – не выделение и удержание одного из объектов в перцептивном поле, а равномерное распределение внимания по полю полимодальных стимулов. В состоянии деконцентрации внимания прекращается слежение за движущимися объектами, путем перемещения глазных яблок, информация о движущихся объектах поступает от последовательного возбуждения фоторецепторов при перемещении изображения по сетчатке неподвижного глаза. В настоящее время известен ряд программных тренажеров, предназначенных для развития требуемых психонетических навыков и полностью лишенный восточного философско-мировоззренческого контекста [1, 4].

Компьютерные тренажеры «Деконцентрация-1», «Шары» (разработчики С. Панкевич, М. Балюра, 2010). Цель – обучение навыку отслеживания нескольких объектов, обладающих мнемоническими признаками, т.е. хаотично перемещающиеся объекты вначале отличаются цветом, цифрой или символом и т.д., а затем становятся одинаковыми по внешним параметрам (их отличия сохраняются лишь в памяти субъекта). После окончания сеанса следует определить их местоположение. Практика показывает, что в режиме концентрации внимания удастся отследить лишь 3, в редких случаях 4 объекта. При использовании психотехники деконцентрации внимания возможное число отслеживаемых объектов может достигать 5-10. Компьютерный тренажер «Ромашка» (разработчик С. Панкевич, 2011). Цель – обучение навыку выявления подпороговых визуальных стимулов. На предъявляемой фигуре, состоящей из шести секторов – лепестков, случайным образом появляется малоразличимый кружок. Задача – определить лепесток со стимулом и нажать на него курсором мышки. Состояние деконцентрации внимания позволяют выполнять данное задание при подпороговых уровнях визуальных стимулов. В рамках проведенного на кафедре ФК ФГБОУ ВО «ТИ имени А.П. Чехова» (филиал) РГЭУ (РИНХ) педагогического эксперимента, со студентами (n=18) 4-го курса очной формы обу-



чения профиля 44.03.01.13 «Физическая культура», проходившего с сентября по ноябрь 2016 года, было выявлено, что использование вышеописанных компьютерных тренажеров обеспечивает достоверный прирост в сокращении времени прохождения теста Шульте на  $16 \pm 2\%$  по сравнению с результатами, полученными до эксперимента.

Вместе с тем, полное исключение вербального компонента при решении тактических задач, может затруднить последующий анализ успешности тактических действий спортсменом. Для решения этой проблемы, при сокращения времени, затрачиваемого на формирование вербального компонента принятия решений может быть использован искусственный язык – ифкуиль. Язык был разработан Д. Кихадой (2004), на основе исследований в области когнитивной лингвистики, целью которых было создать язык, с помощью которого можно было бы выразить более глубокие уровни человеческого мышления, избежать семантической неточности, полисемии, нелогичности и избыточности, характерных при использовании естественных языков. Преимуществом языка ифкуиль, является высокая лаконичность, возможность значительно лучше дифференцировать психические состояния, недоступные для естественных языков, сделать их более осознанными, управляемыми и доступными для последующего анализа [2].

Выводы. Таким образом, повышение эффективности психологической подготовки спортсменов, а именно когнитивной компоненты и эффективности тактической подготовки можно добиться путем снижения времени восприятия визуальной информации, за счет снижения количества поисковых движений глаз, достижения состояния остановки внутреннего диалога, смещение ЭЭГ-активности в индивидуально высокую полосу  $\alpha$ -ритма, что может быть достигнуто с помощью психонетических психотехник – волевой медитации и деконцентрации внимания, реализованных на компьютерных тренажерах. Вместе с тем, к сожалению, в настоящее время отсутствуют компьютерные тренажеры для развития вышеописанных качеств по аудиальной и кинестетической модальностям. Повышение эффективности произвольного управлением собственными функциональными состояниями, вероятно возможно достичь используя искусственный язык ифкуиль, однако данное положение нуждается в экспериментальной проверке.

### **Библиографический список**

1. Бахтияров О.Г., Хало П.В., Омельченко В.П. Использование психотехник для развития сверхнормативных компетенций // VI международный научно-методический симпозиум «Современные проблемы многоуровневого образования» ДГТУ. Ростов-на-Дону, 2011. С.118-126.
2. Козловский С.А. Скорость мысли // Компьютерра. № 26. 2004. С. 54-58.
3. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2012. – 528с.
4. Хало П.В. Модели и принципы активации резервных возможностей организма: Монография. ИП Кравцов В.А., Таганрог, 2013. – 360 с.

5. Хало П.В., Бородянский Ю.М. ЭЭГ-корреляты активации резервных возможностей организма // Известия ЮФУ. Технические науки. 2014. № 10 (159). С. 24-33.

6. 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.

7. Хало П.В., Фокин В.Г. ЭЭГ-корреляты в физкультурно-спортивной деятельности // Материалы XVII международной научно-практической конгресс-конференции «Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма», том 2, Ростов-на-Дону пос. Новомихайловский: Азов: ООО «АзовПечать», 2014. С. 391-398.

## СЕКЦИЯ 4

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

---

---

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

*Азнаурьян П.А., Шумарин А.Е., Каплиев А.В.,  
Ростовский государственный медицинский университет,  
Красников А.С.,  
Южный федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Для профилактики нарушений здоровья подростков, занимающихся футболом, предлагается: систематический мониторинг их здоровья и функционального состояния, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей для коррекции нагрузок, проведение индивидуальной разминки, физиологически обоснованное нормирование нагрузки, введение упражнений на концентрацию внимания и умение быстро принимать решение в нестандартной ситуации, применение методик релаксации.

**Ключевые слова:** футбол, подростки, физиология тренировки, профилактика нарушений здоровья.

## PHYSIOLOGICAL ASPECTS OF PREVENTING HEALTH DISORDERS IN ADOLESCENTS INVOLVED IN FOOTBALL

*Aznauryan P.A., Shumarin A.E., Kapliev A.V.,  
Rostov State Medical University,  
Krasnikov A.S.,  
Southern Federal University,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** For the prevention of health disorders in adolescents involved in football, it is proposed: systematic monitoring of their health and functional status, consideration of individual psychophysiological characteristics for the correction of loads, conducting individual workouts, physiologically reasonable valuation of the loads, introduction of exercises in concentration and the ability to make fast decisions in unusual situations, the application of relaxation techniques.

Keywords: football, adolescents, physiology of exercise, prevention of health disorders.

Футбол в нашей стране заслуженно пользуется популярностью как у взрослых, так и у детей. Он является наиболее доступным и массовым средством физического развития и укрепления здоровья. Игра в футбол способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества [1, 2, 5 и др.]. Непрерывный рост уровня мастерства вызывает необходимость ежегодно повышать требования ко всем сторонам подготовки футболистов [2, 6, 13].

Подростковый возраст является критическим периодом. В это время наблюдается интенсивный рост костного скелета, рост в длину мышц и наращивание их массы. Наблюдающаяся при этом гетеродинамия, в частности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, полноценное функционирование которых требуется для обеспечения кислородом и питательными веществами растущего опорно-двигательного аппарата, особенно с учётом интенсивных тренировок, может обусловить развитие функциональных нарушений здоровья подростков и даже некоторых заболеваний. Изменения морфофункционального состояния организма детей и подростков происходят постоянно, однако за последние десятилетия как в России, так и в других странах, на фоне увеличения длины и массы тела детей отмечаются тенденции к резкому снижению их физиометрических показателей (динамометрии, жизненной ёмкости лёгких), к увеличению доли детей с дефицитом и избытком массы тела. Выявляемые отклонения, по мнению многих учёных, могут быть связаны с социальными, биологическими, экологическими факторами, а также с изменениями в образе жизни современных детей и подростков [9, 10, 11]. Социальная и биологическая значимость здоровья подростков обусловлена тем, что они являются ближайшим репродуктивным, интеллектуальным, экономическим, социальным, политическим и культурным резервом общества, а также будущими родителями [3, 8, 10].

Современный спорт для получения высоких результатов предполагает уровень подготовки на грани как физических, так и психологических пределов возможностей организма. Помимо умения играть максимально долго в быстром и рваном темпе и высокого уровня владения мячом необходимо также развитое игровое мышление, тактическая выучка и способность к молниеносному анализу ситуации. Подростковый возраст является наиболее благоприятным периодом для развития этих качеств [7]. Основной базой для овладения футбольным мастерством являются отличное здоровье футболиста, его хорошее физическое развитие, высокие морально-волевые качества. В процессе обучения и тренировки футболистов должны решаться следующие задачи: совершенствование двигательных навыков; расширение функциональных возможностей организма спортсменов; сохранение и повышение спортивной работоспособности; расши-

рение знаний в области спорта, привитие навыков самоконтроля и гигиены; воспитание дисциплинированности, сознательности, трудолюбия, активности. Последовательное решение этих задач обеспечивается путём последовательной реализации педагогических принципов тренировки, и в первую очередь, неукоснительного соблюдения законов научного и физиологически обоснованного управления её процессом [6].

Поиск рациональных, физиологически обоснованных путей совершенствования тренировочного процесса спортсменов является на сегодняшний день далеко не завершённым, и основывается он, прежде всего, на изучении и анализе их двигательной деятельности [4, 18]. Систематический и своевременный мониторинг функционального состояния и применение принципов кинезиоэнергетики при построении режима тренировок позволят более качественно управлять тренировочным процессом, повышать уровень подготовленности спортсменов и их результаты, поддерживать функциональное состояние основных органов и систем на оптимальном уровне и профилактировать развитие нарушений здоровья спортсменов [12-17].

#### **Основные причины травматизма методического характера:**

1. Несоблюдение физиологических и методических принципов спортивной тренировки (например, резкое начало тренировки).
2. Недостаточное восстановление от прежних травм.
3. Выполнение технически не подготовленных, незнакомых или сложных упражнений.
4. Нефизиологически проведённая разминка .
5. Отсутствие сосредоточенности, доминанта не на игру.

#### **Причины организационного характера:**

1. Квалификация тренера.
2. Комплектование групп без учёта физической подготовки, возраста и пола.
3. Отсутствие страховки.
4. Проведение занятий без тренера.
5. Проведение занятий при низкой температуре воздуха.
6. Допуск спортсменов к тренировкам без предварительного врачебного контроля.
7. Нарушение дисциплины и режима.
8. Неоптимальный календарь, значительная нагрузка на игрока.

#### **Основные нарушения здоровья и функционального состояния и их причины:**

1. Неоптимальные нагрузки, приводящие к перенапряжению и перетренированности.
2. Нарушение регуляторных систем организм (нервной, эндокринной и иммунной) вследствие перенапряжения и перетренированности.
3. Нарушение функционального состояния кардиореспираторной системы вследствие нарушений систем регуляции.

4. Психофизиологические сдвиги вследствие несоответствия полученных результатов ожидаемым, перенапряжения и перетренированности.
5. Нарушение гормонального статуса вследствие чрезмерных нагрузок.
6. Нарушение функционального состояния опорно-двигательного аппарата и динамики развития физических качеств вследствие неоптимальных нагрузок.
7. Нарушение индивидуальных биоритмов вследствие отсутствия индивидуального подхода к планированию тренировочного режима.
8. Неоптимальный режим питания, отсутствие расчёта компонентов пищи с учётом систем энергообеспечения двигательной деятельности.

**Практические рекомендации по профилактике нарушений здоровья подростков, занимающихся футболом:**

1. Систематический мониторинг здоровья и функционального состояния.
2. Учёт индивидуальных психофизиологических особенностей для коррекции нагрузок подростка.
3. Проведение индивидуальной разминки, физиологически обоснованное нормирование нагрузки.
4. Введение упражнений на концентрацию внимания и умение быстро принимать решение в нестандартной ситуации.
5. Профилактика развития нарушений психологического равновесия; привитие навыка работы в команде; формирование умения самонастроя и мотивации, уважительного отношения к товарищам по команде и сопернику, соблюдение норм спортивной этики; упражнения на профилактику развития подростковой агрессии.
6. Применение методик релаксации.

**Библиографический список**

1. Бондин, В.И., Индивидуальная направленность тренировки как фактор повышения эффективности в футболе / В.И. Бондин, П.А. Азнаурьян, И.А. Пономарева, И.П. Палаус // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: Научные труды XVII-ой МНП конгресс-конференции. Том 2. – пос. Новомихайловский: ООО «АзовПечать», 2014. – С. 408-412.
2. Бондин, В.И. Совершенствование функциональных возможностей у юных футболистов / В.И. Бондин, А.Г. Горгун, С.Е. Химченко // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: Научные труды XVII-ой МНП конгресс-конференции. – Том 2. – пос. Новомихайловский: ООО «АзовПечать», 2014. – С. 299-304.
3. Бондин, В.И. Образование. Экология. Здоровье: монография / под редакцией В.И. Бондина. – Ростов н/Д: СКНЦ ВШ, 2012. – 278 с.
4. Гилев, Г.А. Повышение результативности спортсменов с использованием сочетаний упражнений различной интенсивности / Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов, А.А. Орехов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Научные труды XIV МНП конгресс-конференции. – п. Новомихайловский. – 2011, Т.1. – С. 319-322.

5. Годик, М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов / М.А. Годик, А.И. Шамардин, И. Шамиль // Теория и практика физической культуры. – 1995. – С. 49.
6. Казаков П.Н. Футбол / П.Н. Казаков. – М.: ФК и спорт, 1978. – 256 с.
7. Киприянов, В.А. Развитие быстроты и точности движений у начинающих игроков 11-12 лет / В.А. Киприянов, Г.Г. Худяков, И.Ю. Кожевникова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, ФК. – 2012. – № 28. – С. 115-117.
8. Кобиашвили, Р.С. Мониторинг функционального состояния и основные пути управления им как фактор повышения качества тренировочного процесса в футболе / Р.С. Кобиашвили, И.А. Пономарева // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: IV международная научная конференция. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 228-232.
9. Кучма В.Р. Гигиеническая оценка влияния средовых факторов на функциональные показатели школьников / В.Р. Кучма // Гигиена и санитария. – 2013. – № 5. – С. 91-94.
10. Милушкина, О.Ю. Ведущие факторы риска нарушения морфофункционального состояния организма детей и подростков / О.Ю. Милушкина, Ю.П. Пивоваров, Н.А. Скоблина, Н.А. Бокарева // Охрана материнства и детства. – 2014. – № 2 (51). – С. 26-31.
11. Мыльникова, И.В. Сравнительная оценка функционального состояния городских и сельских подростков Иркутской области / И.В. Мыльникова, Н.В. Ефимова // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 3. – С. 60-64.
12. Онищук, М.В. Организационно-методические условия профилактики травматизма при занятиях футболом в группе начинающих / М.В. Онищук, И.А. Пономарева // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 119-122.
13. Палаус, И.П. Индивидуальные программы тренировок как фактор повышения эффективности занятий в футболе / И.П. Палаус, И.А. Пономарева // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 171-175.
14. Пономарева, И.А. Управление качеством тренировочного процесса в футболе через мониторинг функционального состояния / И.А. Пономарева, Р.С. Кобиашвили // Тенденции формирования науки нового времени: сборник статей МНПК. – Уфа, 2015. – С. 132-135.
15. Пономарева, И.А. Динамика развития скоростно-силовых качеств у футболистов периода второго детства при различных режимах тренировки / И.А. Пономарева, Р.С. Кобиашвили // Тенденции формирования науки нового времени: сборник статей МНПК. – Уфа, 2015. – С. 135-137.

16. Узун, И.Н. Индивидуализация как основа профилактики перетренированности подростков при занятиях футболом / И.Н. Узун, И.А. Пономарева // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 198-201.

17. Устькачкинцев, Ю.А. Повышение эффекта оздоровительной методики в подготовке юных футболистов / Ю.А. Устькачкинцев, Е.Ю. Сорокина // Олимпийская идея сегодня: Материалы 4-ой Международной НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 337-341.

18. Филиппенко, Д.В. Мобилизация энергетических ресурсов организма при разных видах мышечной деятельности / Д.В. Филиппенко // Научное обозрение. Международный научно-практический журнал. – 2017. – Т. 1. – С. 13.

## **ПЛАВАНИЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

*Барсуков С.В., Гусаров А.А.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается необходимость занятий спортом, в частности плаванием, при заболевании бронхиальной астмой. Исследованы полезные свойства, которые плавание оказывает на организм, и как именно плавание может помочь при астме.

**Ключевые слова:** дыхательная система, бронхиальная астма, спорт, физкультура, плавание, профилактика.

## **SWIMMING AS PREVENTION OF BRONCHOPULMONARY DISEASES**

*Barsukov S.V., Gusarov A.A.,  
Rostov State University of Economics (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** In this article there is considered the need of sports activities, in particular swimming, at a disease of bronchial asthma. Useful properties, which swimming renders on an organism and how exactly swimming can help at asthma, are investigated.

**Key words:** respiratory system, bronchial asthma, sport, physical education, swimming, prevention.

Заболевания бронхолегочной системы занимают свое законное место в пятерке патологий, лидирующих по показателям инвалидизации населения. Это



широко распространенная и остро стоящая проблема, часто приводящая к утрате трудоспособности и резкому снижению качества жизни. Воспалительные и обструктивные заболевания нижних дыхательных путей ежегодно поражают около 7% населения Земли, при этом имея склонность к затяжному течению и, в конечном итоге, хронизации процесса. В связи с большой распространенностью таких заболеваний, их способностью снижать трудоспособность и вызывать инвалидность, существует множество всемирных и национальных программ по борьбе с ними. По инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно 4 мая проводится всемирный день борьбы с бронхиальной астмой [4].

Рассмотрим наиболее частые заболевания бронхолегочного аппарата.

Бронхит – это воспалительное заболевание части бронхолегочного аппарата, как правило, имеющее вирусную, или бактериальную природу. При сниженном иммунитете, сопутствующих вредных факторах (таких, как курение, работа на вредном производстве с высоким уровнем загрязнения воздуха, детский, или пожилой возраст), частые бронхиты приводят к обструкции бронхов – нарушению их проходимости вследствие сгустков мокроты, которые скапливаются по ходу трахеобронхиального дерева. Так развивается обструктивный бронхит, исходом которого является эмфизема легких – существенное снижение эластичности легочной ткани и, как следствие – увеличение объема легких со снижением полезного объема вдоха и выдоха.

Бронхиальная астма – заболевание, к которому приводит ряд факторов, зачастую аллергического характера, сопровождается патологическим сужением бронхов, но результатом длительного течения процесса так же может быть эмфизема и дыхательная недостаточность. К сожалению, на сегодняшний день не существует стопроцентных способов излечения бронхиальной астмы, но полностью контролировать течение болезни, не только можно, но и нужно. А совокупное использование всех лекарственных и профилактических средств позволит больному вести полноценный и здоровый образ жизни.

Одним из важнейших направлений в немедикаментозном лечении бронхиальной астмы и других бронхолегочных заболеваний является плавание, как самостоятельная процедура.

Но что же дает плавание дыхательной системе?

– Физическая нагрузка, которая сопровождается глубоким и частым дыханием (для обеспечения достаточным количеством кислорода наших органов и тканей), благодаря чему задействуются в акте дыхания так называемые «мертвые пространства» – участки легких, обычно не принимающие участия во вдохе. Их активация исключает развитие застойных явлений и последующей атрофии.

– Так же «включение» мертвых пространств легких увеличивает жизненную емкость легких, и повышает эластичность легочной ткани. Есть данные о том, что в процессе плавания у человека увеличивается количество альвеол, параллельно с вовлечением «неработающих» участков легких.

– Очень важным фактором для людей больных бронхиальной астмой является соблюдение правильного ритма дыхания. А в процессе занятий спортом профессиональные пловцы вдыхают и выдыхают 7-10 раз в минуту. Таким образом, плавание помогает выработать нормальный дыхательный режим, что, в свою очередь, снижает риск возникновения приступа.

– У больных бронхиальной астмой зачастую проявляется затруднение дыхания, что может привести к гипоксии – недостаточному обогащению клеток кислородом через кровь. Так как дыхание в воде требует больших усилий, чем в обычных условиях, приток крови к сердцу увеличивается. Также циркуляция крови в организме параллельно стимулируется водой через кожу. А задержка дыхания при нырке дополнительно повышает устойчивость организма к гипоксии.

– Самым частым проявлением бронхиальной астмы является спазм легких – сокращение мышечных тканей в результате влияния внешних факторов (например, вдыхание пыли). Снизить вероятность возникновения спазма можно с помощью занятий в воде оптимальной температуры (около 28-32 °С), так как такая температура расслабляет мускулатуру дыхательной системы. А вдыхание теплого влажного воздуха может помочь вывести излишки мокроты из легких.

– Наконец, давление воды на грудную клетку само по себе заменяет дыхательные тренажеры, что также является очень полезным для астматиков.

Многие больные или их родители ищут в физкультуре и спорте спасение, искренне полагая, что регулярные физические тренировки могут помочь им избавиться от астмы. Но нужно понимать, что никакой спорт и физкультура астмы не излечат. Главное понимать: «Физкультура и спорт не заменят лекарств, так же как лекарства не заменят физкультуры и спорта!» Но ни в коем случае, нельзя пренебрегать спортом, и плаванием в том числе, в качестве средства профилактики заболевания, ведь занятия спортом могут даже привести к уменьшению количества потребляемых лекарств.

### **Библиографический список**

1. Астма и спорт | АСТМА БЛОГ – Электронный ресурс, URL: <http://asthmanews.ru/astma-i-sport/> (дата обращения 23.05.2017)
2. Как влияет плавание в бассейне на организм человека – Электронный ресурс, URL: <http://pool-bassein.com/plavanie/zdorovie/polza-plavaniya-v-bassejne.html> (дата обращения 23.05.2017)
3. Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания школьников – Электронный ресурс, URL: <http://festival.1september.ru/articles/313779/> (дата обращения 23.05.2017).
4. Что такое бронхиальная астма? – Астма – Пульмонология – Электронный ресурс, URL: <http://medportal.ru/enc/pulmonology/astma/> (дата обращения 23.05.2017).

# ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

*Бондин В.И.,  
Южный федеральный университет,  
Жаброва Т.А., Мануйленко Э.В.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В работе указывается тенденция роста негативного воздействия окружающей среды на здоровье населения. Загрязненная окружающая среда является фактором риска различных функциональных нарушений, в профилактике которых большую роль играют физические нагрузки. Авторы предлагают проектировать индивидуальные физкультурно-оздоровительные программы на основе кинезисэнергономического подхода, позволяющего учитывать воздействие окружающей среды на функциональное состояние организма человека. Практическое внедрение физкультурно-оздоровительных программ показывает положительную динамику функционального состояния и здоровья занимающихся в условиях повышенного антропогенного воздействия окружающей среды.

**Ключевые слова:** проектирование, индивидуальные физкультурно-оздоровительные программы, современные условия жизни, окружающая среда.

## DESIGNING INDIVIDUAL HEALTH-IMPROVING PROGRAMS REGARDING MODERN ENVIRONMENTAL CONDITIONS

*Bondin V.I.,  
Southern Federal University,  
Zhabrova T.A., Manuylenko E.V.,  
Rostov State University of Economics (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The tendency of the negative environmental influence growth on public health is indicated in the paper. The contaminated environment is a risk factor for various functional disorders, physical activity playing an important part in their prevention. The authors propose designing individual physical culture and health programs on the basis of the kinetic energy-based approach enabling to take into account the environmental impact on the functional state of the human body.

Introducing sports and health programs in practice shows a positive dynamics of the functional state and health of those engaged in the program in the conditions of increased anthropogenic environmental impact.

**Key words:** design, individual physical culture and health programs, modern living conditions, environment

Актуальность работы определяется необходимостью улучшения функционального состояния и здоровья молодёжи в постоянно изменяющихся условиях окружающей среды. Тенденции роста современного антропогенного воздействия окружающей среды вызывают определённую озабоченность по поводу роста негативных последствий для здоровья населения.

Окружающая среда с высоким уровнем загрязнения является фактором риска функциональных нарушений систем организма и развития различных заболеваний [1, 2, 3, 5, 9].

Эффективным средством роста резервов адаптации организма к факторам внешней среды являются оптимальные физические нагрузки [6, 7, 10].

Однако разработанные современные физкультурно-оздоровительные программы ещё недостаточно учитывают быстро изменяющиеся условия экологической среды [3].

Наибольшую актуальность эта проблема приобретает в зонах повышенного антропогенных воздействий, к числу которых относятся и некоторые районы города Ростова-на-Дону.

Цель работы: проектирование индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ с учётом повышенного антропогенного воздействия современных условий окружающей среды.

Задачи:

- определить наиболее эффективные подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных программ в зонах повышенного антропогенного воздействия современных условий окружающей среды;
- разработать физкультурно-оздоровительные программы для лиц с разным уровнем функционального состояния и условий окружающей среды;
- определить динамику показателей функционального состояния и здоровья у занимающихся в процессе опытно-экспериментальной работы.

Исследование проводилось на территории спортивной базы Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), характеризующейся как зона повышенного антропогенного воздействия.

В результате проведённых исследований было установлено, что для улучшения функционального состояния и здоровья человека в условиях повышенного антропогенного воздействия наиболее эффективными являются оптимальные физические нагрузки, которые можно определять на основе кинезиоэнергетического подхода [4].

В процессе выполнения физических упражнений в условиях неблагоприятной для организма окружающей среды происходит дополнительная нагрузка на происходящие биохимические процессы, обеспечивающие энергетические процессы для сокращения мышц. Наибольшую нагрузку испытывает окислительная система энергообеспечения, так как восстановление АТФ происходит в условиях с недостаточным содержанием кислорода в воздушной среде. Наиболее достоверно на дополнительные затраты энергии реагирует сердечно-сосудистая система, позволяющая отслеживать адаптационные процессы под воздействием физических нагрузок. Энергозатраты в данном случае определя-

ются по частоте сердечных сокращений и позволяют рассчитывать энергетическую стоимость как одного двигательного акта, так и в целом сумму энергозатрат на двигательные действия.

Кинезисэнергономический подход позволяет на основе энергозатрат учитывать воздействие окружающей среды, в которой выполняются физические упражнения. Проектирование индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ осуществляется поэтапно. На первом этапе проводится диагностика уровня основных функциональных систем организма и составляется «паспорт здоровья». На втором этапе определяются однородные по энергетическим затратам и функциональным возможностям группы занимающихся. На третьем этапе осуществляется выбор предлагаемых комплексов физических упражнений по энергозатратам. На четвертом этапе определяется кумулятивный тренировочный эффект по показателям тестирования. На пятом этапе вносится коррекция в программу по индивидуальной направленности физических упражнений. На шестом этапе осуществляется этапный контроль функционального состояния и здоровья занимающихся.

Определение энергетических возможностей студентов осуществлялось с помощью физических упражнений, выполняемых в анаэробно-алактатной, анаэробно-гликолитической и аэробной направленности.

В результате проделанной опытно-экспериментальной работы были спроектированы индивидуальные физкультурно-оздоровительные программы с учётом уровня функционального состояния занимающихся. Примерная программа для лиц со средним уровнем физического состояния представлена в таблице.

*Таблица 1 – Индивидуальная физкультурно-оздоровительная программа*

Для мышц ног	Комплекс «Здоровье»	Ходьба в полуприседе по наклонной плоскости, упражнения у стенки комплекса	1-2 мин
	Батут, дибатут	Прыжки	0,5-1,5 мин
	Перекладина	В висе на перекладине, прогибание туловища	0,5-1 мин
Для мышц спины, живота рук	Комплекс «Здоровье»	Сидя лицом к стенке на тележке, в руках нижние эспандеры. Согнутые в коленях ноги закреплены за нижнюю перекладину. Разгибание ног, отталкивание от опоры с одновременным сгибанием рук в локтевых суставах и растягиванием пружин эспандера	60% от максимальных повторений
	Роллер	Стоя на коленях с упором на роллер вытянутыми вперёд руками. Переход в упор лёжа с подъёмом рук вверх и возвращение в и. п. Стоять, согнувшись с упором на роллер. Переход в упор лёжа с одновременным разгибанием туловища и возвращением в и. п.	

Окончание таблицы 1

Для мышц живота	Комплекс «Здоровье»	Лёжа на спине на наклонной плоскости головой вниз, ноги закреплены за перекладину, руки вдоль туловища. Из положения лёжа перейти в положение сидя. Для усложнения упражнения держать руки за головой.	60% от максимальных повторений
	Перекладина	Вис на перекладине, подъёмы прямых ног до угла 90°	
Для мышц рук	Комплекс «Здоровье», эспандеры, гири, гантели, штанга, силовой тренажёр	Любые упражнения на тренажёрах (со снарядами) со средним сопротивлением или отягощением	60% от максимальных повторений
Для мышц спины	Вис	Вращения туловищем в стороны	0,5-1 мин
	Диск «Здоровье»	Стоя в полуприседе, повороты туловища с выпрямлением ног в коленях и возвращение в исходное положение при одновременном отведении рук в противоположную сторону.	1-2 мин
Для мышц ног, рук	Комплекс «Здоровье»	Стоя лицом к стенке, держась за верхние эспандеры, руки в стороны. Приседания с одновременным отведением рук через стороны вниз	60% от максимальных повторений
Для мышц спины	Упор	Опираясь бёдрами о тренажёр, в руках медбол. Прогибаясь, поднять руки вверх.	60% от максимальных повторений
	Силовой тренажёр	Стоя на основании тренажёра, штанга на плечах, сгибания и разгибания туловища.	
Для мышц живота и рук	Комплекс «Здоровье»	Сидя лицом к стенке на наклонной плоскости, ноги закреплены за перекладину, в руках эспандеры. Переход из положения сидя в положение лёжа с одновременным растягиванием пружин эспандеров, сгибая руки в локтевых суставах.	60% от максимальных повторений
Для мышц рук	Комплекс «Здоровье»	В висе подтягивание туловища	0,5-1 мин
	Силовой тренажёр	Стоя на основании тренажёра, штанга на уровне плеч. Поднимание и опускание штанги.	60% от максимальных повторений
	Упор	В упоре о тренажёр сгибание и разгибание рук.	
Для мышц ног	Велотренажёр	Имитация езды на велосипеде	10 мин
	Тредмилл	Ходьба, бег	10 мин

Практическое выполнение индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ осуществлялось в течение трех месяцев. В начале и в конце педагогического эксперимента были составлены паспорта здоровья по показателям основных функциональных систем организма человека.

Динамика показателей функционального состояния и здоровья занимающихся в процессе опытно-экспериментальной работы представлена в таблице 2.

*Таблица 2 – Показатели физического состояния студентов ( $\bar{x} \pm t$  при  $p < 0,05$ )*

Показатели	В начале эксперимента	После эксперимента
УФС (усл.ед.)	0,34±0,06	0,42±0,02
Индекс Руфье (усл.ед.)	9,8±0,7	7,4±0,8
ПЭК (усл.ед.)	61,4±8,8	78,2±9,6
Проба Генчи (сек.)	22,5±3,2	28,8±2,5
Проба Штанге (сек.)	39,7±7,4	47,2±8,4

В результате проведенных исследований было установлено, что для проектирования физкультурно-оздоровительных программ наиболее эффективным является кинезисэнергономический подход, позволяющий определять оптимальные физические нагрузки оздоровительной направленности, учитывающие уровень функционального состояния и условия окружающей среды.

### **Библиографический список**

1. Александрова, Г.А. Социально-гигиенические факторы и их влияние на здоровье обучающихся / Г.А. Александрова, А.А. Бачманов // Социально-гигиенические и эпидемиологические проблемы сохранения здоровья военнослужащих и населения. /Научные труды Федерального научного центра гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана. – Нижний Новгород, 2004. – С. 133-134.
2. Бадалян, Н.Х. Анализ продуктивности экосистем города / Н.Х. Бадалян, Е.И. Лаврухина, М.А. Симакина, И.В. Крыжановская //Охрана труда и окружающей среды. Безопасность жизнедеятельности./Межвузовский сборник научных трудов. – Вып. 10. – Ростов-на-Дону, 2006. – С. 176-177.
3. Бондин, В.И. Состояние здоровья молодежи, проживающей в различных условиях экологической среды / В.И. Бондин, Э.С. Багирян, О.Ю. Третьякова // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: Материалы третьей всероссийской с международным участием научно-практической конференции; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2014. – С. 177-179.
4. Бондин, В.И. Кинезисэнергономический подход в практике физкультурно-оздоровительных занятий студенческой молодежи / В.И. Бондин, С.В. Усенко, О.Ю. Третьякова // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: IV международная научная конференция, посвящённая 100-летию ЮФУ, Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2015. – С. 19-22.

5. Васильева, Е.Б. Мониторинг состояния здоровья и физического развития студентов / Е.Б. Васильева // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. Иркутск, 2015. – С. 328-329.

6. Гульнева, Е.Г. Применяя здоровьесберегающие технологии / Е.Г. Гульнева // Физическая культура в школе. – 2013. – №.8 – С.40.

7. Люйк, Л.В. Физкультурно-оздоровительные технологии в образовательном процессе студентов / Люйк Л.В., Венгерова Н.Н., Пискун О.Е. – Санкт-Петербург, 2015. – 211 с.

8. Онищенко, Г.Г. О санитарно-эпидемиологическом состоянии окружающей среды // Гигиена и санитария. 2013. № 2. – С. 4-10.

9. Ревич, Б.А. Изменение климата и здоровья населения России: Анализ ситуации. / Б.А. Ревич, В.В. Малеев. – М.: ЛЕНАД, 2011. – 208 с.

10. Токарева, А.В. Мониторинг функционального состояния студентов как средство контроля в физической культуре / А.В. Токарева // Психология, социология и педагогика. 2013. № 9 (24). – С. 18-26.

## ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАСКУЛИНИЗАЦИИ У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Бугаевский К.А.,  
Классический Приватный Университет (КПУ),  
г. Запорожье, Украина*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению показателей маскулинизации и нарушений гормонального баланса эстрогенов и андрогенов у студенток, занимающихся физической культурой в ВУЗе, выявленных с применением ряда индексных значений и дополнительных методов исследования.

**Ключевые слова:** студентки, физическая культура, маскулинизация, индексные значения, гормональный баланс, гипоэстрогемия, гиперандрогения.

## PECULIARITIES OF MASKULINIZATION INDICATORS FOR FEMALE STUDENTS, ENGAGED IN PHYSICAL EDUCATION

*Bugaevskij K.A.,  
Classic Private University (CPU),  
Zaporozhye City, Ukraine*

**Abstract.** The article presents the results of a study devoted to the study of masculinization indicators and hormonal balance disorders of estrogens and andro-



gens in students engaged in physical education at the university, identified using a number of index values and additional research methods.

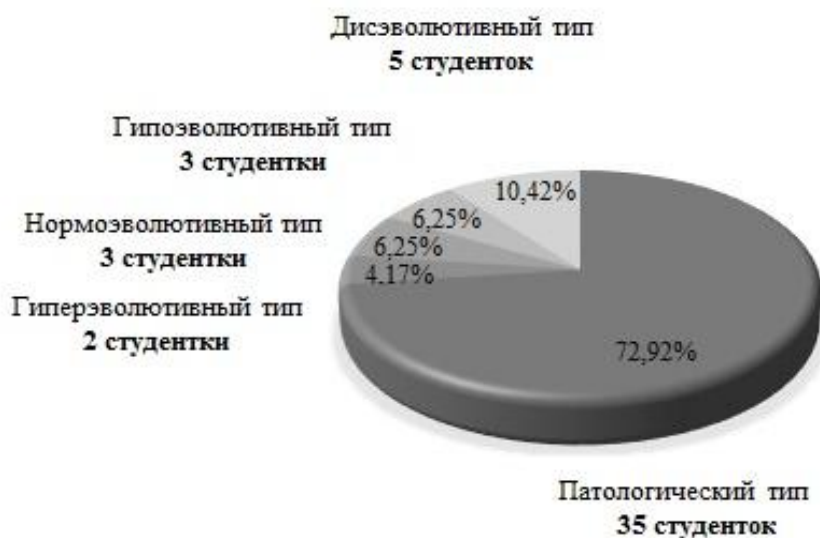
Key words: female students, physical culture, masculinization, index values, hormonal balance, hypoestrogenemia, hyperandrogenia.

В последние десятилетия многими исследователями отмечается процесс разнообразных соматических изменений у учащейся молодёжи, который касается анатомических и морфофункциональных изменений в их организме. В т.ч., у ряда девушек-студенток, не занимающихся активно спортом, но посещающих занятия физической культурой в вузе, наблюдается процесс маскулинизации, в сочетании с нарушениями в балансе их половых стероидов и проявлениями гиперандрогении [1, с. 18-22; 2, с. 13-15; 3, с. 40-43; 4, с. 38-42; 5; 6, с. 504-508; 7, с. 98-101; 8, с. 47-54; 9, с. 66-69; 10]. Исследование проводилось в феврале-апреле 2017 года. Всего в исследовании приняло участие 48 девушек юношеского возраста при их занятиях физической культурой. Средний возраст студенток составил  $19,29 \pm 0,23$  года. При проведении исследования, были использованы такие методы, как определение ряда антропометрических, в т. ч. и широтных показателей – длина тела, масса тела, ширина плеч, ширина таза, определение значений индекса массы тела (ИМТ), индекса полового диморфизма (ИПД) с выделением половых соматотипов по классификации Дж. Таннера, определялся ряд морфофункциональных индексных значений, как индекс относительной ширины плеч (ИОШП), или индекс морфии, индекс андрогенизации женщин (ИАЖ), индекс маскулинизации (ИМ), трохантерный индекс (ТрИ), шкалу Ферримана-Галлвея для определения выраженности степени проявлений гиперандрогении по показателям гирсутного числа в 11 участках тела.

В процессе проведения исследования у девушек-студенток было проведено определение индекса морфии, или соматотипирование по методике Б.А. Никитюка – А.И. Козлова, с определением двух значений, сравниваемых и взаимосвязанных в соматотипах между собой – индекса относительной ширины плеч (ИОШП), или индекса морфии для женщин [7, с. 98-101; 8, с. 47-54; 10]. Определялись антропометрические показатели (длина и масса тела), линейные, широтные и охватные размеры (ширина плеч, ширина таза), ряд морфофункциональных индексных значений. Длина тела в группе соответствовала показателям среднего роста и составила  $165,56 \pm 0,30$  см [7, с. 98-101; 8, с. 47-54; 10]. Среднее значение массы тела составило  $57,45 \pm 1,18$  кг. Среднее значение ИМТ составило  $20,94 \pm 0,42$  кг/см<sup>2</sup>, что соответствует нормальным значениям этого показателя [7, с. 98-101; 8, с. 47-54; 10].

Кроме того, нами определялся индекс андрогенизации женщин (ИАЖ), которые используются в клинической практике для характеристики имеющихся андрогенных эффектов в женском организме (В.К. Лихачев, 2007) [5]. Этот метод активно используется в отечественных исследованиях состояния репродуктивного здоровья у девушек-спортсменок (В.В. Абрамов и соавт., 2005; И.М. Шевченко, 2006, 2007) [1, с. 18-22]. Отношение длины нижней конечности к росту (НК/Р) во всей группе составило  $60,09 \pm 0,58$ , что соответствует нормальным показате-

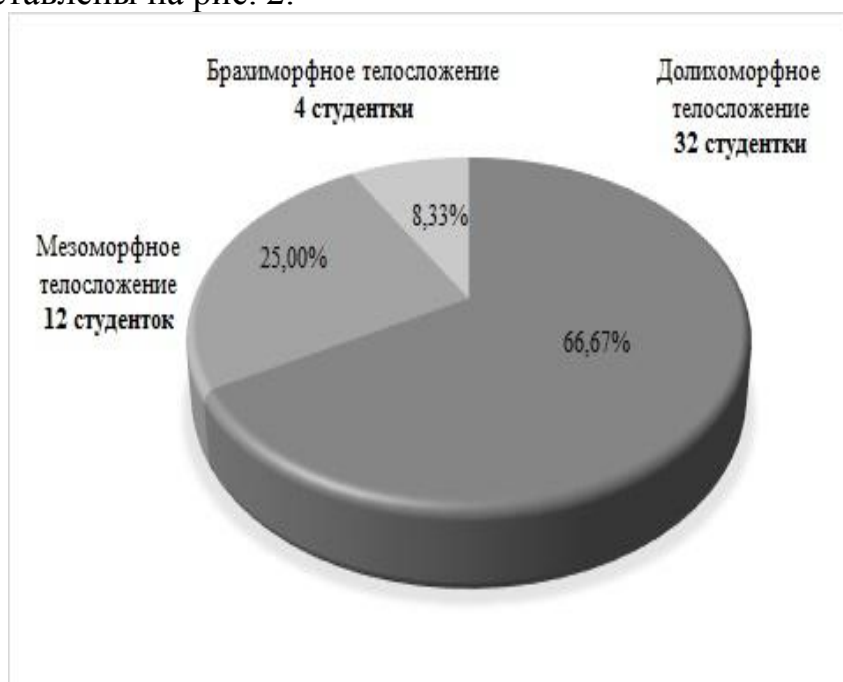
лям гормонального баланса половых стероидов у студенток данной группы. Подробное распределение показателей данного морфологического индексного значения представлено следующим образом: повышение уровня андрогенов определено у 14 (29,17%) студенток, сбалансированный уровень андрогенов и эстрогенов – у 6 (12,50%), снижение баланса половых гормонов – у большинства – 28 (58,33%) студенток. Исходя из того, что гормональный баланс половых стероидов и, в частности, уровень эстрогена в крови (эстрогенемия) определяют закрытие или не закрытие «зон роста» – ядер окостенения в эпифизах трубчатых костей [2, с. 13-15; 3, с. 40-43], мы видим, что в данной группе студенток его уровень есть нормальным у более чем половины (58,33%) исследуемых студенток. Индекс маскулинности определялся по соотношению ширины плеч к ширине таза [1, с. 18-22; 3, с. 40-43; 10]. Отношение межакромиального размера (ШП) к межтрохантерному размеру таза (dist. trochanterica) во всей исследуемой группе составил –  $1,02 \pm 0,02$  см, также меньше показателей, которые должны быть в норме (1,15-1,23) у менструирующих женщин, что указывает на наличие гормонального дисбаланса у девушек-студенток и развитие морфологических признаков первичной эстрогенной недостаточности [1, с. 18-22; 2, с. 13-15; 3, с. 40-43; 10] у большинства из них – 41 (85,42%). У 3 (6,25%) студенток этот показатель соответствовал норме, а у 4 (8,33%) превышал её, что может быть расценено, как признак гиперандрогении [1, с. 18-22; 2, с. 13-15; 3, с. 40-43; 10]. С целью исследования особенностей конституционального типа возрастной эволюции организма у студенток в исследуемой группе, определялись значения трохантерного индекса (ТрИ) по методике В.Г. Штефко [9, с. 66-69]. Распределение по типам возрастной эволюции представлено на рис. 1.



*Рисунок 1 – Показатели значений трохантерного индекса в группе*

Согласно полученным данным, лишь у 3 (6,25%) был определён нормозэволютивный конституциональный тип их возрастной эволюции, а у 45 (93,75%) студенток имеются различные варианты нарушений индивидуальной

эволюции, с формированием соматотипов, не всегда соответствующих их биологическому полу [9, с. 66-69]. Среднее значение ширины плеч (ШП) – биакромиальный размер у студенток составил  $31,48 \pm 0,62$  см, ширины таза (ШТ) – межгребневый размер (*distancia cristarum*) –  $26,67 \pm 0,30$  см. Обращает на себя внимание тот факт, что в группе средние размеры ШП значительно превышают значения ШТ. Девушки группы имеют широкие плечи и узкий таз – тип фигуры, характерный для мужского типа телосложения [4, 6-8, с. 47-54; 10]. Количество студенток, у которых ШП превысила ШТ во всей исследуемой группе составило 42 (87,5%), а с ШТ, больше ШП – лишь 6 (12,5%) студенток. ИОШП (индекс морфии) определялся нами, как отношении ширины плеч к длине тела, умноженное на 100 [4, с. 38-42]. Его среднее значение в группе составило  $20,27 \pm 1,00$  см, что соответствует значениям. Полученные значения ИОШП в группе, представлены на рис. 2.



*Рисунок 2 – Значения индекса морфии (ИОШП) в исследуемой группе*

При определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру, были получены следующие показатели: среднее значение ширины плеч (ШП) или биакромиальный размер (см) составил во всей группе  $31,48 \pm 0,62$  см ( $p < 0,05$ ), а среднее значение показателей ширины таза (ШТ) – биакромиальный размер (*dis. cristarum*) (см) составил  $26,67 \pm 0,30$  см ( $p < 0,05$ ), что меньше средней физиологической нормы девушек данной возрастной группы, которая соответствует 28-29 см и является косвенным критерием анатомически узкого таза [6, с. 504-508]. Данное соотношение размеров ШП по отношению к ШТ, при котором плечи шире чем таз – не соответствует (у большого количества исследуемых студенток) критериям феминной конституции [6, с. 504-508]. С учётом измерений ШП и ШТ, среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило  $68,00 \pm 1,83$  ( $p < 0,05$ ). Это соответствует значениям гинекоморфного соматотипа [6, с. 504-508]. Половые соматотипы у студенток следу-

ющие: гинекоморфный половой соматотип определен у 34 (70,83%) студенток, мезоморфный соматотип – у 8 (16,67%), андроморфный половой соматотип – у 6 (12,50%) студенток.

Как видно из данных исследования, отраженных на вышеприведенной диаграмме, количество не физиологичных для девушек-студенток половых соматотипов – мезоморфного (переходного) – 8 (16,67%) и андроморфного – 6 (12,50%), вместе определено у 14 (29,17%) студенток. Дополнительно, для уточнения вопроса наличия у исследуемых студенток явлений гиперандрогении, мы использовали шкалу Ферримана-Галлвея (по 11 показателям в разных областях тела) [2, с. 13-15]. После проведенного осмотра у 6 (12,50%) студенток, отнесенных к андроморфному половому соматотипу по полученным значениям ИПД, значения индекса Ферримана-Галлвея (оволосение, пограничное между нормальным и избыточным) и составляющее от 8 до 12 баллов было определено у 4 (8,33%) [2, с. 13-15]. Выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явлениями роста волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов – было выявлено у 2 (4,17%) студенток исследуемой группы. У 14 (29,17%) студенток, с явлениями акне, себореи и показателями менее 8 баллов по шкале Ферримана-Галлвея был определен мезоморфный половой соматотип (8 студенток) и значения ИПД, близкие к мезоморфному, у представительниц гинекоморфного полового соматотипа (6 студенток).

#### **Выводы:**

1. В исследуемой группе у 41 (85,42%) девушки определено снижение уровня эстрогенизации, а у 4 (8,33%) явления гиперандрогении.

2. Лишь у 3 (6,25%) был определен нормоэволютивный конституциональный тип их возрастной эволюции, а у 45 (93,75%) студенток имеются различные варианты нарушений индивидуальной эволюции.

3. У 6 (12,50%) студенток умеренные значения индекса Ферримана-Галлвея были определены у 4 (8,33%). Выраженная степень проявлений гиперандрогении была выявлена у 2 (4,17%) студенток исследуемой группы.

#### **Библиографический список**

1. Абрамов В.В., Шевченко И.Н. Морфометричні параметри тіла юних спортсменок-батутисток // Морфологія. 2007. № 2. Т. 1. С. 18–22.

2. Бугаевский К.А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник материалов научных трудов Всероссийской международной научно-практической конференции. Сыктывкар, 6-9 октября 201. С. 13–15.

3. Зависимость проявления морфологических признаков маскулинизации спортсменок от типа конституции / В.Б. Мандриков, Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова и др. // Вестник ВолгГМУ. 2014. Вып. 1 (49). С. 40-43.

4. Калмин О.В., Афанасиевская Ю.С., Самотуга С.В. Популяционно-центрический метод соматотипирования как один из способов оценки физического развития лиц юношеского возраста Краснодарского края // Кубанский научный медицинский вестник. 2010. № 2 (116). С. 38-42.
5. Лихачёв В.К. Практическая гинекология: Руководство для врачей М.: Медицинское информационное агенство, 2007. –664 с.
6. Лопатина Л.А., Сереженко Н.П., Анохина Ж.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. 2013. № 12–3. С. 504–508.
7. Лумпова О.М., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). 2011. Т. 104. № 5. С. 98–101.
8. Никитюк Д.Б., Николенко В.Н., Клочкова С.В. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин // Вопросы питания. 2015. № 4. С. 47–54.
9. Павлова И.П., Филатова О.В. Морфофункциональные особенности девушек в зависимости от типа эволютивной // Известия АлтГУ. 2014. № 3 (83). С. 66-69.
10. Хрисанфова Е.Н., Перевозчиков И.В. Антропология: учебник. – 4-е изд. М.: Изд-во Моск. ун-та: Наука, 2005. 400 с.: ил.

**СВЯЗЬ ЗНАЧЕНИЙ ТРОХАНТЕРНОГО ИНДЕКСА  
С МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ  
СТУДЕНТОК НИЗКОГО РОСТА  
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

*Бугаевский К.А.,  
Классический Приватный Университет (КПУ),  
г. Запорожье, Украина*

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

**Ключевые слова:** студентки, трохантерный индекс, морфологические индексные значения, низкий рост, половой диморфизм, соматотипы, физическая культура.

# CONNECTION OF VALUES OF THE THROACHERT INDEX WITH THE MORPHO-FUNCTIONAL INDICATORS OF STUDENTS OF LOW GROWTH IN THE ACTIVITIES OF PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

*Bugaevskij K.A.,  
Classic Private University (CPU),  
Zaporozhye City, Ukraine*

**Abstract.** The article presents the results of a study devoted to the study of the values of a number of anthropometric and morpho-functional indices in students with low growth, with physical education at the university and their relationship with the values of the trochanter index as an indicator of the constitutional type of age-related human evolution.

**Key words:** female student, trochanter index, morphological index values, low growth, sexual dimorphism, somatotypes, physical culture.

Изучение вопросов, связанных с медико-биологическими аспектами студенческой молодёжи всегда являются актуальными и приоритетными, в особенности, если они касаются рассмотрения антропометрических показателей и морфофункциональных значений девушек-студенток, как будущих матерей [1, с. 117-121; 4, с. 98-101].

В связи с тем, что большая часть студенток может быть отнесена к таким возрастным периодам как пубертатный, юношеский и первый репродуктивный возраст, представляется достаточно актуальным изучение индивидуальных процессов развития их организма, через преломление полученных у них индивидуальных морфофункциональных значений и их связь с таким важным показателем, как трохантерный индекс (ТрИ) [2, с. 115-119; 6, с. 66-69; 7, с. 138-140]. Этот индекс и его практическое применение, вошёл в практику ряда медицинских направлений (анатомия, антропология, морфология, спортивная и судебная медицина, сексология и пр.), благодаря исследованиям советского учёного В.Г. Штефко (1929, 1933) [6, с. 66-69]. Согласно методике, предложенной В.Г. Штефко, трохантерный индекс – это отношение роста (см) к длине ноги (см) – от верхнего края большого вертела бедра до поверхности, на которой стоит стопа.

В своей работе мы использовали данную классификацию значений. Также, для получения ряда объективных данных, касающихся формирования и наличия уже имеющихся антропо-морфологических значений, мы, помимо определения массы и длины тела) применили метод индексов, включающий в себя определение индекса массы тела (ИМТ), индекс полового диморфизма (ИПД) с определением половых соматотипов, индекс андроморфии (ИАн).

Исследование проводилось в феврале-марте 2017 года, с добровольным привлечением к участию в нём студенток (n=39), отнесённых (согласно к значениям шкалы длины тела), к низкому росту, при их занятиях физической культурой в ВУЗе. Средний возраст студенток в исследуемой группе составил

19,09±0,23 года ( $p<0,05$ ), что соответствует юношескому возрасту [5, с. 47-54]. Значения длины тела в исследуемой группе были следующие: низкий рост (150–159 см) был определён у 24 (61,54%), рост ниже среднего (160–162 см) – у 15 (38,46%) студенток. Среднее значение длины тела (роста) студенток в исследуемой группе составило – 158,1±0,52 см ( $p<0,05$ ).

При определении массы тела было установлено, что его среднее значение в группе составляет 54,32±1,45 кг ( $p<0,05$ ). При это, масса тела менее 47 кг (что является предиктором нарушений цикличности овариально-менструального цикла (ОМЦ) [1, с. 117-121; 5, с. 47-54], определена у 7 (17,95%), свыше 60 – у 9 (23,08%). При этом минимальная масса тела в группе составила 41 кг, максимальная – 83 кг.

Значения индекса массы тела (Кетле II) в группе были следующие: в среднем по группе – 21,69±0,60 кг/см<sup>2</sup>. При этом, недостаток массы тела (16-18,5 кг/м<sup>2</sup>) был зафиксирован у 5 (12,82%) студенток, от 18,5 до 24,99 (нормальные показатели) [1, с. 117-121; 5, с. 47-54] – у 31 (79,49%), значения ИМТ были от 25 до 30 кг/см<sup>2</sup> (избыточная масса тела, предожирение) [1, с. 117-121; 5, с. 47-54] – у 1 (2,56%), выявлено значение ИМТ более 30 кг/см<sup>2</sup> (ожирение I степени) [1, с. 117-121; 5, с. 47-54] – у 2 (5,13%) студенток.

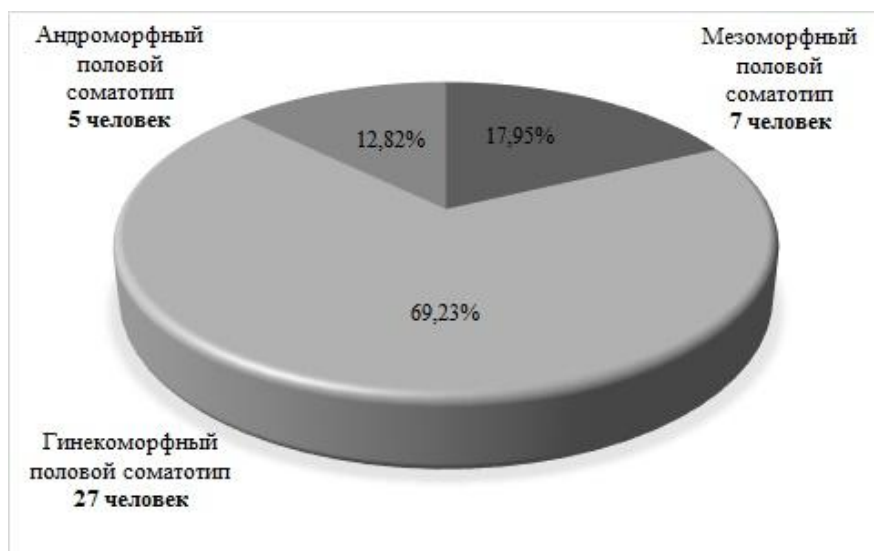
Также, нами определялись значения индекса андроморфии (ИАн), который свидетельствует об определенных половых особенностях обменно-гормонального статуса и позволяет выделить андроидный, ортогиноидный (сбалансированный) и гипергиноидный типы конституции: менее 67,5 – гипергиноидный, от 67,5 до 73,5 – ортогиноидный и свыше 73,5 – андроидный [1, с. 117-121; 3, с. 504-508; 4, с. 98-101].

При проведении антропометрических измерений, их анализе и статистической обработке нами были получены следующие результаты: среднее значение данного индекса в группе составило 60,29±2,44 ( $p<0,05$ ), что соответствует гипергиноидному типу конституции [1, с. 117-121; 3, с. 504-508; 4, с. 98-101]. Детальное изучение полученных значений ИАн, показало, что в группе низкорослых студенток ( $n=39$ ), их подавляющее большинство – 26 (66,67%) соответствует критериям этого индексного значения, 7 студенток были отнесены к ортогиноидному (сбалансированному) типу конституции, и 6 (15,38%) исследованных студенток – к андроидному типу конституции.

При определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру, были получены следующие показатели: среднее значение ширины плеч (ШП) или биакромиальный размер (см) составил во всей группе 30,09±0,85 см ( $p<0,05$ ), а среднее значение показателей ширины таза (ШТ) – биакромиальный размер (dis. cristarum) (см) составил 24,95±0,39 см ( $p<0,05$ ), что меньше средней физиологической нормы девушек данной возрастной группы, которая соответствует 28-29 см и является косвенным критерием анатомически узкого таза [1, с. 117-121; 3, с. 504-508; 4, с. 98-101].

Данное соотношение размеров ШП по отношению к ШТ, при котором плечи шире чем таз – не соответствует (у большого количества исследуемых студенток) критериям феминной конституции [1, с. 117-121; 3, с. 504-508; 4,

с. 98-101]. Однако, с учётом измерений ШП и ШТ, среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило  $65,32 \pm 2,61$  ( $p < 0,05$ ). Это соответствует значениям гинекоморфного соматотипа [1, с. 117-121; 3, с. 504-508; 4, с. 98-101]. Данные о выявленных половых соматотипах у низкорослых студенток представлены на рис. 1.



*Рисунок 1 – Распределение половых соматотипов в исследуемой группе*

Полученные значения ТрИ во всей исследуемой группе составили  $1,84 \pm 0,02$  ( $p < 0,05$ ), что соответствует патологическому типу возрастной эволюции в данной группе студенток низкого роста [1, с. 117-121; 3, с. 504-508; 4, с. 98-101; 5, с. 47-54]. Полученные значений показателя ТрИ в группе студенток низкого роста представлены на рис. 2.



*Рисунок 2 – Значения трохантерного индекса в исследуемой группе*

Было достоверно установлено ( $p < 0,05$ ), что негативно изменённые типы значений ТрИ (гипозволютивный, дисэволютивный и патологический типы) в



исследуемой группе доминируют и выявлены у подавляющего большинства студенток низкого роста, принявших участие в проводимом нами исследовании – у 37 (94,87%) студенток. И лишь у 2 (5,13%) был зафиксирован нормальный тип возрастной эволюции, характерный для данного возраста. При проведении сравнительного анализа различных вариантов показателей трохантерного индекса в половых соматотипах по классификации Дж. Таннера, были получены значения, представленные в таблице.

*Таблица 1 – Варианты значений трохантерного индекса в половых соматотипах*

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

Обращает на себя внимание тот факт, что во всех трёх половых соматотипах (по классификации Дж. Таннера), преобладающим во всей группе (n=39), является наличие не соответствующих нормальным значениям типов возрастной эволюции (патологический и дисэволютивный типы). Они были определены у подавляющего большинства студенток, принявших участие в проводимом нами исследовании – у 32 (82,05%). Показательным является то, что, казалось бы, физиологическом для девушек низкого роста, гинекоморфном половом соматотипе, определено большее количество возрастных нарушений – 23 (58,97%), чем у студенток с мезоморфным и андроморфным половым соматотипами вместе взятыми – 9 (23,08%). Нормоэволютивного и, условно допустимого, гипоэволютивного типов возрастной эволюции, во всех трёх половых соматотипах по Дж. Таннеру, выявлено только лишь 7 случаев (17,95%).

### **Выводы**

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

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

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

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

### Библиографический список

1. Бугаєвський К.А. Морфологічні значення та антропометричні показники у студенток спеціальної медичної групи за класифікацією Дж. Таннера // Молодий вчений. 2016. № 12.1 (40). С. 117-121.
2. Каверин А.В., Щанкин А.А., Щанкина Г.И. Современные тенденции изменения конституции и структуры тела девушек под воздействием региональных экологических факторов // Проблемы региональной экологии. 2013. № 2. С. 115–119.
3. Лопатина Л.А., Сереженко Н.П., Анохина Ж.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. 2013. № 12–3. С. 504–508.
4. Лумпова О.М., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья // Сибирский медицинский журнал, 2011. Т. 104. № 5. С. 98–101.
5. Никитюк Д.Б., Николенко В.Н., Клочкова С. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин // Вопросы питания. 2015. № 4. С. 47–54.
6. Павлова И.П., Филатова О.В. Морфофункциональные особенности девушек в зависимости от типа эволютивной конституции // Известия АлтГУ. 2014. № 3 (83). С. 66-69.
7. Щанкин А.А., Кошелева О.А. Связь трохантерного индекса с антропометрическими показателями женщин 22 и 30 лет // Фундаментальные исследования. 2010. № 11. С. 138-140.

### ВОПРОСЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Воробьев А.А., Колокатова Л.Ф., Щепелев А.А., Гершун Г.С.,  
Московский государственный университет  
технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ),  
г. Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается оценка функциональных возможностей организма студентов на основе комплексного тестирования работоспособности.

**Ключевые слова:** физическая работоспособность, координационные способности, вестибулярный анализатор, аэробные возможности, центральная нервная система, сердечно – сосудистая система

## RESEARCH QUESTIONS FUNCTIONAL TRAINING OF STUDENTS IN MODERN CONDITIONS

*Vorobiev A.A., Kolokolova L.F., A.A. Shepelev, Gershun G.S.,  
Moscow state University technology and management. K.G. Razumovsky (PKU),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article discusses the evaluation of functional possibilities of organism of students on the basis of complex testing health.

**Key words:** physical fitness, coordination abilities, vestibular analyzer, aerobic capacity, Central nervous system, cardiovascular system

Для определения физической подготовленности студентов используются общепринятые педагогические тесты, которые не позволяют оценить состояние ведущих функциональных систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Для объективной оценки функциональной подготовленности студентов необходимо использовать комплексную диагностику, позволяющую с системных позиций (1) определить уровень функциональной подготовленности студентов (4, 5, 6). Работ, связанных с оценкой функциональных возможностей организма студентов на основе комплексного тестирования работоспособности в литературных источниках не обнаружено.

**Целью исследования** было определение резервных возможностей организма и «слабых звеньев» функциональной подготовленности студентов.

### **Перечень методик (видов тестирования):**

При обследовании студентов 18-20 лет использовалось комплексное тестирование (7). Определялись показатели кардиореспираторной системы: ЧСС в покое, проводились пробы Руфье, Генчи, измерялась жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Наряду с этими показателями определялось состояние ЦНС (количество ошибок в дифференцировочных координационных тестах, проводились пробы для определения функционального состояния вестибулярного анализатора: 1-я проба-ориентация тела в пространстве, 2-я проба-стато-кинетическая устойчивость позы тела). Для определения скорости простой и сложной двигательных реакций использовалась компьютерная программа.

### **Нормативные показатели**

В норме ЧСС в покое 60-80 уд/мин. Оценка в пробе Руфье: менее 0,1-5 баллов – «отлично», 5-10 баллов – «хорошо», 10-15 баллов – «удовлетворительно», 15-20 баллов – «плохо». Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) – в норме более 40 сек. ЖЕЛ для юношей в норме 3,5-4,0 л, для девушек – 2,0-3,5 л. Борцы – ошибка в тесте для определения дифференциации мышечных усилий на кистевом динамометре (50% усилий от максимальных значений) – 5 кг. Ошибка в тесте на дозиметре для определения малых мышечных усилий – 150-200 г. В норме ошибка в тесте, оценивающем ориентацию тела в пространстве, составляет 0-10 градусов. Оценка статокинетической устойчивости после десятикрат-

ного вращения на подвижной платформе производится по качественным критериям устойчивости вертикальной позы. «Отлично» – высокая устойчивость позы, «неудовлетворительно» – студент теряет равновесие и падает с платформы; незначительные колебания тела испытуемого после проведения пробы – «хорошо», значительные – «удовлетворительно» (3). Скорость простой двигательной реакции в норме 220-260 мсек, сложной-340-360 мсек (3). Оценка физической работоспособности в тесте PWC170 (2) приведена в табл. 1.

**Таблица 1**

Показатели	низкая	Ниже средней	средняя	Выше средней	высокая
<b>Мужчины</b>					
кГм/мин/кг	15,9	16-17,9	18-21,9	22-23,9	24,0 и выше
<b>Женщины</b>					
кГм/мин/кг	10,7	10,8-12,9	13,0-17,7	17,8-19,9	20,0

### Результаты исследования и их обсуждение

Данные обследования сердечно–сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем студентов 1-3 курсов 18-20 лет МГУТУ им. К.Г. Разумовского представлены в таблицах 2, 3.

**Таблица 2 – Показатели кардиореспираторной системы студентов ( $M \pm n$ )**

Показатели	ЧСС уд/мин.	PWC170 кгм/кг	Проба Руфье, баллы	Проба Генчи, с	ЖЕЛ, мл
студентки, n=25	86±1,95	17,3±2,2	14,0±1,7	45,5±1,2	3400±1,7
студенты, n=25	84,1±1,4	17,5±1,9	14,4±1,45	53,5±1,1	3900±1,45

**Таблица 3 – Показатели ЦНС студентов ( $M \pm n$ )**

Показатели	Дифференциация мышечных усилий		Ориентация тела в про- странстве, градус, ошибка	Стато- кинетиче- ская устой- чивость, баллы	Скорость двигатель- ных реакций, мсек	
	малых, гр, ошибка	больших, кг, ошиб- ка			простая	сложная
студентки, n=25	135±1,13	3,8±1,1	4,0±0,5	4,7±0,34	306±1,9	395±2,1
студенты, n=25	162±1,85	7±1,2	4,3±0,4	3,8±0,53	293±1,6	380±2,5

Для решения поставленной задачи данные студентов и студенток сопоставлялись с общепринятыми нормативными показателями функциональной подготовленности. Из таблицы 2 следует, что у студентов показатели ЧСС в покое превышают норму (тахикардия). Работоспособность миокарда студентов обоего пола при выполнении кратковременной физической нагрузки (проба Руфье – 30 приседаний за 45 с) оценивается в основном «удовлетворительно или плохо». Уровень физической работоспособности (PWC170) у студентов не отличается, но у студенток оценивается как «средний», у юношей – «ниже среднего» значения. В то же время резервные возможности дыхательной системы (ЖЕЛ), анаэробный потенциал (гипоксическая проба Генчи) у студентов и студенток находятся на достаточно высоком уровне и соответствуют уровню нормативных показателей.

У студентов координационные способности, связанные с дифференциацией малых и больших мышечных усилий, ориентацией тела в пространстве, статокINETическая устойчивость в пределах нормы, скорость простой и сложной (реакция выбора) двигательных реакций замедленная и не соответствует норме. Студентки отличаются от студентов более высоким уровнем координационных способностей и состоянием вестибулярного анализатора.

#### **Обсуждение результатов исследования**

Проведенные исследования свидетельствуют, что на занятиях по физической культуре у студентов необходимо проведение оперативного контроля для оценки функциональной подготовленности с использованием простых и доступных методов тестирования. Сопоставление полученных результатов тестирования с нормативными показателями позволяет оценить резервные возможности организма, факторы, лимитирующие работоспособность, определить дальнейшую направленность подготовки в соответствии с «сильными» и «слабыми» сторонами подготовленности. Проведенное исследование, так же как и предыдущее (5) показало, что функциональное состояние системы кровообращения характеризуется низким потенциалом. Подобное явление объясняется гиподинамией и отсутствием аэробных нагрузок. Резервные возможности дыхательной системы у студентов, напротив, на достаточно высоком уровне и при достаточной базовой аэробной подготовке возможно существенно повысить функциональный потенциал кардиореспираторной системы и работоспособность в целом.

Показатели ЦНС у студентов обоего пола (кроме скорости двигательных реакций) соответствуют нормативным показателям и свидетельствуют о достаточно высоком психофункциональном состоянии обследованного контингента. В целом можно свидетельствовать о более высоком уровне функциональной подготовленности студенток, которые не являются военнообязанными. Для повышения физической и психофизиологической работоспособности студентов в программу физической подготовки необходимо включение регулярного блока циклических нагрузок аэробной направленности (15-20 мин работа, в основном

на уровне порога анаэробного обмена), блоков нагрузок для повышения скорости двигательных реакций (кратковременные спурты, подвижные и спортивные игры и т.д.). Для улучшения координационных способностей юношам целесообразно использовать нагрузки координационной направленности:

1) упражнения для развития статокINETической устойчивости: хождение по ограниченной плоскости с поворотами, с попытками нарушить равновесие в упражнениях типа «Ласточка», сохранение равновесия на одной ноге при сбивающих факторах и т.д.;

2) упражнения для повышения пространственно-временной ориентации: медленные вращения головой в разные стороны, вправо, влево; вращательные движения тела с открытыми и закрытыми глазами, повороты тела с остановкой и метанием предмета в цель, упражнения на батуте;

3) упражнения для развития общей и специальной координации (разнообразные акробатические упражнения: кувырки, перевороты, сальто, подъем разгибом, выполнение бросков манекена и партнера различной сложности из непривычных захватов в разные стороны, коронных приемов с соревновательной скоростью).

### **Библиографический список**

1. Анохин П.К. Химический континуум мозга как механизм отражения действительности // Вопросы философии. М., 1970. – №6. – С. 107-118.

2. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисова Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. М.: ФиС, 1976. 19 с.

3. Корженевский А.Н. Методы диагностики функциональной подготовленности и современные аспекты подготовки спортсменов. Монография. – М.: ФГОУ «ГШВСМ-центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», 2011. – 116 с.

4. Корженевский А.Н., Тарасова Л.В, Воробьев А.А, Колокатова Л.Ф. Комплексная диагностика подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и практика физической культуры, № 12, 2012, с. 26-32

5. Корженевский А.Н. Корженевская Е.И., Колокатова Л.Ф., Воробьев А.А. Повышение эффективности физической подготовки студентов с учетом данных комплексного контроля основных функциональных систем организма // Вестник спортивной науки, №4, 2014, с. 59-65.

6. Корженевский А.Н. Корженевская Е.И., Колокатова Л.Ф., Подливаев Б.А., Смирнова Н.В., Албычаков А.А. Возрастные особенности функциональной подготовленности спортсменок, специализирующихся в женской вольной борьбе // Вестник спортивной науки, №2, 2015, с. 22-26.

7. Чубаров ММ, Колокатова Л.Ф., Щепелев А.А. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура» с применением информационно-интерактивной технологии формирования физической культуры личности // Омский научный вестник. № 5, 2012. – С. 197-200.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ УТОМЛЕНИИ

*Горяинова Н.С., Хрипункова Е.Е.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены методы использования физической культуры как средства восстановления. Также рассмотрены понятия утомления, активного отдыха, работоспособности. Охарактеризованы другие виды положительного воздействия физической культуры как средства восстановления.

**Ключевые слова:** утомление, активный отдых, работоспособность, физическая культура, восстановление.

### PHYSICAL TRAINING AS MEANS OF RESTORATION FROM LASSITUDE

*Goryainova N., Khripunkov E.E.,  
Rostov state economic University (RINH),  
Rostov-on-don, Russia*

**Abstract.** Ways of using physical training for recovery are considered in this article. It was also dedicated to studying such notions as lassitude, active recreation, performance capability. Some other sides of positive influence of physical training are also examined in the article.

**Key words:** lassitude, active recreation, performance capability, physical training, restoration.

Известно, что чувство утомления возникает в результате работы. Однако при соблюдении определенных условий длительная динамическая мышечная активность может проходить без явных признаков утомления.

Основными условиями для этого являются: умеренный темп выполнения работы, оптимальный объем и величина нагрузки и максимальное расслабление мускулатуры после каждого произведенного сокращения. Одним из главных правил выполнения длительной работы без утомления является соизмеримое чередование периодов активности и покоя. При соблюдении этих условий любые сдвиги вследствие мышечных сокращений компенсируются процессами восстановления во время отдыха, что позволяет совершать длительную работу без утомления. Одним из ярких примеров такого вида активности является работа скелетных мышц в процессе дыхания.

В спорте объемы физической работы зачастую выходят за оптимальные рамки, что влечет за собой неизбежное утомление. В данном случае чередование периодов отдыха и работы является обязательным условием для того, чтобы совершенствовать физические показатели организма.

После длительных физических нагрузок полное расслабление во время пассивного отдыха способствует полному восстановлению функциональности организма. Однако мнение, что отдых после физических нагрузок должен быть исключительно пассивным, является распространенным заблуждением. Знаменитый физиолог И.М. Сеченов утверждал, что в большинстве случаев так называемый активный отдых, представляющий собой период восстановления, сопровождающийся незначительной двигательной активностью, является наиболее эффективным видом отдыха.

Для того чтобы правильно оценивать работоспособность и функциональное состояние организма необходимо понимать внутреннее устройство проявления утомления и стадии его развития. С точки зрения физиологии утомление представляет собой определенное состояние организма, вызванное физическим или умственным видом работы, вследствие которого может проявляться временное снижение уровня работоспособности с появлением чувства усталости. На основании этого принято разделять утомление на два условных вида – физическое и умственное [6, с. 98].

Таким образом, основным признаком проявления утомления является понижение уровня работоспособности организма человека. Однако снижение работоспособности может быть не только признаком утомления, но и следствием влияния на организм человека различных негативных факторов. Именно поэтому утомление нужно рассматривать с точки зрения естественного функционального состояния в результате длительного выполнения работы.

Другим существенным симптомом утомления является постоянное изменение всех функций организма человека во время выполнения работы. В зависимости от уровня утомления данные изменения могут иметь различный характер. При незначительном утомлении физиологические сдвиги зачастую не выходят за рамки нормальных показателей. Однако в случае хронического характера утомления или переутомления возможно ухудшение всего спектра функциональных показателей с одновременным снижением работоспособности человека [6, с. 108].

Данные физиологические изменения запускают так называемые субъективные симптомы, характеризующиеся вялостью, недомоганием, тяжестью в конечностях и общим состоянием слабости. Эти симптомы являются своеобразным сигналом наступления утомления.

С одной стороны, утомление препятствует развитию истощения организма, сообщая человеку о необходимости прекращения работы. С другой стороны, это ведёт к кардинальному снижению работоспособности и энергетических запасов организма, что является крайне невыгодным в условиях физического и умственного развития человека. Именно поэтому необходимо создавать оптимальные условия для отдыха и восстановления организма.

Уже давно доказано, что отдых представляет собой не состояние покоя, а смену деятельности. Сеченов настаивает, что непродолжительный отдых подобного рода производит гораздо более эффективное воздействие, нежели продолжительное состояние покоя [5, с. 132].



Благодаря работам таких ученых, как И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский, Л.Л. Васильева, В.В. Розенבלата и некоторых других, доказано, что именно процессы в центральной нервной системе отвечают за явления утомления и восстановления.

Активный отдых представляет собой явление подверженное влиянию существенного ряда различных факторов. Для того, чтобы глубже понять данный феномен, рассмотрим механизм его действия. Когда мышцы, не участвовавшие до этого в процессе труда, включаются в работу, в соответствующих нервных центрах возникает возбуждение. Данное возбуждение способствует тормозному процессу в тех мышцах, которые ранее были утомлены. Т.е. происходит предотвращение функционального истощения нервных клеток. А также подобным образом происходит стимуляция восстановительных процессов [5, с. 59].

Именно по этим причинам такой вид деятельности используется в качестве средства ускоренного восстановления энергии в клетках больших полушарий мозга. Более того, наблюдается повышение продуктивности работы. Такое повышение является далеко не единственным положительным эффектом активного отдыха. Регуляционные процессы в кровообращении, дыхании и энергетическом аспекте, положительно влияющие на организм человека, являются еще одним преимуществом данного времяпрепровождения [5, с. 62].

Необходимо также отметить, что активный отдых эффективно проявляет себя в качестве средства адаптации организма к условиям, предполагающим утомительную деятельность. Также наблюдается существенное улучшение состояния и функционирования нервных центров.

Здоровый образ жизни непременно характеризуется определенным уровнем физических нагрузок, которые, в свою очередь, напрямую связаны с проблемой регулирования отдыха между упражнениями и тренировками.

В процессе отдыха происходит возвращение к исходному состоянию организма, что мы и понимаем под понятием восстановления. Данное явление имеет три своеобразных фазы. Рассмотрим их подробнее. Во время первой фазы трудоспособность понижается, наступает утомление, причиной которого было выполнение упражнения, но затем трудоспособность медленно возвращается к исходному уровню. В процессе второго этапа работоспособность повышается и превышает исходный уровень, это проявление так называемого сверхвосстановления. Третья фаза представляет из себя возвращение от повышенной работоспособности до рабочей. Каждая подобная активность позволяет обеспечить восстановление организма каждый последующий раз на более высоком уровне. В результате, происходит прогресс в развитии тренированности человека [7].

Все же, необходимо помнить, что обязательным условием того, что физическая нагрузка будет активным отдыхом, является то, что она не должна превышать умеренные.

В рамках отдельно взятой тренировки необходим грамотный подход к интервалам между упражнениями, они должны осуществляться в строгом соот-

ветствии с требованиями для обеспечения нужного уровня восстановления данного человека до начала выполнения следующего подхода.

После тренировки возможно такое средство восстановления, как теплый душ. Он оказывает расслабляющее влияние на мышцы и способствует восстановлению организма.

Таким образом, регулирование промежутков времени, отведенных на отдых, оказывает непосредственное влияние на качество тренировочных занятий и в целом является важной составляющей здорового образа жизни.

На основе всего изученного можно сделать вывод, что доказанное на практике положительное влияние активного отдыха на восстановление физиологических функций организма показывает, что данный вид отдыха является наиболее эффективным в борьбе с усталостью как физического, так и умственного характера.

### **Библиографический список**

1. Бодров В.А., Розенблат В.В. Физиологические проблемы утомления // VII Съезд Всесоюзного физиологического общества им. И.П. Павлова: Тез. докл. – Л., 2007. Т.1.
2. Виленский М.Я. Физическая культура студента: учебник для студ. вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др.
3. Зимкин Н.В., Сологуб Е.Б., Давиденко Д.Н. Проблема утомления и функциональные резервы организма. // VII Съезд Всесоюзного физиологического общества им. И.П.Павлова: Тез. докл. – Л., 2000. Т.1.
4. Кристьяхан Ю.А. Некоторые новые методы диагностики утомления // VII Съезд Всесоюзного физиологического общества им. И.П. Павлова: Тез. докл. – Л., 1999. Т.1.
5. Сеченов И.М. Избранные труды. М., 1935.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. // Учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Терра-спорт, 2001.
7. Ухтомский, А.А. Возбуждение, утомление, торможение / А.А. Ухтомский // Физиологический журнал СССР. – 1934. – № 6. – С. 1114-1125.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАЗВИТИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Денисов Е.А.,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** На сегодняшний день существует множество негативных факторов, оказывающих влияние на здоровье и работоспособность человека. В статье рассматривается проблема низкой физической активности населения и её последствия.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, образ жизни, гиподинамия, гипокинезия.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE DEVELOPMENT AND HEALTH OF MODERN MAN

*Denisov E.A.,  
Rostov state economic University (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

Abstract. Today, there are many negative factors that influence health and human performance. The article deals with the problem of low physical activity of the population and its consequences.

Key words: physical education, sports, health, lifestyle, hypodynamia, hypokinesia.

Здоровье – это отражение физического и духовного состояния человека. Крепкое здоровье для современного человека это главное условие и гарантия полноценной, неограниченной в чем-либо жизни. Благодаря физическому здоровью повышается выносливость, которая помогает нам достигать цели, решать жизненные трудности, развиваться и справляться с напряжением, с которым мы ежедневно сталкиваемся [1, с. 11].

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выделяют неправильный образ жизни как один из основных факторов, влияющих на здоровье человека.

По научным данным ВОЗ, у людей, соблюдающих гигиенические правила и ведущих здоровый физически активный образ жизни, большой шанс прожить до 100 лет. Но многие пренебрегают самыми элементарными небезосновательными нормами здорового образа жизни.

В современном обществе в силу высокой повседневной нагрузки и других причин практически у каждого человека не сбалансированный режим дня, недостаточная двигательная нагрузка, вызывающая развитие таких заболеваний как гипокинезии или гиподинамии, имеющих ряд серьёзных последствий для организма. Например, человеку не только приходится ограничивать свою естественную подвижность, но и долгое время поддерживать неудобную фиксированную позу сидя. Не подвижное положение имеет влияние на функционирование сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Многие и не догадываются, что при продолжительном сидении дыхание становится не столь глубоким, уменьшается вентиляция легких, циркуляция крови в нижних конечностях замедляется, что является ухудшением работоспособности всего организма и особенно мозга: понижается внимание, слабеет память, нарушается координация движений, ухудшается сосредоточенность.

Отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии проявляются в неустойчивости организма к простудным и инфекционным заболеваниям, со-

здаются условия к изменению эмоциональной и психической сфер, ухудшается функционирование сенсорных систем, ослабевает сухожильно-связочный аппарат, искривляется осанка, развивается плоскостопие и недостаточность сердечно – сосудистой системы, а так же развивается склонность человека к ожирению при несбалансированном питании и чрезмерном употреблении углеводов и жиров в дневном рационе.

По наблюдению ВОЗ за 2015 году более 1,9 миллиарда человек старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 600 миллионов страдают ожирением.

Актуальность проблемы недостаточной активности человека носит глобальный характер для людей всех возрастов, в особенности детей и подростков. Потому что именно молодое поколение больше всех подвержено влиянию новых технологий и инноваций.

Прогресс толкает человека вперед, все больше освобождая от физического труда и лишних движений, увеличивая необходимость возмещения двигательной активности. В таких условиях очевидна необходимость физической культуры и спорта.

Недостаточная физическая нагрузка среди молодежи в настоящее время широко распространена. На основе этой проблемы проведено исследование среди молодых людей в возрасте от 16 до 22 лет, всего в исследовании приняло участие 50 человек.

Вначале исследования респонденты были распределены по группам здоровья. Первая группа – это абсолютно здоровые молодые люди, в нее входят 3 человека. Вторая группа – студенты, имеющие проблемы с осанкой, зрением, плоскостопием, в нее входит 43 человека. И третья группа – молодежь, имеющая хронические заболевания, на нее приходится 4 человека. Можно сделать вывод, что 86% молодых людей могут заниматься спортом и перейти в первую группу (6%), но из-за низкой физической активности заболевания только усугубляются, вследствие чего могут перетечь в хронические заболевания (8%).

Чтобы исследовать уровень физической активности, проводилось анкетирование по следующим вопросам:

1. Делаете ли вы зарядку по утрам?
2. Сколько времени вы проводите в движении?
3. Занимаетесь ли вы спортом?
4. Сколько времени вы проводите за компьютером или телевизором?
5. Надо ли заниматься спортом?

Результаты опроса показали:

1. Утреннюю зарядку делают всего 7 человек, это 14% от общего количества подростков. Как показали исследования, независимо от возраста ее проводят те подростки, в семьях которых более склонны к здоровому образу жизни.

2. В среднем подростки проводят свое время в движении 8 часов, однако молодые люди в возрасте 20-22 лет склонны к 6-7 часам, объясняя это тем, что много времени проводят за работой в сидячем положении.

3. Спортивные секции посещают всего 7 человек, 39 человек занимаются спортом исключительно на занятиях по физической культуре и 4 человека не занимаются спортом.

4. В среднем у 27 человек на работу за компьютером уходит по 4 часа в сутки, но в остальное время чаще всего проводят сидя за телефоном и другими устройствами.

5. 100% опрошенных понимают, что физическая активность необходима для здоровья.

Таким образом, можно прийти к выводу, что не все молодые люди страдают от гиподинамии, но и не все стремятся к активному образу жизни. Поэтому нужна информация и молодому поколению, и их родителям о гиподинамии, чем она грозит в будущем. Единственный способ ослабить отрицательное явление в обществе – это регулярный активный отдых и организованная физическая нагрузка [3, с. 67].

При периодических занятиях физической культурой и спортом следует непрерывная модернизация органов и систем организма человека. В этом заключается воздействие физической культуры на укрепление здоровья. Занятия физическими упражнениями также пробуждают позитивные эмоции, придают заряд энергии, создают хорошее настроение. Человек, познавший «смысл» физических упражнений и спорта, тянется к регулярным занятиям ими. Для этого необходимо привить обществу потребность в занятиях физической культурой. Мотивируя большие массы людей спортивными достижениями выдающихся спортсменов, постепенно приобщая к систематическим спортивным занятиям. Не зря Пьер де Кубертен отметил: «для того, чтобы 100 человек занимались физической культурой, нужно, чтобы 50 человек занимались спортом; для того, чтобы 50 человек занимались спортом, нужно, чтобы 20 человек были высококвалифицированными спортсменами, а для этого нужно, чтобы 5 человек могли показать удивительные достижения» [1].

По статистике в настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии ниже нормы, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста, поэтому так важны занятия физической культуры с раннего возраста и в студенческий период. Таким образом, у большей части современного общества экономически развитых стран риск развития гипокинезии увеличивается.

Гиподинамия – не единственная причина, вызывающая нарушения в организме. Неправильное питание, недостаток витаминов, загрязненная окружающая среда, инфекции – вот далеко не полный перечень причин, нарушающих нормальную работу функций организма, особенно у детей. [2]

Движение – необходимое условие для выживания организмов на протяжении всей эволюции человечества. Физические упражнения влияют на работоспособность человека, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней.

Подводя итог можно сказать, что физическая активность является одним из самых эффективных средств укрепления защитных сил организма. Ни один врач не поможет человеку так, как систематические занятия физической культурой.

В последнее время можно отметить значительный рост популярности оздоровительных физических упражнений, никогда люди так не увлекались различными формами оздоровительной физкультуры и не стремились усовершенствовать себя так, как это происходит сегодня.

### **Библиографический список**

1. Оганов В.С. Гипокинезия – фактор риска остеопороза // Остеопороз и остеопатии. – 1998. – №1. С. 13-17.

2. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 25-31.

3. Сорока Н.Ф., Пересада О.А., Чичко М.К. Здоровье своими руками. Простой и доступный справочник для каждого, кто заботится о своем здоровье. – М.: Издательство: Белфакс Медиа. 2001. – 256 с.

4. Феоктистова В.Ф., Плиева Л.В. К здоровью через движение. Рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. – Волгоград: Учитель, 2010. – 154 с.

5. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 385 с.

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЖЕНЩИН**

*Ессами Елища Фостина,  
Браззавиль, Республика Конго*

**Аннотация.** Женщин часто называют лучшей половиной человечества, красивой половиной человечества, слабой половиной человечества, используя в зависимости от обстоятельств, ставшие уже штампом словосочетания. Причем акцент всегда делается на первом слове – на эпитете. А ведь гораздо важнее второе слово.

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

## **CULTURE PHYSIQUE ET LES FEMMES SPORTIVES**

*Essami Elischa Faustina,  
Brazzaville, République du Congo*

Resume. Les femmes ont souvent appelées la meilleure moitié de l'humanité, la belle moitié de l'humanité, la faible moitié de l'humanité, en utilisant des phrases

appropriées qui sont devenues le timbre. Et l'accent est toujours sur le premier mot – dans l'épithète. Mais beaucoup plus important que le second mot.

Mots-clés: les femmes, la culture physique et du sport, mode de vie sain.

Nous les femmes – la moitié de l'humanité. Et c'est le point. De plus, la nature de celui-ci est déterminé qu'il est la femme est le genre de continueur, responsable non seulement la fonction de naissance, mais aussi pour la santé des générations futures. Et si aujourd'hui, nous pouvons affirmer une forte mortalité chez les enfants en bas âge, le pourcentage extrêmement faible des élèves complètement en bonne santé, si l'on parle de la mauvaise condition physique des recrues, cela est une conséquence, à mon avis, comme les déséquilibres socio-économiques du pays et les conditions sociales de la vie de notre les femmes.

**Culture physique et du sport** – un des vrai, fait ses preuves de la préservation de la vie et le renforcement de la santé de tous les segments de la population, et les femmes aussi.

Cependant, l'entraînement physique et du sport sans contrôle, le manque de connaissance des principes de base de l'éducation physique, face à l'incapacité de déterminer l'étendue de sa fatigue, le temps de faire l'auto-massage, aller à la salle de vapeur, choisissez un mode acceptable de jour, etc., peuvent apporter des avantages non seulement, combien de mal.

«Sans surveillance médicale n'est pas la culture physique soviétique» – ce mot d'ordre mis en avant par les premiers commissaire du peuple de la Santé, NA Semashko, les principes fondamentaux de l'éducation physique – surveillance médicale obligatoire au cours de l'éducation physique et du sport.

**Mode de vie sain** – c'est un facteur subjectif. Mais son influence est tout à fait des raisons objectives: le niveau de vie (situation financière, le logement, etc.), la présence de la puissance dobrokach gouvernementale, environnement propre, et d'autres.

Les auteurs du livre «Principes fondamentaux de la culture physique et un mode de vie sain» citer les raisons suivantes pour lesquelles les femmes interrogées de la région de Moscou ne sont pas engagés dans la culture physique et du sport: 25,3% n'ont pas une compréhension claire des buts et objectifs d'un tel emploi; 44,9% ont cité un manque de temps pour la formation; 14,0% ne voient pas le point de ces sessions; 11,2% sont indifférents à la culture physique et du sport, et seulement 4,7% des femmes interrogées ont répondu qu'ils préfèrent se livrer à la culture physique et du sport.

L'analyse de l'état des activités sportives et récréatives chez les femmes dans les pays étrangers, il convient de noter qu'un grand nombre des études, des enquêtes, des livres et manuels publiés sur la santé et l'activité physique. De plus, la littérature publiée pour les professionnels et pour la population, y compris les femmes. Et bien que nous ayons, bien sûr, avec ce cas est mieux, après tout, nous ne sommes pas beaucoup à la finalisation. Cela vaut particulièrement pour la télévision. Même dans les quelques programmes sur la santé du rôle de l'éducation physique et du sport comme agent préventif ne pratique révèle pas de nombreuses maladies. Et c'est l'un

des moments forts de l'amélioration du travail de la participation des femmes dans la culture physique systématique et le sport.

À l'éducation physique et du sport a pris sa place dans un mode de vie sain des femmes, ont besoin de comprendre leur importance dans la prévention et le maintien de la santé, la bonne volonté, la présence des conditions sociales et économiques normales d'emploi.

Lorsque l'entraînement physique avec les filles à garder à l'esprit un certain nombre de traits distinctifs du corps féminin du mâle. Chez les femmes, en raison du fait que la longueur du corps et du bassin largeur chez les femmes plus si une femme est plus facile de maintenir l'équilibre dans les pieds de soutien est inférieur à celui des hommes, le centre de gravité du corps. femme musculaire lentement venir le ton après une longue pause ou plus récupéré. Par rapport aux hommes, ils sont plus faibles, le système squelettique est développé pire, la quantité de tissu adipeux de plus le poids du corps entier. Cela réduit la vitesse de déplacement et la hauteur des sauts.

La longueur des bras par rapport à la croissance chez les femmes plus que chez les hommes, en particulier reflète dans la longueur des épaules. À cela est le fait que les femmes éprouvent des difficultés à faire l'exercice à lancer la balle. Comme il est influencé par les muscles pectoraux dont le mouvement est limité en raison de la poitrine. Par conséquent, vous devriez faire des exercices d'étirement des muscles avant les classes, comme le volley-ball, le basket-ball ou le tennis.

Le volume du cœur chez les femmes moins que les hommes, par conséquent, une plus petite quantité de sang éjecté lorsque le cœur se contracte. Le volume des poumons est également moins, de sorte que le nombre de respirations par unité de temps plus. Cela affecte l'endurance des femmes, même si nous ne pouvons pas dire que les hommes sont plus robustes. Tout dépend du type de formation, si elles sont réalisées en portions, avec des pauses pour le repos, la femme pour leur performance ne sera pas difficile.

Pour la santé des femmes est très important que le développement des muscles abdominaux, le dos et le plancher pelvien. On sait que les muscles abdominaux sont déterminent en grande partie la forme d'une femme. Ils sont d'une grande importance dans la fixation de tous les organes internes, et en particulier les femmes dans le domaine de la reproduction. S'il vous plaît être conscient que l'oblique interne et les muscles abdominaux transversaux communique directement avec le muscles squelettiques des organes génitaux internes, à savoir l'utérus, parce que leur rôle est grande dans sa stabilisation et sa position dans la cavité pelvienne. ligaments sacro-utérins obtenir leurs éléments musculaires des muscles longs du dos et tissés dans la paroi arrière de l'utérus .

Pour renforcer tous les muscles des exercices recommandés dans la position couchée ou assise à la montée et la descente, l'enlèvement et l'adduction, les pieds de mouvement circulaire. Il est nécessaire d'exclure l'exercice associé à la levée de poids plus de 10 kg, et des exercices qui augmentent la pression abdominale. Les exercices de respiration sont importants, ils augmentent la circulation sanguine et d'augmenter le volume total des poumons. Sur le corps de la femme a un changement du cycle



menstruel – un nombre croissant d'hormones, diminution du tonus musculaire. Mais, malgré cela, si cette période n'est pas accompagnée de symptômes de la douleur, des étourdissements, etc., il n'y a pas besoin d'annuler l'exercice. Vous pouvez régler certains des exercices, par exemple, ne pas charger sur la presse et l'arrière, à l'exclusion des éléments de saut.

Un exercice intense au cours de contre-grossesse. la formation de départ est recommandée après 8-9 mois après l'accouchement.

Les femmes ont une bonne coordination et une meilleure capture le rythme des mouvements, comme la corde à sauter ne devrait pas causer de difficultés, d'ailleurs, il est bon pour les pieds. Il est recommandé de procéder à la vitesse – entraînement en force avec de petits poids et résistances, par exemple, tels que haltères légers.

Sport interdits pendant la grossesse.

Cependant, les autres sports devraient être évités après le quatrième mois. Soit parce qu'ils peuvent conduire à des chutes (équitation, ski, etc.), le risque est encore plus réel que le mouvement du centre de gravité du corps contribue à la perte de l'équilibre chez les femmes enceintes. Soit parce qu'ils peuvent entraîner un choc électrique ou d'un traumatisme abdominal: un sport de balle collectif, le judo, le karaté ...

Tennis et le jogging est plus recommandé, car ils définissent des vibrations graves sont une source de foulures. Enfin, on pourrait croire, l'alpinisme déconseillés et interdit la plongée de plongée, plongée en apnée être dangereux pour le fœtus.

Les filles et les femmes qui exercent sont intensément souvent confrontés à des problèmes menstruels tels que les menstruations douloureuses ou aménorrhée. Les règles peuvent également avoir un impact, positif ou négatif, sur les activités sportives.

Parmi les différentes enquêtes que les athlètes seraient beaucoup moins susceptibles de prendre une pilule que les femmes qui ne participent pas au sport de haut niveau.

De nombreux danseurs classiques, entre autres sports de haut niveau, sont très préoccupés par leur figure, ils croient que leurs outils. Ils avaient peur de grandir, prendre une pilule. D'autres athlètes craignent aussi les effets nocifs pour les comprimés à leur avantage, la consommation excessive d'hormones chimiques.

En ce qui concerne le gain de poids sous pilules, diverses études ont montré qu'il est disproportionné par rapport au point de la peur. Le gain de poids peut effectivement varier d'une personne à l'autre, à un autre comprimé. Il est même l'impact que cela pourrait avoir sur la performance athlétique.

Néanmoins vous qu'il est recommandé de ne pas commencer le traitement hormonal implique de prendre des pilules pour la première fois juste avant un événement sportif majeur. Les effets indésirables les plus courants (tels que spotting pendant les premiers mois, la sensibilité des seins, maux de tête, nausées, etc.) résultant de l'adoption des comprimés sont normalement réduits en quelques mois.

Depuis des milliers d'années l'humanité a cherché un élixir miraculeux de la vie, envoyer des personnages de conte de fées sur un long voyage vers des contrées lointaines. Et il était beaucoup plus proche – il est l'éducation physique, ce qui donne la santé des gens, le bonheur, un sentiment de plénitude de la vie. Un professionnel moderne doit être tempérée, l'homme physiquement culture. Construisez vous-même

votre santé sur un calendrier rigide difficile. Mais si elle échoue, alors il est possible et tout le reste.

La culture physique et le sport aujourd'hui ne sont pas seulement dans les nouvelles conditions socio-économiques, mais aussi avec l'environnement changeant, l'augmentation du stress, ce qui complique le programme de la concurrence, l'émergence de nouvelles technologies dans les machines et l'équipement. Ce complexe de facteurs influent sur le corps d'une femme et doit être étudiée!

Je ne peux pas dire au sujet de la sphère du sport et une participation plus active des femmes à l'intérieur. Dans le monde croît que le nombre de femmes professionnelles athlètes, et le nombre de disciplines concurrentielles, auxquelles ils participent. Surtout dans les sports qui étaient auparavant considérés comme purement masculin. Interdictions ici ne va pas aider. Dans les années 50 interdit le hockey féminin, et maintenant il est – dans le programme des Jeux Olympiques. Tenu championnats du monde dans le bar de la femme, la boxe, les arts martiaux.

### Références

1. Kashirin MS Caractéristiques de l'organisation d'enseigner l'éducation physique étudiantes // Pitushkina OA, Musin, SV, MV Shlemova Science contemporaine succès – 2013. – 10 № – p. 205-206.
2. étudiant en éducation physique: Manuel / Ed. VI Ilyinich. M.: Garđaríki, 2000. – 448 p.
3. Vinogradov PA, Dushanin AP, Zholdak VI. Fondements de la culture physique et un mode de vie sain. – M.: Le sport soviétique, 1996, p. 133.

## ТРЕНИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ К КИНЕТОЗУ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Зайцев А.А.,  
Калининградский государственный технический университет,  
г. Калининград, Россия*

**Аннотация.** Доказывается эффективность тренировки устойчивости к кинетозу с учетом основных положений теории сенсорного конфликта.

**Ключевые слова:** кинетоз, адаптация, теория сенсорного конфликта, прикладная подготовка.

## TRAINING OF STABILITY OF KINETOS DURING VOCATIONAL TRAINING-APPLIED

*Zaytsev A.A.,  
Kaliningrad State Technical University,  
Kaliningrad, Russia*

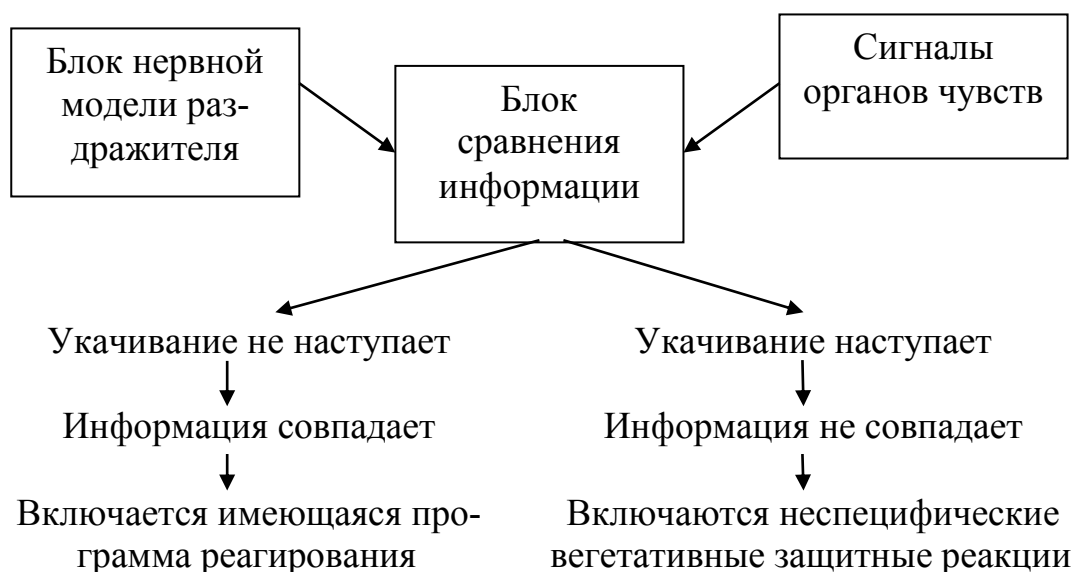
Abstract. Efficiency of training of stability to kinetos in view of substantive provisions of the theory of the touch conflict is proved.

Key words: kinetosis, adaptation, theory of sensory conflict, applied training.

Контент-анализ квалификационных требований к выпускнику морского вуза показывает, что деятельность морских специалистов связана с работой на судах разного размера, быстроходности, остойчивости. Значит, способность специалиста противостоять воздействию линейных и угловых ускорений, возникающих в процессе движения, является одним из важнейших профессионально-важных качеств. Известно, что воздействие ускорений на организм человека приводит не только к видимым проявлениям «болезни движения» или кинетозу, но и к скрытым ее формам, проявляющимся в снижении показателей таких качеств, как точность движений, простая и сложная двигательные реакции, глазо-двигательная координация и др. В свою очередь это приводит к снижению работоспособности и нарушению многих двигательных действий, связанных с выполнением служебных обязанностей.

Целью настоящего исследования является теоретическое и экспериментальное обоснование методики тренировки устойчивости к кинетозу на занятиях по физической культуре.

В настоящее время существует три метода тренировки устойчивости к кинетозу. Активный способ основан на применении специальных физических упражнений, пассивный – на использовании тренажеров, в которых нахождение человека является пассивным, и смешанный, сочетающий первый и второй способы. Подбор упражнений и специальных воздействий осуществлялся на основе тех теорий, которые доминировали на различных этапах развития науки. Так, отолитовая теория В.И. Воячека долгие годы являлась ведущей в объяснении причин укачивания у моряков и, как следствие, применение упражнений преимущественно моделирующих вертикальные линейные ускорения. Методика А.И. Яроцкого строилась на использовании быстрых вращений головы. Вместе с тем следует отметить, что одни исследовали, в своих научных трудах, показывали эффективность подобных воздействий, другие, доказывали несостоятельность подобных упражнений. Современные представления по отбору содержания занятий для тренировки устойчивости к укачиванию основаны на психофизиологических теориях, объясняющих возникновение кинетоза.



*Рисунок 1 – Механизмы реагирования людей на воздействие ускорений*

Понять механизм кинетоза до конца пока не удалось, но ближе к этому подошла "теория сенсорного конфликта". Согласно ей, кинетоз возникает в тех случаях, когда сигналы, идущие от глаз, вестибулярного аппарата и других органов чувств, воспринимающих движение, отличаются от ожидаемого организмом. В соответствии с теорией сенсорного конфликта в центральной нервной системе (ЦНС) существует своеобразный банк информации, или блок нервной модели раздражителя, который связан с блоком сравнения информации. В последнем сопоставляются сигналы, поступающие от органов чувств и из блока нервной модели (рис. 1).

*Таблица 1 – Виды сенсорных конфликтов в генезе кинетоза  
(по Л.А. Китаев-Смык, 1983)*

Уровень конфликта	Характеристика
Внутрианализаторный	Между полукружными каналами и отолитовым аппаратом
Межанализаторный	Между различными анализаторами (например, зрительно-вестибулярное рассогласование)
Надсенсорный	Между концептом, обусловленным фило- и онтогенетически сформированной вероятностью ситуации и текущей информацией о реальном событии, "невероятном", "невозможном" с позиции фило- и онтогенетического опыта

Для средств физической культуры в решении проблемы кинетоза отводится одно из ведущих мест. Исходя из приведенных данных, охарактеризуем виды сенсорных конфликтов, влияющих на генез кинетоза (табл. 1) и определим средства физической подготовки для профилактики и тренировки устойчивости к факторам его вызывающим (табл. 2).

Аналогично табл. 2 можно представить типы рассогласования межанализаторных конфликтов.

Базируясь на разработанной теории, нами был проведен педагогический эксперимент со студентами. Были сформированы две экспериментальные группы и контрольная группа.

Первая группа занималась по программе ППФП с включением в занятия специальных упражнений, моделирующих различные виды сенсорных конфликтов как на тренажерах, так и в процессе двигательной деятельности. Вторая группа выполняла упражнения активной, пассивной и смешанной вестибулярной тренировки, без направленности на вестибулярные конфликты. Контрольная группа занималась по программе комплексного развития профессионально важных качеств с использованием рекомендуемых упражнений для развития каждого из качеств, но без упражнений, активирующих вестибулярную систему.

До, после и в процессе эксперимента, длившегося в течение года, осуществлялся контроль профессионально важных качеств, по показателям психических свойств, психомоторных процессов, физических качеств и вестибулярной системы.

**Таблица 2** – Характеристика внутривестибулярного конфликта и примеры путей его разрешения средствами физической культуры

Тип	Пример	Физические упражнения для тренировки
1) Полукружные каналы и отолиты одновременно дают противоречивую информацию	а) Повороты головы в стороны при вращении	а) Совершение движений головой при вращении: - Стоя на полу, выполнять повороты на 180° и 360° с наклонами головы в стороны, вперед-назад; поворотами головы; вращениями головы; - Движения головой во время вращений на тренажерах
	б) Совершение движений головы в среде с аномальными силами, которые могут быть постоянными или флюктуирующими (т.е. линейные осцилляции): - во время быстрой езды по неровной дороге	б) Совершение движений головой при перемещениях: - движение головой во время бега, прыжков на месте, приседаний; - движения головой во время прыжка в воду с вышки; - укачивание на качелях
2) Сигналы от полукружных каналов изменяются, а сигналы от отолитов продолжают быть неизменными	Калорическая вестибулярная стимуляция (орошение теплой водой наружного слухового прохода)	Плавание в теплой и холодной воде с поворотами головы и без
3) Сигналы от отолитов изменяются: а сигналы от полукружных каналов остаются неизменными	«Тряска» в автомобиле	Низкочастотная (меньше 0,5 Гц) линейная осцилляция: - прыжки на месте на скакалке в быстром темпе; - «качели»

Сравнение результатов тестирования в экспериментальных группах выявило тенденцию к большим сдвигам в сторону улучшения у первой группы. Это положение подтверждается и результатами распределения студентов по степеням вестибуловегетативной устойчивости по К.Л. Хиллову (1969) (табл. 3).

**Таблица 3** – Распределение студентов по степеням вестибулярной устойчивости до и после педагогического эксперимента

Группы	Степени вестибулярной устойчивости							
	До ППФП				После ППФП			
	0	1	2	3	0	1	2	3
1-я экспериментальная	5	6	7	2	15	3	2	-
2-я экспериментальная	6	8	5	1	10	8	1	1
Контрольная	5	6	8	1	6	8	5	1

Подводя итог исследования, можно заключить:

- организация ППФП на основе активации вестибулярной системы является более эффективной, чем ППФП, основанная на комплексном развитии

профессионально важных качеств (ПВК). Этот факт объясняется самоорганизацией и интеграцией основных функциональных систем организма под воздействием активности вестибулярной системы. Активность вестибулярной системы является параметром порядка формирования необходимой структуры ПВК;

- наиболее эффективной оказалась методика занятий ППФП в первой экспериментальной группе, в которой развитие ПВК осуществлялось путем создания условий для сенсорных вестибулярных и межанализаторных конфликтов, позволяющих вывести основные функциональные системы из равновесного состояния.

Таким образом, теоретически и экспериментально доказано, что методологической основой тренировки устойчивости к кинетозу является теория сенсорного конфликта.

### **Библиографический список**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии/Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса/Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
3. Трифонов Е.В. Психофизиология профессиональной деятельности. Словарь/Е.В. Трифонов. – СПб., 1996. – 320 с.

## **РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ (АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ)**

*Комиссарчик К.М., Арцыменя К.В., Блинов Т.С.,  
Северо-Западный институт управления «Российская академия  
народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»,  
г. Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье изложены популярные мифы, связанные со спортом и здоровьем, а так же приведен анализ их научного опровержения. В статье описываются и анализируются многочисленные актуальные исследования о качестве сна, индексе массы тела и влиянии физических нагрузок на организм человека.

**Ключевые слова:** физическая культура, физические качества спортсменов, мифы, здоровье, сон, индекс массы тела, травма, йога, голодание.

## **DISSOLVED MYTHS OF SPORTS AND HEALTH (ANALYSIS OF SCIENTIFIC RESEARCH)**

**Annotation.** In the article popular sport & health myths are presented, as well as analysis of their scientific disprove. Besides, there are also descriptions and analysis of variety of actual researches about sleep quality, body mass index and physical load on human organism.

Keywords: physical culture, physical qualities of athletes, myths, health, sleep, body mass index, injury, yoga, starvation.

С каждым днём количество людей, желающих разобраться в особенностях современного фитнеса и стремящихся к здоровому образу жизни, становится больше. И вместе с тем растёт количество фитнес школ, тренеров и инструкторов, которые стараются привлечь клиентов красочной рекламой и громкими заголовками, правдивость которых зачастую далека от истины. Но имеют ли популярные мифы о спорте научное обоснование? Проведя анализ самых актуальных российских и зарубежных источников, предлагаем Вам познакомиться со следующими мифами, которые мы выделили и проанализировали.

Сон и физические нагрузки. Существенная доля мифов связана с влиянием физических нагрузок на качество сна. Многочисленные исследования, в частности Американской Академии медицины сна (AASM), показывают удивительные аспекты взаимосвязи между физическими упражнениями и сном. Так, например, установлено, что упражнения не могут способствовать более глубокому сну. Кажется, логичным, что крепкий сон поможет восстановиться организму после изнурительной тренировки. Но на самом деле исследования показали увеличение стадий лёгкого сна после физических упражнений [6].

Кроме того, общеизвестно, что необходимо избегать упражнений перед сном. Этот миф связывают с увеличением температуры тела и повышением обменных процессов в организме, которые якобы не позволяют человеку быстро заснуть. Исследования же показали обратное – физические упражнения перед сном привели к улучшению сна у молодых людей [1]. Особенно часто миф о большей пользе утренних упражнений против вечерних относили к людям, страдающим от бессонницы. Считалось, что они под воздействием утреннего света восстановят циркадные часы организма. Но ученые обнаружили, что утром, днём и вечером упражнения одинаково эффективны и на регулирование механизма сна и бодрствования не влияют [3]. Тем не менее здесь необходимо помнить, что людям с сильнейшей бессонницей сомнологи все же рекомендуют ограничить физические нагрузки за два часа до сна.

К тому же в современном мире распространен стереотип о том, что именно ежедневные утомительные тренировки позволяют человеку спать крепче и лучше. Обследование более 155 000 взрослых людей в США показало, что люди, получающие умеренную физическую нагрузку, на одну треть меньше сообщали о проблемах со сном и реже сообщали о дневной усталости [2].

Индекс массы тела как показатель хорошего здоровья. Рассмотрим такую характеристику, как индекс массы тела (ИМТ). Конечно, ни для кого не секрет, что это довольно приближённый показатель, который не может быть хорошим индикатором здоровья или отражать анализ композиционного состава тела. Но весьма распространено мнение, что высокий ИМТ представляет большую опасность для здоровья. Профессор медицины и радиологии Университета Манитобы в Виннипеге (Канада), доктор Уильям Лесли (William Leslie) говорит: «Очень важно понимать, что внутри вас, а не то, сколько вы весите», ведь чело-

век с большим количеством мышечной массы тоже может иметь высокий ИМТ. Исследования подтвердили, что мужчины и женщины с самым большим количеством жира в организме имели больше шансов умереть в течение следующих 4-7 лет [5]. В то время как люди, имеющие болезни с сердцем и страдающие от ожирения, живут дольше худых, имеющих аналогичные проблемы.

Видео тренировки. В начале XXI века широкую популярность получили специальные DVD-диски для тренировок в домашних условиях. Много мужчин и женщин приобретают подобную продукцию и считают, что такие диски усиливают мотивацию и, соответственно, улучшают тренировки. Но в новых исследованиях Университета штата Орегон обнаружено, что 10 наиболее популярных коммерческих DVD-дисков с тренировками становятся источником психологических проблем, укрепляя в сознании людей гиперсексуальные и недостижимые образы. Брэд Кардинал (Brad Cardinal), профессор кинезиологии и ведущий исследователь, обнаружил, что одно из каждых семи мотивационных заявлений с диска снижает мотивацию человека и в целом они поощряют социальное сравнение, а так же не учитывают индивидуальные различия в состоянии здоровья и физической подготовке [4].

Йога и пилатес – нагрузка, не достойная внимания. Нередко, начинающие спортсмены с предубеждением относятся к таким системам физических упражнений, как йога и пилатес. Оказалось, что йога способна изменить молекулы ДНК, содержащие генетическую информацию. Ученые университета Калгари провели исследование, которое показало, что йога увеличивает длину теломер, что в свою очередь способствует увеличению продолжительности жизни вылечившихся от рака. Длина теломер тесно связана с периодом жизни клеток, потому что теломеры – это концевые участки хромосом, выполняющие защитную функцию [7]. Сейчас йога и медитации достаточно изучены, чтобы можно было утверждать о психологической, эмоциональной и физической пользе для людей, в том числе и онкобольных.

Физическая активность и риски травм в пожилом возрасте. Многие считают, что занятия профессиональным спортом в молодости отрицательно скажутся на состоянии здоровья в старости. Исследования, опубликованные Йельским университетом, доказывают обратное. Регулярная физическая нагрузка повышает координацию движений и снижает риск серьезных травм при падении, в частности, в пожилом возрасте.

К тому же, следует отметить, что были выявлены и серьезные гендерные различия в этом аспекте. Так, профессиональный спорт больше укрепляет кости и снижает риски падений у мужчин, но не у женщин. В исследуемой группе было выявлено, снижение риска падений мужчин в возрасте 70-80 лет почти на 40%, а переломов – на 55% по сравнению с женщинами. При этом программа тренировок включала умеренные нагрузки, связанные с ходьбой, силовые упражнения и растяжку [8].

Интенсивно – не значит качественно. Большинство людей искренне уверено в том, что интенсивные занятия спортом помогают похудеть. Но медики из США провели исследование, в котором у 332 человек в возрасте от 25 лет до



45 в течение недели отслеживали уровень физической активности и сжигаемые килокалории. Ученые пришли к двум важнейшим результатам. Во-первых, физическая активность в среднем приводит к сжиганию 200 килокалорий в сутки по сравнению с сидячим образом жизни. Во-вторых, повышение физической активности сверх нормы не приводит к увеличению калорий, сжигаемых организмом. Так же ученые выяснили, что охотники-собиратели из племен Харда в Танзании, которые ведут активный образ жизни, в среднем теряют такое же количество калорий, как и жители Европы и США с умеренной физической активностью. Медики объясняют такой эффект адаптацией организма и изменением обмена веществ человека. Для похудения ученые рекомендуют сочетать физическую нагрузку с правильным питанием и распорядком дня, включающим полноценный здоровый сон [9].

Голодание или разгрузочные дни как быстрый способ прийти в форму. «Разгрузочные дни очищают организм и помогают избавиться от всего лишнего» – как часто мы можем слышать подобные высказывания. Но тут стоит насторожиться, потому что следовать им стоит только в том случае, если вы хотите ухудшить свое здоровье и снизить шансы похудеть при последующих попытках осуществить задуманное. Человеческий организм – это некая запрограммированная машина, нацеленная на выживание, а чувство голода – её защитный механизм. Для нормального функционирования организму нужен допустимый минимум – 1200 килокалорий, и, очевидно, 2 л воды или стакан кефира не обеспечат этот объем килокалорий. Отсутствие еды в нужный момент приводит к нарушению естественных процессов в организме, например, нарушению метаболизма, а впоследствии грозит лишь перееданием. Когда после подобных «чисток» человек начнет есть, вся потребляемая пища будет «запасаться» организмом, чтобы организм имел возможность выжить во время следующей «голодовки» [10].

Продукты с отрицательной калорийностью. Миф о существовании продуктов с отрицательной калорийностью, которые можно употреблять в неограниченных количествах и при этом худеть до сих пор остается очень популярным. Концепция «отрицательных калорий» гласит: продукты с очень низкой калорийностью содержат настолько мало калорий, что на их переваривание и усвоение мы тратим больше энергии, чем её содержится в самих продуктах. Гипотетически после каждого поедания продуктов с «отрицательными калориями» наш организм может расходовать больше энергии, чем получает.

К продуктам с так называемой отрицательной калорийностью относят все виды капусты и листовых овощей, сельдерей, огурцы, перец, помидоры, а также яблоки и некоторые цитрусовые.

Однако исследователи из Examine [11] отмечают, что теория существования продуктов с отрицательной калорийностью не подтверждается наукой. Это всего лишь маловероятная гипотеза, особенно если учесть такой фактор, как термический эффект пищи (TEF), который привязан к общему количеству потребления калорий. То есть чем больше еды (калорий) будет съедено, тем больше энергии организм потратит на её усвоение.

Как бы мало калорий ни содержалось в продукте, в зависимости от вида макронутриента (жир, углеводы, белок) на термический эффект приходится от 3 до 30% их калорийности. Другими словами,– мы никак не можем потратить более 100% калорий, которые содержатся в продукте, ведь на каждые 100 ккал на ТЕF мы можем потратить максимум 30 ккал.

При этом необходимо отметить, что те самые максимальные 30% мы можем расходовать на переваривание именно белковой пищи, которая обладает самым сильным термическим эффектом. Очевидно, продукты с «отрицательной калорийностью» к этой категории не относятся, ведь большинство из них не может похвастать значительным количеством белка в своем составе.

В среднем термический эффект продуктов с «отрицательной калорийностью» составляет около 5-10% (именно такой ТЕF у углеводов). То есть если мы съедем яблоко, в котором содержится 50 ккал, на его переваривание мы потратим около 2,5-5 ккал и в конечном итоге получим прирост «чистых» 42,5-45 ккал.

**Выводы.** В ходе теоретического анализа и обобщения данных современных научных исследований было установлено, что существует огромное количество информации по проблеме эффективности различных видов оздоровления, не подкрепленной никакими научными экспериментами и фактами. Порой, даже профессиональные спортсмены и грамотные, успешные специалисты ошибаются в своих суждениях и, как следствие, дают неверные наставления. Популярные советы, не всегда оказываются благоприятными именно для конкретного организма. В наше стремительно развивающееся время все хотят получать мгновенные результаты, однако следует помнить, что не все действия могут дать моментальный эффект без отрицательных последствий для здоровья в будущем.

### Библиографический список

1. Flausino NH, Da Silva Prado JM, de Queiroz SS, et al. Physical exercise performed before bedtime improves the sleep pattern of healthy young good sleepers. *Psychophysiology*. 2012 Feb; 49 (2): 186-92.
2. Grandner MA, Patel NP, Perlis ML, et al. Obesity, diabetes, and exercise associated with sleep-related complaints in the American population. *Z Gesundh Wiss*. 2011 Oct; 19 (5): 463-474.
3. Passos GS, Poyares D, Santana MG, et al. Effects of moderate aerobic exercise training on chronic primary insomnia. *Sleep Med*. 2011 Dec; 12(10): 1018-27.
4. The Sociology of Sport Journal. Co-authors of the study are: OSU graduate students Kim A. Rogers, Brian Kuo, Rosalee L. Locklear and Katelyn E. Comfort; and Professor Marita K. Cardinal of Western Oregon University.
5. William Leslie, M.D., professor, medicine and radiology, University of Manitoba, Winnipeg, Canada; Rebecca Shenkman, M.P.H., R.D.N., director, MacDonald Center for Obesity Prevention and Education, Villanova University College of Nursing, Villanova, Pa.; March 8, 2016 *Annals of Internal Medicine* online.

6. Wong SN, Halaki M, Chow CM. The effects of moderate to vigorous aerobic exercise on the sleep need of sedentary young adults. J Sports Sci. 2013 Feb; 31 (4): 381-6.
7. THE HUFFINGTON POST [Электронный ресурс]: The blog / Yoga and Meditation Can Positively Affect DNA / USA, 08.31.2015. – Режим доступа: [http://www.huffingtonpost.com/elaine-gavalas/yoga-and-meditation-can-p\\_b\\_8059210.html](http://www.huffingtonpost.com/elaine-gavalas/yoga-and-meditation-can-p_b_8059210.html). – Дата обращения: 10.04.2016.
8. YALANEWS [Электронный ресурс]: Physical activity reduces risk of serious falls in older men / Yale University, 03.02.2016. – Режим доступа: <http://news.yale.edu/2016/02/03/physical-activity-reduces-risk-serious-falls-older-men>. – Дата обращения: 01.05.2016.
9. LENTA.RU [Электронный ресурс]: портал наука и техника / «Интенсивное занятие спортом оказалось бесполезным для похудения» / Москва, 30 января 2016. – Режим доступа: <https://lenta.ru/news/2016/01/30/activity/>. – Дата обращения: 08.04.2016.
10. BODYCAMP Лаборатория дизайна тела [Электронный ресурс]: Развенчание 6 мифов о здоровом питании от врача-диетолога / Москва, 04 сентября 2015. – Режим доступа: <http://bodycamp.ru/wiki/health/pitanie-mify-i-realnost/>. – Дата обращения: 01.05.2016.
11. CMTSCIENCE.COM [Электронный ресурс]: СМТ: Научный подход / «Существуют ли продукты с отрицательной калорийностью?» / Москва, 20 мая 2016. – Режим доступа: <http://cmtscience.com/articles/sushhestvuyut-li-produkty-s-otritsatelnoj-kalorijnostyu/>. – Дата обращения: 28.05.2016.

## **ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ**

*Корженевский А.Н.,  
Всероссийский научно-исследовательский  
институт физической культуры  
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК),  
Колокатова Л.Ф.,  
Московский государственный университет  
технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ),  
г. Москва, Россия*

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования системы подготовки высококвалифицированных юных борцов, являющихся резервным составом сборной команды России по греко-римской борьбе.

**Ключевые слова:** работоспособность, борцы греко-римского стиля, сердечно-сосудистая система, соревновательная деятельность, восстановление организма, центральная нервная система.

## THE IMPACT OF COMPETITIVE ACTIVITIES ON THE BODY OF YOUNG MARTIAL ARTISTS

*Korzeniowski A.N.,  
Research all-Russian  
Institute of physical culture,  
Kolokatov L.F.,  
Moscow state University  
technology and management. K. G. Razumovsky (PKU),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The research urgency is caused by necessity of improvement of system of training of highly qualified young wrestlers, which is a reserve national team of Russia on Greco-Roman wrestling.

**Key words:** efficiency, Greco-Roman style wrestlers, cardiovascular system, competitive activity, the recovery of the body, the Central nervous system.

**Введение.** Для повышения эффективности подготовки борцов необходимо иметь информацию о воздействии используемых тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов. Особое внимание необходимо уделять предсоревновательной и соревновательной подготовке, которая предъявляет повышенные требования к состоянию ведущих систем организма, высокое функциональное состояние которых обеспечивает эффективность соревновательной деятельности. До настоящего времени отсутствуют данные о влиянии напряженной соревновательной деятельности на динамику отдельных сторон подготовленности юных борцов высших разрядов.

**Цель исследования:** изучить воздействие соревновательной деятельности на функциональную подготовленность юных борцов.

### **Методы и организация исследования.**

При обследовании юных борцов греко-римского стиля 16-17 лет, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, использовались следующие методы: Физическая работоспособность (ФР) определялась по уровню  $PWC_{170}$  при выполнении нагрузки на велоэргометре. Значения ЧСС регистрировались во время выполнения нагрузки и в течение первых 3 минут в восстановительном периоде.

Для определения силовой выносливости использовался тест, заключающийся в подъеме грифа штанги весом 20 кг при сгибании и разгибании рук в локтевых суставах «до отказа от работы».

Определение функционального состояния нервно-мышечной системы (НМС) и ЦНС проводилось до и после тестирования силовой выносливости с помощью электростимулятора «Миоритм-040». По величине напряжения тока в милливольтах определялась возбудимость двуглавой мышцы плеча. М-ответ

мышечного сокращения (субмаксимальный по силе раздражения мышечный ответ) определялся величиной напряжения тока, необходимого для подъема предплечья на 90 градусов из исходного положения, лежа на столе.

Тест тонкой дифференциации и воспроизведения малых мышечных усилий отражает координационные процессы в ЦНС. Он проводился на малогабаритном дозиметре. Испытуемый должен был, стоя в позе Ромберга (стопы вместе, руки вытянуты вперед), указательным пальцем трижды воспроизвести на дозиметре усилие в 100, а затем 200 г, сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами.

Функциональная проба для оценки восприятия и воспроизведения положения тела в пространстве характеризует пространственную ориентацию. В этом тесте оценивались функциональные возможности вестибулярного анализатора. Спортсмен медленно вращался в положении стоя на подвижной платформе с закрытыми глазами (2 оборота длительностью 5 секунд каждый). После этого он должен был, не открывая глаз, правой рукой воспроизвести начальное положение тела. Величины ошибок в этих тестах характеризуют как координационные способности спортсмена, так и степень утомления высших отделов мозга и вестибулярного анализатора в частности, снижающих способность к тонкой дифференциации усилий и ориентацию тела в пространстве [6].

**Гипотеза исследований.** Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт показывает, что структура подготовки взрослых и юных высококвалифицированных борцов практически не отличается. При постановке исследования предполагалось, что введение в программу тренировки более продолжительных восстановительных циклов после окончания соревнований, чем это принято на практике будет способствовать полному восстановлению организма и сверхвосстановлению его отдельных систем

### **Результаты исследований**

Для решения поставленной задачи юные борцы греко-римского стиля обследовались трижды. В феврале до начала специальной предсоревновательной подготовки, в марте сразу после соревнований и в апреле на 9 день после окончания турнира.

До начала этапа непосредственной предсоревновательной подготовки борцы характеризовались достаточно высокой работоспособностью и адекватной реакцией физиологических систем при адаптации к тесту PWC<sub>170</sub> и тесту для определения силовой выносливости. После этапа предсоревновательной подготовки и участия в турнире у юных спортсменов выявлено снижение уровня PWC<sub>170</sub> в два раза по сравнению с исходным уровнем в феврале, при существенном повышении напряженности кровообращения после работы на велоэргометре и ухудшение в 2 раза после нагрузки ориентации тела в пространстве. Следовательно, напряженная предсоревновательная и соревновательная деятельность борцов, участников турнира, вызвала значительное снижение резервных возможностей ЦНС и в частности, вестибулярного анализатора, сердечно-

сосудистой системы и организма в целом, что привело к выраженному снижению физической работоспособности. После 7-дневного активного отдыха и тренировки преимущественно в аэробном режиме тестирование выявило полное восстановление организма спортсменов, о чем свидетельствует достижение исходного уровня  $PWC_{170}$  и сверхвосстановление показателей, характеризующих состояние ЦНС и НМА (порога М-ответов до и после выполнения теста, снижение ошибок в тесте на ориентацию в пространстве и дифференциацию мышечных усилий). Силовая выносливость в апреле по сравнению с обследованием в марте возросла в 1,8 раза, ориентация тела в пространстве после выполнения теста улучшилась в 1,6 раза, дифференциация мышечных усилий также значительно улучшилась.

Воздействие соревновательных нагрузок на организм юных борцов высокой квалификации изучено недостаточно. Программы предсоревновательной подготовки взрослых и юных высококвалифицированных борцов практически не отличаются. Однако ее выполнение у взрослых спортсменов способствует существенному повышению физической работоспособности, улучшению лабильности НМС и функционального состояния ЦНС на соревновательном этапе по сравнению с подготовительным [1]. У юниоров возрастные ограничения работоспособности, связанные с более низким уровнем функциональных возможностей [2], чем у взрослых спортсменов, используемая программа подготовки может рассматриваться как форсированная, и может приводить к перенапряжению организма. Считается, что медленно меняющиеся характеристики, к которым относятся и физическая работоспособность, относительно устойчивы. В связи с этим контроль за их изменением осуществляется 3 раза в год по программе этапного комплексного обследования [4].

У взрослых высококвалифицированных единоборцев эти показатели относительно устойчивы на разных этапах тренировки и их выраженного снижения в короткий промежуток времени, как это было обнаружено у юных борцов, не происходит. Напротив, перед участием в соревнованиях отмечается повышение физической работоспособности. Не вызывает сомнения, что выраженное ухудшение работоспособности и функционального состояния юных спортсменов при выполнении интенсивных нагрузок соревновательного характера необходимо компенсировать восстановительным этапом: проведение 7-10 дневного активного отдыха и в последующем 2-недельным снижением интенсивности для стабилизации работоспособности. При планировании тренировочного процесса юных борцов нужно исходить из концепции о соответствии ритма воздействия ритму восстановления. Поэтому после 3-недельной специальной предсоревновательной подготовки и 2-дневного турнира необходимо планировать восстановительный этап такой же продолжительности, чтобы получить отставленный тренировочный эффект. Такие специально планируемые этапы восстановления должны рассматриваться как составная часть общей структуры тренировочных нагрузок юных борцов. В этой связи большое значение приоб-

ретает введение в тренировку юных борцов спортсменов восстановительных микроциклов [3]. Применение восстановительных этапов существенно повысит эффективность тренировки юных спортсменов.

#### **Выводы:**

1. К возрастным особенностям адаптации борцов 16-17 лет следует отнести реакцию организма на соревновательные нагрузки, которые вызывают значительное снижение функциональных резервов и физической работоспособности.

2. Во избежание переутомления юных борцов после окончания ответственных соревнований необходимо планировать переходно-восстановительный этап продолжительностью 8-10 дней, что способствует не только достижению исходного уровня работоспособности, но и сверхвосстановлению силовой выносливости и функционального состояния ЦНС и НМС.

#### **Заключение**

Результаты проведенных исследований доказывают необходимость учета особенностей адаптации высококвалифицированных юных борцов 16-17 лет к высокоинтенсивным соревновательным нагрузкам. Оптимизация планирования подготовки у этого контингента борцов будет способствовать сохранению высокой работоспособности на этапах спортивного совершенствования и возможности достижения высоких результатов на этапе высшего спортивного мастерства.

#### **Библиографический список**

1. Корженевский А.Н., Дахновский В.С., Подливаев Б.А. Диагностика тренированности борцов // Теория и практика физической культуры, 2004, № 2. С. 28-32.

2. Корженевский А.Н., Смирнова Н.В., Подливаев Б.Н., Колокатова Л.Ф., Албычаков А.А. Возрастные особенности функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в вольной борьбе // Вестник спортивной науки, № 2, 2015. – С. 22-27.

3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: ФиС, 1982. – 280 с.

4. Новиков А.А., Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах единоборств: Методические рекомендации. Госкомспорт СССР. – 1986. – 43 с.

5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980. – 255 с.

6. Чекирда, И.Ф., Корженевский А.Н. Комплексный метод оперативной оценки регуляции двигательной сферы и статокINETической устойчивости спортсменов на примерах юношеских, юниорских и молодежных сборных России в различных видах спорта: Научно-методическое. ФГО «Государственная школа высшего спортивного мастерства. Центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России». – М., 2007. – 22 с.

**Таблица 1** – Изменение показателей работоспособности борцов на предсоревновательном и соревновательном этапах и после окончания соревнований

Этап подготовки	PWC <sub>170</sub> кГм/кг	Восстановление ЧСС уд/мин		Силовой тест мин. с	Мышечный ответ мЛвт		Дифференциация мышечных усилий, г, ошибка		Ориентация тела в пространстве, градус, ошибка.	
		1'	2'		До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки
Февраль До соревнований n=16	22,7 ± 1,2	115 ± 0,9	104 ± 1,1	2'0'' ± 0,18	26,2 ± 0,8	34,2 ± 0,94	241 ± 2,2	212 ± 1,4	35 ± 1,1	12 ± 0,9
Март В период соревнований n=15	11,3 ± 1,7	165 ± 1,2	153 ± 1,5	2'10'' ± 0,16	18 ± 1,1	22 ± 0,84	230 ± 2,2	235 ± 1,8	24 ± 1,3	27 ± 0,9
Апрель После соревнований. n=14	22 ± 1,5	118 ± 1,7	107 ± 1,3	3'55'' ± 0,19	23 ± 1,3	22 ± 1,1	240 ± 1,7	204 ± 1,4	25 ± 1,5	7,5 ± 1,1



# ФОРМИРОВАНИЕ ПИЩЕВОЙ ПРИВЫЧКИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

*Крамаренко А.Д., Алексеева А.В.,  
Ростовское областное училище (колледж)  
олимпийского резерва,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Изучить актуальность вопроса избыточного или недостаточного веса среди студентов училища олимпийского резерва и дать практические рекомендации для устранения психологических проблем расстройства пищевого поведения

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, пищевая привычка, расстройства пищевого поведения, индекс массы тела, избыточный вес, студенты училища олимпийского резерва

## FORMATION OF FOOD HABIT IS THE BASIS OF A HEALTHY LIFE OF A STUDENT

*Kramarenko A.D., Alekseeva A.V.,  
Rostov Regional College (College)  
Olympic reserve,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** To study the urgency of the issue of overweight or underweight among the students of the Olympic reserve school and give practical recommendations for eliminating the psychological problems of eating disorders

**Key words:** eating habits, eating disorders, body mass index, overweight, students of the Olympic reserve school

Расстройство пищевого поведения – в наши дни эта проблема становится всё более актуальной среди студентов и подростков. И всё чаще этот вопрос касается женского пола, и чтобы решить его, нужно правильно сформировать пищевые привычки.

Пищевое поведение – все компоненты поведения человека, которые присутствуют в нормальном процессе приема пищи. Чаще всего, при нарушении соотношения гормонов голода и насыщения формируется атипичное пищевое поведение, ведущее к ожирению или к анорексии.

Существуют несколько видов расстройств пищевого поведения:

**1. Экстернальное пищевое поведение** (это повышенная реакция больного не на внутренние стимулы к приему пищи, такие как чувство голода, наполнение желудка, а на внешние стимулы (накрытый стол, принимающий пищу человек, реклама пищевых продуктов).

**2. Эмоциогенное пищевое поведение** (стимулом к приему пищи является не голод, а эмоциональный дискомфорт – человек ест не потому что голоден,

а потому что беспокоен, тревожен, раздражителен, подавлен, обижен. Данный вид патологии пищевого нарушения может проявляться либо приступами переедания – компульсивное пищевое поведение).

**3. Ограничительное пищевое поведение** (периоды ограничительного пищевого поведения сменяются периодами переедания. Эмоциональная нестабильность, возникающая во время строгих диет, называется «диетической депрессией» и приводит к отказу от дальнейшего соблюдения диеты, новому интенсивному набору веса и рецидиву заболевания).

Так же в наши дни, всё больше и больше людей страдают «ожирением». ВОЗ в 2015 году опубликовал данные мировой статистики, согласно которым наша страна находится на 4 месте в мире по числу людей с избыточной массой тела. Количество людей с повышенной массой тела увеличилось примерно в 2 раза в сравнении с 1980 годом. В 2008 году количество тучных лиц в возрасте от 20 лет составляло 1,4 миллиарда. Серьезные стадии ожирения поставлены 200 млн. мужчин и 300 млн. женщин. И большинство этому вина пищевая зависимость, с которой не просто, но можно справиться и нужно помнить, что причина лежит не в желудке, а в голове. Избыточный вес приводит к нарушению здоровья. Всемирная организация здравоохранения нам предлагает такое определение здоровья: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Мы провели исследование на базе Ростовского областного училища (колледжа) олимпийского резерва с целью выяснения: насколько актуальна проблема избыточного или недостаточного веса среди студентов 1996-2000 годов рождения на сегодняшний день.

Антропометрические данные были нами зафиксированы во время плановой диспансеризации студентов под наблюдением медицинского персонала училища. Нами были обследованы 40 студентов, обучающиеся на разных спортивных отделениях: гребной спорт, гандбол, борьба греко-римская, лёгкая атлетика, фехтование. При этом мы должны не забывать, что спортсмены в училища олимпийского резерва поступают на обучение только при наличии медицинской справки, свидетельствующей о полном состоянии здоровья. Так же мы учитываем, что на основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 года №134н, спортсмены проходят углублённое медицинское обследование (УМО) не реже 1одного раза в полгода. Так что, физиологических причин недостаточного или избыточного веса тут быть не может. Остаются только психологические.

Для определения идеального веса существует несколько формул. Одна из них, самая распространённая – это: вычесть цифру сто от роста человека в сантиметрах. Но она не точна и не всегда подходит. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) определён индекс массы тела (ИМТ). Именно её мы и использовали в нашем исследовании, результаты которого предлагаем вашему вниманию в приложении №1. Согласно формуле А. Кетле (1869), индекс массы тела равен: вес тела человека в килограммах, разделенный на рост человека в метрах возведенных в квадрат ( $ИМТ = \frac{кг}{м^2}$ ). Для нормального веса у женщин

индекс должен показывать от 18,5 до 25. ИМТ при ожирении первой степени находится на уровне от 30 до 35. Если же ИМТ от 25 до 30 – вес избыточный. Об ожирении 1 степени говорит цифра 30-35, об ожирении 2 степени – ИМТ от 35 до 40. Когда ИМТ от 40 и выше, то диагноз звучит как ожирение 3 степени.

*Таблица 1 – Антропометрические данные студентов РОУОР 1996–2000 годов рождения 27-30 марта 2017 г.*

N п/п	Пол (м/ж)	Рост (м)	Вес (кг)	Индекс массы тела
1	М	1,95	87	$87:(1,95 \times 1,95)=22,89$
2	М	1,83	76	$76:(1,83 \times 1,83)=22,6$
3	Ж	1,78	69	$69:(1,78 \times 1,78)=21,75$
4	Ж	1,70	70	$70:(1,70 \times 1,70) = 24,22$
5	Ж	1,70	66	$66:(1,70 \times 1,70) = 22,84$
6	<b>М</b>	<b>1,88</b>	<b>94</b>	<b><math>94:(1,88 \times 1,88) = 26,85</math></b>
7	М	1,90	81	$81:(1,90 \times 1,90) = 22,5$
8	Ж	1,76	77	$77:(1,76 \times 1,76) = 24,86$
9	М	1,91	82	$82:(1,91 \times 1,91) = 22,48$
10	М	1,81	77	$77:(1,81 \times 1,81) = 23,50$
11	М	1,84	84	$84:(1,84 \times 1,84) = 24,81$
12	М	1,85	85	$85:(1,85 \times 1,85) = 24,84$
13	Ж	1,66	54	$54:(1,66 \times 1,66) = 19,60$
14	М	1,83	76	$76:(1,83 \times 1,83) = 22,69$
15	<b>М</b>	<b>1,83</b>	<b>85</b>	<b><math>85:(1,83 \times 1,83) = 25,38</math></b>
16	<b>М</b>	<b>1,70</b>	<b>77</b>	<b><math>77:(1,70 \times 1,70) = 26,64</math></b>
17	М	1,70	58	$58:(1,70 \times 1,70) = 20,7$
18	Ж	1,67	64	$64:(1,67 \times 1,67) = 24,8$
19	Ж	1,78	73	$73:(1,78 \times 1,78)=23,54$
20	Ж	1,69	62	$62:(1,69 \times 1,69)=22,14$
21	Ж	1,72	71	$71:(1,72 \times 1,72)=24,48$
22	Ж	1,68	54	$54:(1,68 \times 1,68)=19,2$
23	М	1,77	88	$88:(1,77 \times 1,77)=28,3$
24	Ж	1,77	73	$73:(1,77 \times 1,77)=23,5$
25	М	1,92	86	$86:(1,92 \times 1,92)=23,8$
26	М	1,81	76	$76:(1,81 \times 1,81)=23,75$
27	М	1,79	76	$76:(1,79 \times 1,79)=23,75$
28	М	1,85	87	$87:(1,85 \times 1,85)=24,70$
29	Ж	1,78	74	$74:(1,78 \times 1,78)=23,87$
30	Ж	1,69	62	$62:(1,69 \times 1,69)=22,14$
31	Ж	1,73	62	$69:(1,73 \times 1,73)=21,37$
32	Ж	1,72	69	$69:(1,72 \times 1,72)=23,79$
33	Ж	1,63	52	$52:(1,63 \times 1,63)=20$
34	Ж	1,75	65	$65:(1,75 \times 1,75)=21,66$
35	Ж	1,86	74	$74:(1,86 \times 1,86)=21,76$
36	<b>Ж</b>	<b>1,75</b>	<b>77</b>	<b><math>77:(1,75 \times 1,75)=25,66</math></b>
37	М	1,85	79	$79:(1,85 \times 1,85)=23,23$
38	Ж	1,68	68	$68:(1,68 \times 1,68)=24,28$
39	Ж	1,71	65	$65:(1,71 \times 1,71)=22,41$
40	М	1,79	71	$71:(1,79 \times 1,79)=22,18$

В итоге нашего исследования, 10% студентов 16-20 лет имеют избыточную массу тела. Это четверо юношей и одна девушка. Таким образом, мы можем сделать вывод, что даже для студенческой молодёжи, занимающейся спортом, проблемы избыточного веса являются актуальными.

Разберёмся в симптомах психологической пищевой зависимости.

#### **Симптомы пищевой зависимости:**

- постоянная сосредоточенность на продуктах питания – что съесть, купить, приготовить, да повкуснее;
- отсутствие самоконтроля – невозможность удержаться и съесть одну-две конфетки при полной коробке;
- спонтанное желание чего-то определенного (например, после обеда внезапно возжелать пирожных);
- восприятие еды, как компенсации за полученный стресс;
- еда как способ поощрения;
- появление негативных эмоций, если нет возможности получить желаемую пищу;

Поведение, свидетельствующее о пищевой зависимости, признаки, которые помогут понять, что требуется пересмотр пищевых привычек:

- предпочитаете есть в одиночку;
- вы замечаете за собой "грешки" неумеренного потребления всяких вкусняшек, но не желаете ничего менять в создавшейся ситуации;
- испытываете раздражение, если кто-то комментирует ваши пищевые привычки;
- после неумеренного поглощения пищи сопровождается острое чувство вины за содеянное;
- не можете отказать себе в позднем ужине, просыпаетесь ночью, чтобы перекусить.

Мы предлагаем практические рекомендации для студентов училищ олимпийского резерва по формированию правильного пищевого поведения:

1. Не отчаивайтесь, если ваш вес не соответствует принятым ВОЗ нормам. Вспомните выдающегося Академика Павлова, который произвёл настоящую революцию в области высшей нервной деятельности в своё время. Напомним, что Павлов Иван Петрович (14.09.1849 – 27.02.1936) – выдающийся русский физиолог, создатель учения о высшей нервной деятельности. В 1904 г. за работы по пищеварению и кровообращению получил Нобелевскую премию. В его учении единицами поведения выступают безусловные, врожденные рефлексы, возникающие в ответ на определенные (безусловные) раздражители из внешней среды, и условные рефлексы, возникающие после связывания вначале безразличного раздражителя с безусловным. То есть, наше пищевое поведение мы можем не только скорректировать, но и закрепить его в нашем подсознании на уровне рефлекса. Для образования условного рефлекса существуют несколько условий. Одно из них: полушария головного мозга во время выработки основного рефлекса должны быть свободны от других видов деятельности. Таким образом, нужно приступать к своей цели осознанно, сконцентрировано, не от-

влекаясь ни на что другое. Позднее было определено, что для выработки рефлекса, говоря иначе – привычки, человеку требуется 21 день. Всего 21 день систематичной, регулярной и упорной работы над собой.

2. Соблюдать режим дня. Спать ложится в одно и то же время. Кушать в одно и то же время. Опять же, формируем рефлекс (привычку). Желудочный сок будет вырабатываться в нужное время, если ежедневно принимать пищу по расписанию, в одно и то же время.

3. Соблюдать в питании три золотых правила: 1) еда должна соответствовать энергозатратам: рассчитать основной обмен. При расчёте использовать формулу Харриса-Бенедикта. Для мужчин:  $66,5 + (13,7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6,8 \times \text{возраст в годах})$ . Для женщин:  $665 + (9,5 \times \text{вес в кг}) + (1,8 \times \text{рост в см}) - (4,7 \times \text{возраст в годах})$ . Затем умножить получившееся цифры основного обмена на коэффициент активности. Он будет различным в разных видах спорта; 2) пища должна быть сбалансирована: жиры, белки и углеводы; 3) приёмы пищи нужно распределить на 3-5 раз. Завести дневник питания и записывать в него колораж принятой за день пищи.

4. Во время соревнований или других особых дней, когда нет возможности покушать стационарно, готовить контейнеры с едой дома накануне и брать их с собой в дорогу или на мероприятия.

5. Ежедневные прогулки на свежем воздухе.

6. Получать положительные эмоции (общение с друзьями, совместные походы в кино, участие в культурно-массовой работе учебного заведения, в конкурсах, интеллектуальных викторинах).

7. Во время каникул путешествовать, проводить больше времени на природе. Учиться слушать звуки волн моря или реки, шелест листвы, пенье птиц. Переключать своё внимание.

8. Завести хобби: учиться игре на гитаре, вышиванию, снимать видеоролики.

9. Десять минут оставлять перед сном на размышления, на положительное формирование своих мыслей. На успешное планирование предстоящего дня.

В общем, распланировать свою жизнь, свой день так, чтобы не было времени на мысли о лишней, ненужной еде. Только та пища, которая необходима для поддержания здоровья, успешной учёбы и высоких спортивных результатов.

### **Библиографический список**

1. Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Приложение №2.

3. Энергообеспечение и питание в спорте: Учебно-методическое пособие / под ред. В. А. Заборовой. – М.: Физическая культура, 2011. – 107 с.

4. <https://myfamilydoctor.ru/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni-i-kakovyyego-sostavlyayushhie/>.

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СБОРНОЙ КОМАНДЕ ВОЛГУ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

*Никитин С.О., Швардыгулин А.В.,  
Волгоградский государственный университет (ВолГУ),  
г. Волгоград, Россия*

**Аннотация.** В статье представлена необходимая калорийность питания для тяжелоатлетов на примере членов сборной команды Волгоградского государственного университета (ВолГУ). Рассчитана диета углеводного чередования для члена сборной команды ВолГУ весовой категории до 62 кг.

**Ключевые слова:** спортсмен, тяжелая атлетика, сборная команда, калории, весовая категория, диета углеводного чередования.

## NUTRITION MODE IN THE PROCESS OF PREPARATION OF SPORTSMEN IN THE VOLGA SELECTION TEAM ON HEAVY ATHLETICS

*Nikitin S.O., Shvardygulin A.V.,  
Volgograd State University (VolSU),  
Volgograd, Russia*

**Abstract.** The article presents the necessary calorie intake for weightlifters by the example of members of the Volgograd State University (VolSU) team. The carbohydrate alternation diet is calculated for a member of the VolSU team of the weight category up to 62 kg.

**Key words:** athlete, weightlifting, national team, calories, weight category, diet of carbohydrate alternation.

**Введение.** Сбалансированное питание является одним из обязательных условий достижения высоких результатов в сборной команде ВолГУ по тяжелой атлетике. Для успешного выступления штангистов на соревнованиях вопрос питания необходим для регулирования соотношения мышечной и жировой ткани [1]. Исследований в области питания спортсменов занимающихся упражнениями с отягощениями в литературе на сегодняшний день не достаточно.

Спортсмены сборной команды университета по тяжелой атлетике в рамках подготовительного периода к соревнованиям питаются крайне недостаточно. Для быстрого усвоения пищи необходимо принимать пищу небольшими порциями 5–6 раз в день. В суточном рационе необходимо сбалансировать жиры, углеводы и белки в следующем соотношении: жиры- 20 %, углеводы – 60%, белки – 20%.

В зависимости от объема и характера тренировочных нагрузок, индивидуальных особенностей спортсмены должны в 2-3 раза больше потреблять пищи с высокой энергетической ценностью по сравнению с теми, кто не занимается спортом. Нормы калорийной ценности в тяжелой атлетике: в весовой категории до 62 кг – 2500-3000 ккал, в весовой категории до 77 кг – до 4000 ккал, в тяжелой весовой категории до 110 кг – от 5000 до 6000 ккал [1].

Занимаясь тяжелой силовой тренировкой необходимо ежедневно на 1 кг массы тела – 2,5-3,0 г белка, при этом белка животного происхождения должно быть 55-60%, растительного – 40-45% . Энергетическая ценность 1 г белка – 4 ккал. Суточная потребность в углеводах у спортсменов, занимающихся силовыми тренировками – 600-800 г. Энергетическая ценность 1 г углеводов – 4,1 ккал. Суточная потребность в жирах – 1,3-1,5 г на 1 кг массы тела. Энергетическая ценность 1г жира – 9,3 ккал [1].

**Цель работы:** использование высококалорийного питания в предсоревновательный период с целью повышения результативности членов сборной команды ВолГУ по тяжелой атлетике.

**Методы исследований:** 1) изучение и анализ литературы; 2) опрос и анкетирование тренеров и спортсменов; 3) наблюдение за тренировочным процессом.

**Результаты исследований.** В соревновательный период у тяжелоатлетов увеличение собственного веса проходит за счет набора активной мышечной ткани, сохранения или уменьшения жировой прослойки. Уменьшение массы тела перед соревнованиями должно происходить за счет активной мышечной ткани из-за интенсивного ее уменьшения в течение нескольких часов. В целях успешного выступления штангистов можно влиять на соотношение мышечной и жировой ткани [1]. Проведя анализ тренировок и соревновательной деятельности членов сборной команды ВолГУ по тяжелой атлетике, взяв за основу диету углеводного чередования по В.Г. Олешко (2000 г), мы разработали диету углеводного чередования для членов сборной команды ВолГУ в весовой категории до 62 кг.

*Таблица 1 – Диета углеводного чередования для членов сборной команды ВолГУ в весовой категории до 62 кг*

1 день	масса штангиста (кг)	
Потребление белков умеренное	2 г на 1 кг массы тела (мг)	124
Потребление жиров низкое	0,5 г на 1 кг массы тела (мг)	31
Потребление углеводов умеренное	3 г на 1 кг массы тела (мг)	186
2 день	масса штангиста (кг)	
Потребление белков высокое	3 г на 1 кг массы тела (мг)	186
Потребление жиров низкое	0.5 г на 1 кг массы тела (мг)	31
Потребление углеводов низкое	1 г на 1 кг массы тела (мг)	62

**Окончание таблицы 1**

3 день	масса штангиста (кг)	
Потребление белков высокое	3 г на 1 кг массы тела (мг) 186	
Потребление жиров низкое	0.5 г на 1 кг массы тела (мг)	31
Потребление углеводов низкое	1 г на 1 кг массы тела (мг)	62
4 день	масса штангиста (кг)	
Потребление белков умеренное	2 г на 1 кг массы тела (мг) 124	
Потребление жиров низкое	0.5 г на 1 кг массы тела (мг)	31
Потребление углеводов высокое	4 г на 1 кг массы тела (мг) 248	

**Таблица 2 – Расчет диеты углеводного чередования для членов сборной команды ВолГУ в весовой категории до 62 кг**

<b>1 день: масса штангиста 62кг.</b> Потребление белков умеренное: 2 г на 1 кг мт 124. Потребление жиров низкое: 0.5 г на 1 кг мт 31. Потребление углеводов умеренное: 3 г на 1 кг мт 186.									
Пищевые продукты в 100 г	Б	Ж	У	Ккал	На день	Б	Ж	У	Ккал
Говядина	19.5	1.5	0.5	95	100	19.5	1.5	0.5	95
Курица	19.5	5.0	1.0	130	100	19.5	5.0	1.0	130
Рыба	18	1.0	0.5	80	130	23.4	1.3	0.65	104
Апельсин	0.8	0	8.1	38	350	2.8	0	28.35	133
Молоко	3.0	2.5	4.7	50	100	3.0	2.5	4.7	50
Яйцо кур.	10.0	5.0	0	150	3 шт.	30.0	15.0	0	450
Гречка	9.0	0.5	65.0	285	150	13.5	0.75	97.5	427.5
Рис	7.2	0,8	78.5	325	130	9.36	1.04	102.05	422.5
Итого	-	-	-	-	-	121.06	27.09	234.75	1812
<b>2 и 3 день: Масса штангиста 62кг.</b> Потребление белков высокое: 3 г на 1 кг мт 186. Потребление жиров низкое: 0.5 г на 1 кг мт 31. Потребление углеводов низкое: 1 г на 1 кг мт 62.									
Пищевые продукты в 100 г	Б	Ж	У	Ккал	На день	Б	Ж	У	Ккал
Говядина	19.5	1.5	0.5	95	100	19.5	1.5	0.5	95
Курица	19.5	5.0	1.0	130	100	19.5	5.0	1.0	130
Рыба	18	1.0	0.5	80	300	54	3	1.5	240
Апельсин	0.8	0	8.1	38	450	3.6	0	28.35	171
Кефир 0.1%	3.0	0.1	3.9	35	400	12	0.4	15.6	140
Творог 0.5%	13.0	0.5	3.1	70	250	32.5	1.25	7.75	175
Яйцо кур.	10.0	5.0	0	150	5 шт.	50	25	0	750
Капуста б/к	1.5	0	5.2	25	350	5.25	0	18.2	87.5
Итого:	-	-	-	-	-	196.35	36.15	72.9	1788.5



## Окончание таблицы 2

4 день: Масса штангиста 62 кг. Потребление белков умеренное: 2 г на 1 кг мт 124. Потребление жиров низкое: 0.5 г на 1 кг мт 31. Потребление углеводов высокое: 4 на 1 кг массы тела 248.									
Пищевые продукты в 100 г	Б	Ж	У	кал	На день	Б	Ж	У	Ккал
Говядина	19.5	1.5	0.5	95	100	19.5	1.5	0.5	95
Курица	19,5	5,0	1.0	130	150	29.25	7.5	1.5	195
Рыба	18	1.0	0.5	80	100	18.0	1.0	0.5	80
Апельсин	0,8	0	8.1	38	300	2.4	0	24.3	114
Молоко	3.0	2.5	4.7	50	100	3.0	2.5	4.7	50
Яйцо кур.	10.0	5.0	0	150	3 шт.	30.0	15.0	0	450
Рис	7.2	0,8	78.5	325	330	23.76	2.64	259.05	1072.5
Итого:	-	-	-	-	-	125.91	30.14	290.55	2056.5

Таким образом, в первый день диета для членов сборной команды по тяжелой атлетике была умеренно сбалансирована по углеводам и белкам с низким потреблением жиров. Во второй и третий день высокое потребление белков и низкое потребление углеводов дало меньший расход собственных белков. Спортсмены при низком потреблении углеводов начали расходовать в качестве энергии собственный жир. В четвертый день члены сборной команды ВолГУ по тяжелой атлетике стали потреблять повышенное количество углеводов, благодаря чему организм начал получать большую энергию без потери белков. В итоге в каждом четырехдневном цикле вес спортсменов уменьшился максимально на 1 кг. Для сохранения полученного результата необходимо пройти от 2 до 8 циклов.

**Выводы.** Скорректированная углеводная диета способствовала улучшению результатов соревновательной деятельности членов сборной команды Волгоградского государственного университета по тяжелой атлетике, позволив занять III место в Универсиаде вузов г. Волгограда в 2016/17 учебном году.

### Библиографический список

1. Олешко, В.Г. Силовые виды спорта. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 288 с.
2. Рогозкин, В.А., Пшендин А.И. Питание спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
3. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры // Под ред. проф. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
4. Шклярченко, А.П., Коваленко, Т.Г., Ульянов, Д.А. Научные основы жизнедеятельности организма человека: учебное пособие / А.П. Шклярченко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2007. – 189 с.
5. Шклярченко, А.П., Коваленко, Т.Г., Ульянов, Д.А. Актуальные вопросы теории оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие / А.П. Шклярченко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов. – Изд-во ВолГУ, Волгоград, 2016. – 43 с.

# ВЛИЯНИЕ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА КОРРЕКЦИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ГОРОДА МАХАЧКАЛЫ

*Османов Р.О., Османов О.Р.,  
Дагестанский государственный педагогический университет,  
Республика Дагестан*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы климато-географических условий и влияние физических нагрузок на коррекцию здоровья детей школьного возраста города Махачкалы.

**Ключевые слова:** коррекция здоровья, работоспособность, вооруженные конфликты, морфологические, физические особенности, Махачкала, Республика Дагестан, физическое развитие, функциональные возможности.

## THE INFLUENCE OF CLIMATIC AND GEOGRAPHICAL CONDITIONS AND PHYSICAL LOADS ON THE CORRECTION OF CHILDREN'S HEALTH SCHOOL AGE CITY MAKHACHKALA

*Osmanov R.O., Osmanov O.R.,  
Dagestan state pedagogical university,  
The Republic of Dagestan, Makhachkala*

**Abstract.** In the article the questions of climatic and geographical conditions and the influence of physical loads on the correction of health of school-age children of the city of Makhachkala.

**Key words:** sell health, health, armed conflict, morphological, physical features, Makhachkala, Republic of Dagestan, physical development, functional possibilities.

В настоящее время на большинстве территории Российской Федерации поколение родившихся меньше поколения родителей. В условиях становления рыночной экономики, роста цен, при сокращении реальных доходов населения всё большее число граждан оказывается за чертой бедности. На фоне безработицы, ухудшения общедоступной медицинской помощи, бурного роста заболеваемости населения при одновременном резком снижении рождаемости сложилась сложнейшая демографическая ситуация, по некоторым оценкам характеризующаяся как демографическая катастрофа.

В наиболее яркой форме это проявляется в Республике Дагестан. К вышеизложенным факторам в Республике Дагестан добавляются локальные вооруженные конфликты в пограничных зонах, в отдельных районах: Цумадинском, Ботлихском, Новолакском, Буйнакском, в селах Карамахи и Чабанмахи.

Все перечисленные факторы оказывают влияние на состояние здоровья, в первую очередь детского населения, которая является наиболее чувствительной возрастной группой.

Проблемы укрепления здоровья, сохранение работоспособности, повышение эффективности умственного и физического воспитания детей и подростков требуют глубокого и всестороннего осознания морфологических и физических особенностей организма человека на разных этапах его индивидуального развития.

Физическое развитие и его динамика являются объективным показателем состояния здоровья и работоспособности детей и подростков, показателем процессов роста и формирования детского организма.

Многочисленными исследованиями показано, что уровень физического развития детей и взрослых имеет некоторые различия и в зависимости от различных климатогеографических условий.

Ученые свидетельствуют, что дети с низкой двигательной активностью имеют высокий уровень заболеваемости вследствие снижения общего иммунитета (В.К. Бальсевич, 1993; М.Я. Виленский, 1994; А.А. Гужаловский, 1479; В.И. Лях, 1990; В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, О.В. Тунова, 1993; В.Н. Столяров, 1993; М.Н. Алиев, 1994; Р.О. Османов, 2012, 2014, 2016 и др.).

Совместно с Республиканским врачебно-физкультурным диспансером кафедры педагогики Дагестанского государственного педагогического университета организовала в условиях, впервые открытого в 1991 году, ясли-сад-санатория г. Махачкалы диагностическую и лечебно – реабилитационную помощь детям гор. Махачкала.

В исследовании принимали участие 24 младших школьника в возрасте 9-10 лет. На первом этапе с целью определения электрофизиологического статуса каждого ребенка проводилось клиническое ЭЭГ обследование (запись фона с закрытыми и открытыми глазами, ритмофотостимуляция в интервале частот 4-12 Гц, проба с гипервентиляцией). На втором этапе проводился электрофизиологический эксперимент. При проведении электрофизиологического эксперимента ребенок сидел в удобном кресле.

Использовались три экспериментальные ситуации (во всех ситуациях глаза закрыты). Первая ситуация-состояние спокойного бодрствования (для стандартизации этого состояния ребенку предлагалась психологическая модель пассивного ожидания), вторая ситуация-состояние релаксации.

Основная часть восстановительного урока делится на 3 части:

1. Нагрузочная: 7-15 мин. Задачи: развитие вегетативной регуляции; развитие мышечной энергетики в большой и субмаксимальной зонах мощности; коррекция избыточной массы тела; обеспечение утомления с целью подготовки организма к релаксации. Средства: физическая нагрузка большой мощности, направленная на развитие выносливости

2. Переходная: 8-20 мин. Задачи: развитие силовых возможностей верхних конечностей; восстановление вегетативных показателей; плавный переход к собственно восстановлению. Средства: плавные движения под музыку (сначала в ходьбе, затем на месте); упражнения на статику; упражнения на растягивать.

3. Релаксационная: 13-17 мин. Задачи: выработка навыков к расслаблению; закрепление умения расслабляться. Средства: дыхательные упражнения;

дыхательные упражнения в сочетании с вокализацией; релаксация, сопровождаем» самовнушением и воображением.

В таблицах 1-3 (ВТ, мальчики) представлены изменения, отмеченные в конце эксперимента у ослабленных мальчиков экспериментальной и контрольной групп.

**Таблица 1** – Динамика двигательной подготовленности мальчиков с ослабленным здоровьем в экспериментальной и контрольной группах ( $M \pm \sigma$ )

№	Показатели	Ослабленные дети		t ЭГ н\к	Ослабленные дети		t кг н\к	t кг/эг конец эксп.
		ЭГ начало exper. N=20	ЭГ конец exper. N=19		КГ начало exper. N=18	КГ конец exper. N=16		
1	Подтягивания	3,35±1,94	4,78±2,25	**	3,32±2,15	4,57±3,24		-
2	Прыжок в длину с места	149,8±15,89	151,7±12,49	-	151,3±17,51	153,4±15,37	-	-
3	Скорость бега на короткую дистанцию	4,32±0,78	4,76±0,42		4,34±0,83	4,72±0,92	**	
4	Скорость бега на длинную дистанцию	3,32±0,13	3,47±0,24	**	3,29±0,04	3,34±0,10		**
5	Гибкость	4,95±3,9	7,30±2,4	**	4,84±4,00	5,21±3,75	-	-
6	Челночный бег 3x10 м	8,53±0,37	8,41±0,52	-	8,47±0,18	8,50±0,15	-	-
7	Скорость реакции («падающая»)	5,5±1,68	5,6±2,03		5,7±1,51	5,5±0,82		

**Таблица 2** – Динамика физического развития мальчиков с ослабленным здоровьем в экспериментальной и контрольной группах ( $M \pm \sigma$ )

№	Показатели	Ослабленные дети		ЭГ н\к	Ослабленные дети		t кг н\к	t кг/эг конец эксп.
		ЭГ начало exper. N=20	ЭГ конец exper. N=19		КГ начало exper. N=18	КГ конец exper. N=16		
1	Длина тела	141,3±5,21	142,8±4,72	-	142,9±6,03	143,2±4,85		
2	Масса тела	39,42±4,34	36,67±3,92	**	37,39±9,11	37,44±8,56	-	
3	Дефицит массы тела	0%	0%	-	0%	0%		
4	Избыточная масса тела	21%	13%	-	23%	21%	-	-
5	ОГК	71,94±5,16	72,12±6,02	-	72,25±6,73	72,51 ±5 23		
6	ОГКвдох-ОГКвыдох	5,15±1,07	5,88±1,14	**	5,15±2,06	5 59±2 48		

Примечание: \*\*- $p < 0,05$ ; \*- $p < 0,001$ .

**Таблица 3** – Динамика функционального состояния мальчиков с ослабленным здоровьем экспериментальной и контрольной группах ( $M \pm \sigma$ )

№	Показатели	Ослабленные дети		t ЭГ	Ослабленные дети		t кг	t кг/эг
		ЭГ начало экспер. N=20	ЭГ конец экспер. N=19		КГ начало экспер. N=18	КГ конец экспер. N=16		
1	ЧСС до занятий	117,2±6,14	110±4,95	**	117,8±8,1	117,7±7,62		**
2	ЧД до занятий	23,5±1,28	22,2±1,125	**	23,5±1,29	23,2±1,83		*
3	ИНПД в максимальной зоне мощности (30 м)	13±1,6	10±1,5	**	13±1,0	12±1,2	*	
4	ИНПД в большой зоне мощности (1000 м)	4,05±0,4	3,59±0,5	**	4,06±0,1	4,0±0,5		**

Примечание: \*\*- $p < 0,05$ ; \*- $p < 0,001$ .

У детей экспериментальной группы улучшились (при  $p < 0,05$ ) показатели в 4 тестах у мальчиков и в 3 тестах у девочек, в контрольной группе количество (по два) и достоверность изменений ниже. В экспериментальной группе повысились силовые качества верхних конечностей, аэробная выносливость и гибкость, кроме того, у мальчиков улучшились результаты в спринтерском беге, а у девочек в ловкости. Для сравнения, в контрольной группе достоверные улучшения результатов отмечены в спринтерском беге у обоих полов, в беге на длинную дистанцию у мальчиков и в ловкости у девочек.

Таким образом, физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости и повышение функциональной готовности организма в сочетании с приемами физических упражнений дает более эффективный сдвиг показателей в структуре школьного здоровья, гармонизирует физическое развитие и функциональное состояние младших школьников в сравнении с программой, физическому воспитанию.

### Выводы

1. Физическое состояние младших школьников с ослабленным здоровьем характеризуется сниженными функциональными возможностями мышечной системы, которые носят половые различия, избыточной или недостаточной массой тела, пониженными функциональными возможностями кардио-респираторной системы (глубина дыхания и большая напряженность в работе сердечно-сосудистой системы в покое и после физической нагрузки).

2. Физическая нагрузка, направленная на коррекцию и профилактику здоровья совместно с психологическими методиками), способствует повышению показателей и общей выносливости; улучшению двигательного, физического развития и функционального состояния детей конкретного класса.

3. Физкультурно-оздоровительная методика, в которой последовательно применяются аэробные упражнения преимущественно монотонного характера, локальные статистические напряжения отдельных мышечных групп и релаксационные упражнения, способствует более эффективной коррекции здоровья у

ослабленных школьников младших классов в сравнении с традиционными занятиями физической культурой (например, игровым занятиям).

4. Занятия по оздоровлению ослабленных и часто болеющих детей, независимо от уровня болезни в Республике Дагестан и Российской Федерации необходимо проводить строго под наблюдением врача и преподавателя физической культуры.

#### **Библиографический список**

1. Антропова М.В. Реакции основных физиологических систем организма детей 6-12 лет в процессе адаптации к учебной нагрузке // Физиология человека, 1983. Т. 9. № 1. С. 18-24.

2. Безруких М.М. Адаптивные изменения параметров сердечного ритма у младших школьников в процессе учебных занятий // Адаптация детей и подростков к учебным и физическим нагрузкам. – М., 1979. С. 59-63.

3. Гасанов Г.Г., Касимов А.Э, Багирова Р.М. Вклад миндалины и гипоталамуса в формирование тета-активности гоппокампа. Биол. науки. 1989. №3. С. 51-53.

4. Горев А.С. Динамика ритмических составляющих альфа-диапазона ЭЭГ детей 7-8 лет в условиях релаксации // Физиология человека. 1998. Т. 24, №1, С. 21.

5. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников. – М.: Просвещение, 1968.

6. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников / Под ред. Л.Е. Любомирского; научно-исследовательский институт физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР, 1970.

7. Бунак В.В. Теоретические вопросы учения о физическом развитии и его типах // Ученые записки МГУ, 1940. Т. 34. С. 7-57.

8. Османов Р.О., Мусаева З.Г., Курбиева С.О., Мусаев М.В. Влияние гигиенических, экологических, социально-экономических медико-биологических, климатогеографических факторов на антропометрическое развитие детей // Матер. XII Международной научно-практической конференции. Ростов н/Д, 2009. С. 112-117.

### **КОРРЕКЦИЯ СУТУЛОВАТОЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДГПУ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

*Османов Р.О., Османов О.Р.,  
Дагестанский государственный педагогический университет,  
Республика Дагестан, Махачкала*

**Аннотация.** В статье рассмотрена одна из актуальных проблем, которая встречается у спортсменов. Установлено, что дефекты приводят к недостаточной подвижности грудной клетки, к снижению рессорной функции позвоночника, уменьшению колебания внутрибрюшного и внутригрудного давления,

смещению внутренних органов, что угнетает деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

**Ключевые слова:** коррекция, рессорная функция, атлетизм, сутуловатость осанки, кифосколиозометр, математическая статистика, статическая выносливость методическая.

CORRECTION OF ROUND-SHOULDERED POSTURE  
OF STUDENTS OF INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE  
AND SPORTS, DSPU OF THE REPUBLIC OF DAGESTAN

*Osmanov R.O., Osmanov O. R.,  
Dagestan state pedagogical University,  
The Republic of Dagestan, Makhachkala*

**Abstract.** The article discusses one of the urgent problems that occurs in athletes. It is established that the defects lead to the lack of mobility of the thorax, to decrease spring function of the spine, reduction of fluctuations of intra-abdominal and intrathoracic pressure, displacement of internal organs, inhibits the activity of the Central nervous, cardiovascular, respiratory and digestive systems.

**Key words:** growth, leaf function, athleticism, stolovatets posture, kyphoscoliotic, mathematical statistics, static endurance methodical.

Дефекты осанки приводят к недостаточной подвижности грудной клетки, к снижению рессорной функции позвоночника, уменьшению колебания внутрибрюшного и внутригрудного давления, смещению внутренних органов, что угнетает деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

Занятия спортом могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние на формирование осанки. «Асимметричные» виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) способствуют одностороннему воздействию на организм, что приводит к нарушениям осанки.

Занятия видами спорта, где необходимо действовать в позе неправильной осанки (борьба, бокс, легкоатлетические метания, велоспорт, стрельба и др.), способствуют приобретению таких нарушений, как сутуловатость, асимметрия грудной клетки, резко или слабо выраженные кифозы и лордозы позвоночника.

Коррекция любого нарушения осанки должна иметь свои особенности как в объеме и интенсивности нагрузки, так и направленности и длительности воздействия. Большие возможности в решении этой проблемы предоставляют атлетизм, гимнастика, акробатика, которые позволяют изолированно воздействовать и тонко дозировать нагрузку на отдельные группы мышц.

Цель исследования – определить эффективность коррекции сутуловатой осанки студентов института физической культуры.

Исходя из цели, в исследовании решались следующие задачи:

1. Определить наиболее эффективные упражнения из средств атлетизма для коррекции сутуловатой осанки студентов.

2. Закрепить навык правильной осанки на учебно-тренировочных занятиях по атлетизму.

3. Обучить студентов методике коррекции сутуловатой осанки в процессе занятий избранным видом спорта.

В исследовании применялись описательная методика, кифосколиозометр и методы математической статистики. Осанка не является постоянной и неизменной характеристикой и может изменяться в процессе систематических занятий на полученных данных аналитико-обобщающего исследования и практической физкультурно-оздоровительной работы со студентами, был разработан комплекс упражнений, который позволяет:

1. Избирательно воздействовать на группы мышц, которые отстают в своем развитии.

2. Равномерно нагружать одноименные группы мышц.

3. Направленно повышать статическую выносливость мышц.

Занятия проводились с акцентом на воспитание силы и статической выносливости мышц, что, по нашему мнению, является решающим фактором для закрепления навыка правильной осанки. Такая организация занятий позволила создать необходимую методическую и практическую основу для коррекции сутуловатой осанки, что подтвердили как результаты повторного обследования, так и отзывы студентов о самочувствии.

Вывод. Основываясь на результатах исследования, можно утверждать, что атлетизм, являясь эффективным средством коррекции сутуловатой осанки студентов в процессе занятий избранным видом спорта, необходимо внедрить в учебную программу школ Республики Дагестан и Российской Федерации.

### **Библиографический список**

1. Гасанов Г.Г., Касимов А.Э., Багирова Р.М. Вклад миндалины и гипоталамуса в формирование тета-активности гоппокампа // Биологические науки. 1989. № 3. С. 51-53.

2. Горев А.С. Динамика ритмических составляющих альфа-диапазона ЭЭГ детей 7-8 лет в условиях релаксации // Физиология человека. 1998. Т. 24. № 1. С. 21.

### **ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ АКАДЕМИЯ «ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ» В ФОРМАТЕ АНТРОПОЭКОБИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ**

*Панфилов О.П., Борисова В.В., Морозов В.Н., Титова А.В.,  
Тульский государственный педагогический университет  
им. Л.Н. Толстого,  
г. Тула, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема создания региональной детско-юношеской академии (РДЮА) в формате антропоэкобиоритмологической модели как основы развивающей учебной системы, обеспечивающей решение задач повышения уровня профессиональной подготовки специалиста,



качества здоровья и управления физическим и психическим развитием учащихся и студентов.

**Ключевые слова:** РДЮА, здоровьеразвивающая система, фитнес-технологии, классификация биоритмов, антропоэкобиоритмология, фенотипическая адаптация, Микрокосм, геомагнитное поле, метеопогодный индекс.

## YOUTH ACADEMY IS "HEALTH, EDUCATION, SPORTS" FORMAT ANTHROPOECOLOGICAL MODEL

*Panfilov O.P., Borisova V.V., Morozov V.N., Titov A.V.,  
Tula state pedagogical University  
them. L.N. Tolstoy,  
Tula, Russia*

**Abstract.** The article deals with the problem of creating regional youth Academy (RDOA) format anthropoecological model as the basis of developing learning systems that provide raising the level of professional training, quality, health and management of physical and mental development of pupils and students.

**Key words:** RDUА, zdorovennova system, fitness technology, classification of biorhythms, anthropomorphology, phenotypic adaptation, a Microcosm of the geomagnetic field, meteorology index.

**Введение.** Поднятая проблема особым образом касается значительной части населения России, прежде всего, детей и молодежи. По медицинским показателям от 34 до 50% детей имеют пред-или нозологические состояния, что требует особого подхода к учебной, воспитательной и физкультурно-спортивной деятельности. Надо полагать, что в предстоящие десятилетия происходящие преобразования в этих сферах жизни человека будут определять качество социальной адаптации, формирование личностных свойств, физического, психического и духовно-нравственного здоровья [6, 8].

Противоречие состоит в том, что происходящие глобальные изменения в природно-климатической и социальной средах, не учитываются должным образом в процессе подготовки специалиста, обучения школьников и студентов, особенно в части физического и нравственного воспитания, как фактора опосредованно (в широком спектре) или напрямую обеспечивающего адаптированность и функционирование организма в социальной и природно-экологической организации [2, 4, 7].

Чтобы кардинально улучшить сложившуюся ситуацию необходимо знать причины негативных явлений в основных видах жизнедеятельности людей, особенно детей и молодежи, обучающихся в различных видах учебных заведений. Обратим внимание на основные из них [1, 5].

**Антропогенная,** нередко не контролируемая деятельность и вызванная этим эколого-климатическая обстановка, крайне негативно влияющие на среду обитания. Убеждают в необходимости обратить серьезное внимание на подго-

товку специалиста, основные факторы жизнедеятельности и повышение адаптационных возможностей в сложившихся условиях.

**Неграмотность в подходе к сбалансированности и режиму питания,** что сопровождается расстройствами и заболеванием системы пищеварения, дисгармоничностью физического развития.

**Слабая эффективность школьного (и вузовского) физического воспитания.** Происходящая уже много лет модернизация в этой системе не дает оснований высказаться положительно о ее результатах.

**Неудовлетворительная профессионально-педагогическая общекультурная подготовка специалистов по физической культуре:** имеются в виду области, где она должна быть особенно акцентирована – антропоэкобиоритмология, психофизиология и медико-биологические дисциплины.

**Цель нашего исследования** состоит в обосновании проектирования **региональной детско-юношеской академии (РДЮА)**, обеспечивающей адаптивное здоровьесберегающее обучение, физическое и духовно-нравственное воспитание детей, подростков и юношей. В формате антропоэкобиоритмологической модели (АЭБМ) обоснованно проектируется устойчивое функционирование РДЮА, решающей определенные задачи. Для этого, необходимо вписываться в естественно-климатическую и временную организацию жизни, учитывая биоритмы, ритмы природной и социальной среды.

Человек как Микрокосм постоянно обменивается с окружающей средой информацией, энергией и веществом: дыхание, питание, движение, психо- и биоэнергоинформационный обмен. Оптимизация этого обмена способствует упорядоченности системы, что является фактором адаптированности и оздоровления. **Приспособление (адаптация) организма осуществляется за счет преобразования территории и физиологических механизмов, включающих изменение морфофункциональных, социально-поведенческих отношений и может** заканчиваться состоянием достаточной адаптированности при учете на занятиях природно-климатических условий, использования знаний гигиенических свойств кожи и организма [10].

Изменение границ школьной антропоэкобиоритмологической модели возможно и при расширении иерархического уровня деятельности каждого учащегося, специфики выполняемой им работы, ее социальной значимости, производственной и иной деятельности.

Необратимый процесс общественного развития объективно создал предпосылки для накопления необходимых человекознаний, прежде всего, в области антропологии, в других областях науки и культуры, что предопределило их интеграцию для направленного развития.

Именно методы коррекции, профилактики и активного использования инновационных средств составляют современную технологию здоровьеразвивающего детско-юношеского обучения. Конечно, в этой области есть проблемы, ждущие своего решения, Однако уже сегодня необходима разработка общих основ обширного круга превентивных мероприятий.

## Научные исследования и связь с и практикой

Связи и взаимоотношения человека с окружающей средой сложны и многообразны. Они формируются в системы из двух взаимодействующих подсистем: человек – природа, человек – общество в его историческом развитии. Одна из этих подсистем – объект (природа, общество, техника), является средой для другой – субъекта, которым при антропологическом подходе может быть только человек.

Результаты наших исследования позволили установить, что в условиях постоянного местожительства функциональное состояние детей и школьников подвержено:

- а) сезонным изменениям: **феногенотипическая адаптация;**
- б) влиянию эколого-метеорологических факторов – **фенотипическая адаптация;**
- в) влиянию социальных факторов – **социальная адаптация.**

Нами составлены примерные (общие) модели деятельности ДООУ и учебных заведений, в основу которых положен принцип ритма с учетом особенностей биоритмологического типа от дневного до годового циклов обучения. Годичный период обучения мы представляем в виде четырех, четко определяемых в природе и у человека, циклов (ритмов) активности.

Исторически необратимым процессом научного и общественного развития объективно заложен фундамент для использования ценнейших достижений в области **человекознаний**. Предопределена их интеграция для направленного развития личности ребенка. Например, **конституционально-типологический подход** к оздоровительной образовательной и воспитательной деятельности; реализация **принципа ритма** как основы организации учебной и внеучебной деятельности с учетом ритмов природно-климатической и социальной среды и т.д.

В формате, разработанной нами антропоэкобиоритмологической модели функционируют механизмы региональной детско-юношеской академии (РДЮА), обеспечивающие решение задач развивающего обучения, физического и духовного здоровья детей. По содержанию, специфике и составу обучающихся в РДЮА предусматривается 5-ти уровневое обучение, обозначенных нами как «АНТРОПОКУЛЬТУРА»

1. «АНТРОПОКУЛЬТУРА» – для детей дошкольного возраста.
2. «АНТРОПОФИЗКУЛЬТУРА-1» – для детей младшего школьного возраста.
3. «АНТРОПОФИЗКУЛЬТУРА-2» – для детей среднего школьного возраста.
4. «АНТРОПОСПОРТКУЛЬТУРА-1» – для детей старшего школьного возраста.
5. «АНТРОПОСПОРТКУЛЬТУРА-2» – для подростков и юношей, обучающихся в средних специальных и высших учебных заведениях.

В каждой из этих групп применяются инновационные физкультурно-спортивные, адаптивно-коррекционные технологии, дифференцируемые в со-

ответствии с конституционально-типологическими, индивидуальными особенностями и возможностями, а также условиями среды обитания.

Важно при этом перестроить занятия с обязательным включением в их структуру активных психофизических средств и индивидуальной траекторией домашних и дистанционных заданий с учетом биоритмологического типа учащихся.

**Заключение.** По всей вероятности, формирование нового биоритмологического профиля (в соответствии с текущими потребностями) является, с одной стороны – своеобразной биологической защитой организма от воздействия неблагоприятных факторов, с другой – эффективной формой обеспечения жизнедеятельности в условиях больших объемов учебных и социальных нагрузок в экстремальных условиях окружающей среды. Видимо пришло время решать вопросы о реконструкции ритма учебно-воспитательной деятельности при адекватном использовании лично – ориентированных современных технологий в структуре сбалансированного рационального чередования интеллектуальных, нервно-психических, эмоциональных и физических нагрузок. Частично такая закономерность уже заявляет о себе в фило – и онтогенезе человека.

В прикладном аспекте реализация названных задач направлена, прежде всего, на профилактику и коррекцию состояний, т.е. реализуется адаптивное оздоровительно-развивающее обучение.

### **Библиографический список**

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: Учебное пособие / Под ред. проф. О.П. Панфилова – М.: ВЛАДОС, 2010. – 389 с.

2. Алякринский Б.С. Основы научной организации труда и отдыха космонавтов: Монография / Б.С. Алякринский – М.: Медицина, 1975 – 203с.

3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин: Монография. – М.: Наука, 1975 – 265 с.

4. Агаджанян Н.А. Парадокс ХХ1 столетия: взлет науки и кризис культуры, нравственности // Эколого-физиологические проблемы адаптации: Материалы XIМеждунар. симпозиума – М., 2003. – С.5-9.

5. Агаджанян Н.А. Парадокс ХХ1 столетия: взлет науки и кризис культуры, нравственности // Эколого-физиологические проблемы адаптации: Материалы XIМеждунар. симпозиума. – М., 2003. – С. 5-9.

6. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология: Монография. Ростов н/Д: Феникс, Киев: Здоровье, 2000. – 245с.

7. Панфилов О.П., Агаджанян Н.А. Механизмы адаптации человека к экстремальным условиям. – Тула, 1995. – 215 с.

8. Панфилов О.П., Романов В.А., Борисова В.В. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №2. – URL: [www.science-education.ru/108-8584](http://www.science-education.ru/108-8584).

9. Чижевский А.Л. Земное эхо солнечных бурь: Монография. – М.: Мысль, 1976. – 268 с.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Пономарева И.А.,  
Южный федеральный университет,  
Азнаурьян П.А.,  
Ростовский государственный медицинский университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В начальной школе у детей развиваются важные базовые умения и навыки, из элементов которых затем и складывается двигательная активность человека. Особенно благоприятными являются предпосылки для целенаправленного развития быстроты и координации движений. Для развития ловкости и координации в этом возрасте следует применять комбинированный метод, который является совокупностью методов строго регламентированного упражнения в сочетании с элементами сюжетно-ролевых игр.

**Ключевые слова:** младшие школьники, физическая культура, физиологические механизмы, ловкость, координация.

## PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF COORDINATION PRIMARY SCHOOLCHILDREN

*Ponomareva I.A.,  
Southern Federal University,  
Aznauryan P.A.,  
Rostov State Medical University,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** Children develop important basic skills, which then develops the motor activity of man, in the period of elementary school. Particularly favorable are the preconditions for the purposeful development of speed and coordination. For the development of dexterity and coordination at this age, you should apply the combined method, which is a set of methods is strictly regulated exercises in combination with elements of role-playing games.

**Key words:** schoolchildren, physical culture, physiological mechanisms, agility, coordination.

В 21 веке в России продолжается тенденция к ухудшению уровня физической подготовленности и состояния здоровья школьников, проявлению дисгармоничности их физического развития и снижению физической работоспособности [1]. Многочисленными учёными и методологами описано, что на современном этапе школьного образования отношение детей к уроку физической культуры существенно ослабевает. Такая ситуация весьма отрицательно сказывается не только на состоянии их здоровья и физической подготовленности, но и на физическом, а затем и интеллектуальном развитии [15, 21].

Начальная школа – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности, и овладение широким арсеналом двигательных действий, повышение уровня развития физических качеств является важнейшей задачей [2, 4, 7, 8]. В этом возрасте развиваются важные базовые умения и навыки, из элементов которых затем и складывается двигательная активность человека. Особенно благоприятными являются предпосылки для целенаправленного развития быстроты и координации движений [16].

К 8 годам нервно-мышечный аппарат характеризуется большой возбудимостью, лабильностью и высокой способностью к согласованию сокращений различных двигательных единиц. В младшем школьном возрасте рецепторы, воспринимающие напряжение, расслабление и растягивание мышц, уже полностью созревают. В периоде второго детства у девочек наблюдается также второе ускорение роста (с 8,5 лет, с максимумом скорости роста в 10-11 лет). Нервная система у детей этого возраста характеризуется высокой возбудимостью и слабостью тормозных процессов, что обуславливает широкую иррадиацию возбуждения по коре и недостаточную координацию движений. Несмотря на это, длительное поддержание процесса возбуждения пока затруднительно и приводит к быстрому утомлению. В этом возрасте у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения, и дети легко отвлекаются на любое внешнее раздражение. Произвольное внимание очень кратковременно, около 25-35 минут. Благоприятные предпосылки для целенаправленного развития координации движений и быстроты имеются в младшем школьном возрасте, однако сенситивным считается возраст 9-10 лет. Введение в тренировочную технологию использования упражнений, направленных на развитие быстроты, будет в большей степени, чем традиционная методика физического воспитания младших школьников, соответствовать биологическим законам адаптации к воздействиям физических нагрузок [5, 6, 12, 16].

Ловкость – это качество, которое хорошо поддается развитию в процессе жизни человека, и в спортивной тренировке в том числе. Качество ловкости представляет собой сложный комплекс способностей. Ловкостью считается:

- способность создавать новые двигательные акты и двигательные навыки;
- быстро переключаться с одного движения на другое при изменении ситуации;
- выполнять сложнокоординационные движения [20].

Под ловкостью, с одной стороны, понимаются определенные творческие способности человека незамедлительно формировать двигательное поведение в новых, необычных условиях, а с другой стороны, его координационные возможности. Критериями оценки ловкости обозначаются координационная сложность движений, их точность и быстрое выполнение. Базой этих способностей являются физиологические явления экстраполяции, хорошая ориентировка в вероятностной среде, способность предвидения предстоящей ситуации, хорошая зрительно-моторная реакция, высокий показатель лабильности и подвижности нервных процессов, а также способность эффективно управлять различными двигательными единицами [11, 18].

Сложные процессы координации движений обеспечиваются, прежде всего, нейрофизиологическими механизмами. Ещё И.М. Сеченов и И.П. Павлов показали, что в организации целенаправленных двигательных актов (ловкости) значимая роль принадлежит лобным отделам головного мозга. Н.А. Бернштейн [3] обосновал положение о многофункциональном строении психомоторной деятельности человека и выделил взаимосвязанную совокупность уровней построения движений со стороны различных отделов нервной системы. Исследования В.И. Ляха показали, что ловкость, проявляемая в различных двигательных действиях, примерно в 80-95% случаев не связана с показателями физического развития. Проведенные В.И. Ляхом экспериментальные исследования также свидетельствуют о том, что 25 % от общего прироста в развитии ловкости лица мужского пола достигают в среднем к 8,3, а лица женского – к 8,1 годам; 50% – к 10,2 и 9,6 годам; 75% – к 12,4 и 11,9 годам и 100% – к 16,2 и 15,9 годам [14].

По мнению ряда авторов, у детей младшего школьного возраста полностью отсутствует зависимость между уровнем развития двигательных качеств и основными параметрами техники выполнения движений. Наибольших положительных сдвигов в достижении хороших спортивных результатов можно достичь, применяя специальный комплекс упражнений, учитывающий взаимозависимость проявления физических качеств и уровня технической подготовки на определенном этапе начального становления спортивного мастерства [10, 17]. Это вызывает необходимость разработки научно обоснованных рекомендаций о содержании и направленности предварительного этапа начальной подготовки детей младшего школьного возраста. При этом следует учитывать конкретные качественно-количественные показатели модельных характеристик указанного периода и прироста показателей по основным двигательным и психологическим качествам с учетом функционального состояния детей определённой возрастной группы. Принимая во внимание психологические особенности нервной системы младших школьников, сложность восприятия ими монотонной, продолжительной, однообразной работы, для развития ловкости и координации следует применять комбинированный метод. Он является совокупностью методов строго регламентированного упражнения в сочетании с элементами сюжетно-ролевых игр. Важно, что эмоциональная яркость даже продолжительных по времени упражнений может позволить младшим школьникам выполнять значительный для данного возраста объём физических нагрузок без заметного утомления [9, 13, 19].

### **Библиографический список**

1. Абрамишвили, Г.А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов // Научно-теоретический журнал «Учёные записки». – 2014. – № 11 (117). – С. 7-12.
2. Асланукова, Ф.П. Использование словесно-логических формул в обучении двигательным действиям младших школьников / Ф.П. Асланукова //

Тенденции формирования науки нового времени: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2015. – С.108-110.

3. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М., 1966.

4. Басова, Л.В. Физическая культура как средство развития мышления у детей младшего школьного возраста / Л.В. Басова, В.И. Бондин // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента: сборник материалов всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 70-73.

5. Бондин, В.И. К вопросу о поиске современных оздоровительных технологий в системе физического воспитания школьников / В.И. Бондин, С.А. Максименко // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 312-316.

6. Бондин, В.И. Педагогическое сопровождение по развитию мышления у учащихся младших классов на уроках физической культуры / В.И. Бондин, Л.В. Басова // Олимпийская идея сегодня: сборник материалов Пятой международной научно-практической конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 158-161.

7. Бондин, В.И. Повышение качества подготовки специалистов по физической культуре и спорту в контексте новых образовательных программ / В.И. Бондин, Т.А. Путилина, Н.Г. Арапу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 1. – С. 21-25.

8. Грабаровская, Л.В. Образовательная кинезиология – технология успешного развития и обучения детей / Л.В. Грабаровская, О.А. Тимофеева // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2015. – № 4 (7). – С. 78-80.

9. Казакова, О.А. Особенности развития двигательной активности у детей-шестилеток / О.А. Казакова // Интернет-журнал «Науковедение». – 2015. – Том 7. – № 3. – Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/159PVN315.pdf>.

10. Киселева, Л.Е. К вопросу о дополнительных средствах повышения спортивной работоспособности юных спортсменов / Л.Е. Киселева, Е.Н. Якушева // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: основы приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма: сборник материалов Третьей всероссийской с международным участием НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 66-69.

11. Кураев, Г.А. Особенности суммарной электрической активности мозга здоровых юношей регулярно занимающихся физической культурой / Г.А. Кураев, Л.Н. Иваницкая, В.И. Бондин, С.Ю. Покуль // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 15-18.

12. Луценко, А.В. Кинезиология как стресспротекторная технология / А.В. Луценко, Л.В. Грабаровская // Молодой ученый. – 2016. – № 6 (110). – С. 788-791.

13. Лысенко, А.В. Влияние художественной гимнастики на всестороннее развитие личности в информационном обществе / А.В. Лысенко, Ю.Г. Третья-



кова // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 302-307.

14. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.И. Лях. – М., 1990.

15. Минниханова, Д.И. Анализ психо-функционального состояния и физической подготовленности школьников младших классов / Д.И. Минниханова, Г.А. Чикалова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1 (5). – С. 69-73.

16. Миронов Д.Л. Обоснование физической нагрузки оздоровительно-развивающего характера при воспитании быстроты у детей / Д.Л. Миронов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 2. – С. 111-115.

17. Овчинникова, А.Я. Динамика развития скоростных способностей гандболистов различного пола и возраста / А.Я. Овчинникова, С.В. Усенко // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: Материалы третьей всероссийской с международным участием НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 114-117.

18. Пономарева, И.А. физиология физической культуры и спорта (Физиологические основы мышечной деятельности): Учебное пособие / И.А. Пономарева, В.В. Хренкова. – Ростов-на-Дону, 2015. – 122 с.

19. Рожин, Н.Н. Формирование координации детей с использованием специальных упражнений и якутскими играми / Н.Н. Рожин // Научный альманах. – 2015. – № 11-2 (13). – С. 348-350.

20. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

21. Шевченко, А.В. Повышение эффективности учебной деятельности средствами образовательной кинезиологии / А.В. Шевченко, Л.В. Грабаровская // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2016. – № 1 (7). – С. 328-330.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК В СОЧЕТАНИИ С АЭРОБНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

*Раскина Е.П., Агабекова Т.П.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Аэробные упражнения являются универсальным средством в профилактике различных заболеваний, в том числе и возрастных. Аэробное упражнение – любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для под-

держания мышечной двигательной деятельности. Цель аэробной тренировки – повышение мышечной выносливости и расширение функциональных возможностей организма в целом.

**Ключевые слова:** физические упражнения, аэробные упражнения, контроль нагрузки.

## THE USE OF WELLNESS TECHNIQUES IN COMBINATION WITH AEROBIC EXERCISE TO PROMOTE HEALTH

*Raskita E.P., Agabekova T.P.,  
Etc. Don state technical University (DSTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** Aerobic exercise is a universal remedy in the prevention of various diseases, including age. Aerobic exercise – any physical exercise of relatively low intensity, where oxygen is used as the main energy source for maintaining muscle motor activity. The goal of aerobic exercise – improving muscular endurance and enhancing the functionality of the organism as a whole.

**Key words:** exercise, aerobic exercise, load control

Доктор Кеннет Купер, известный американский специалист по физической подготовке, назвал свою систему упражнений «аэробика» (от слова «аэробный» – кислородный).

Аэробика по К. Куперу – это систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья. Термин «аэробный» обозначает энергетические процессы, основывающиеся на использовании кислорода. Включенными в систему упражнений, способствующих увеличению потребления кислорода организмом человека – это дает высокий оздоровительный эффект. Простота и доступность этих упражнений позволяют людям разного возраста заниматься по этой системе, и тщательно разработанные таблицы и тесты дают возможность отслеживать уровень своей физической подготовки. К аэробным относятся те физические упражнения, которые охватывают работой большую группу мышц (около 2/3 от мышечной массы тела) и длятся продолжительное время (15-40 минут без перерыва и более). Для эффективности воздействия на здоровье аэробные упражнения на первое место К. Купер ставит лыжные гонки. Почему? Ответ довольно прост: «бегая на лыжах, вы используете значительно большую мышечную массу, чем работая только ногами, и, когда мы используем максимально задействованные группы мышц, то мы получаем высокий аэробный эффект». Вторым видом определено плавание. Третьим джоггинг или бег. Вид физических упражнений, разница между ними заключается в скорости передвижения. Те, кто пробегает километр быстрее, чем за 6 минут, занимаются бегом, а те, кто бежит медленнее, – джоггингом (оздоровительным бегом). Четвертый вид – езда на велосипеде. Этот вид упражнения вызывает меньше повреждения суста-

вов и мышц, чем бег. Пятый вид – ходьба, преимущество которой заключается в том, что это может сделать кто угодно и где угодно, независимо от возраста и пола. Недостатком ходьбы является то, что она занимает в три раза больше времени для достижения такого же максимального эффекта, который дает бег. К. Купер отмечает, что не обязательно ограничиваться каким-то одним видом аэробных упражнений. Главным условием является выполнение физической нагрузки в аэробном режиме – при достаточном потреблении кислорода. Установлено, что любая физическая активность будет оказывать на организм положительное эмоциональное воздействие, если нагрузка не превышает допустимых пределов. Мониторинг воздействия деятельности нагрузки осуществляется по величине пульса. Частота сердечных сокращений (ЧСС) отражает влияние нагрузки на самый важный орган – сердце. Всемирной организацией здравоохранения рекомендованы две формулы для определения оптимально допустимой нагрузки ( $180 \text{ уд/мин}$  минус возраст). Это показатель границы сердечного ритма, при котором работа будет эффективной. Аэробные упражнения на выносливость характеризуется экономичный, рациональный режим работы сердца при ЧСС  $170 \text{ уд/мин}$ . Увеличение частоты сердечных сокращений, уменьшения мощности сердце, увеличивает количество сокращений сердечной мышцы (систоле), уменьшить период отдыха (диастолу) и снижается объем крови, изгоняемый сердцем за одно сокращение. Максимально допустимая граница физической нагрузки по ЧСС определяется по формуле  $220 \text{ уд/мин}$  минус возраст. Систематическое нарушение максимально допустимых пределов возможных патологических изменений в сердечной мышце. К. Купер предлагает свой способ подсчета оптимального пульса в зависимости от пола. Для мужчин –  $205 \text{ уд/мин}$  минус  $1/2$  возраста; у женщин –  $220 \text{ уд/мин}$  минус возраст. Однако, оптимальный пульс будет составлять 80% результата. Например: 80% от  $180 \text{ ударов/мин.}$ , будет  $144 \text{ уд/мин}$ . Физическими упражнениями занимаются люди разного уровня физической подготовленности, разного возраста и пола, разных индивидуальных особенностей (даже с отклонениями в состоянии здоровья), и для каждого только оптимальна лишь та нагрузка, которая соответствует состоянию его организма. Таким образом, необходимо соблюдать следующие принципы использования физической активности: оптимальность; постепенность; систематичность. Нагрузка должна быть оптимальной с точки зрения (км, ч) и допустимой интенсивности (скорости движения или частоты сердечных сокращений). При увеличении нагрузки должен соблюдаться принцип постепенности. Нарушение принципа постепенности в физической тренировке может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Для достижения желаемого оздоровительного и эмоционального эффекта: повышения работоспособности, роста физических качеств и функциональных возможностей можно только при соблюдении условия систематичности, регулярности, выполнения физических нагрузок. Эффект суперкомпенсации или сверхвосстановления после тренировки, который базируется на принципах спортивной подготовки, исчезает, если через определенный период двигательная нагрузка не повторяется. Таким образом, одно занятие существенного положительного сдвига в организме не дает.

Положительная тенденция отмечается только тогда, когда действие одного занятия сочетается с действием следующего, т. е. при наличии повышенного исходного фона. Так, основой для развития тренированности служит систематичность воздействия нагрузки, с постепенным ее увеличением и соблюдением индивидуальной оптимальности.

### **Библиографический список**

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 2010.
2. Аветисов В.С. и др. Физкультура при близорукости. – М.: Знание, 2011.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
4. Виру А.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
5. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
6. Искусство быть здоровым. – М.: Физкультура и спорт, 1987 (1 и II части).
7. Куколевский П.М. Здоровье и физическая культура. – М.: Медицина, 2013.
8. Купер Кеннет. Аэробика для здоровья. – М.: Физкультура и спорт, Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
9. Михайлов В.В. Дыхание спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
10. Николаев В.Р. Как обуздать коварный вирус. Физическая культура в школе // Педагогика. 2013.

## **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ В УСЛОВИЯХ ГОРНОГО КЛИМАТА**

*Чубаров М.М., Колокатова Л.Ф., Зайцев Е.А.,  
Московский государственный университет  
технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ),  
г. Москва, Россия*

**Аннотация.** Для достижения высоких результатов в лыжных гонках требуется длительная, напряженная тренировочная работа, превосходящая по уровню подготовку в любом другом виде спорта. Подготовку к высшим достижениям здесь следует рассматривать как длительный процесс, который может растянуться на 20 и более лет, причем тренировочный процесс на разных этапах спортивной деятельности имеет принципиально различный характер, ориентирован на достижение целей и не может быть одинаков не только по объему и интенсивности занятий, но и по методическим подходам к ним. При напряженных тренировках изменения накапливаются быстрее, но и через более короткое время, сменяясь неизбежным регрессом.

**Ключевые слова:** акклиматизация, среднегорье, принцип маятника, пластическое доминирование функций.

## THE METHOD OF PREPARATION OF SKIERS IN A MOUNTAIN CLIMATE

*Chubarov M.M., Kolokolova L.F., Zaitsev E.A.,  
Moscow state University technology and management. K.G. Razumovsky (PKU),  
Moscow, Russia*

**Abstract.** To achieve high performance in cross-country skiing requires long, hard practice surpasses the level of training in any other sport. Preparation for higher achievements here should be viewed as long process, the beginning of which falls on the child, and the end is in Mature age. This period maybe 20 years or more, and the training process on different stages of sport activity has a fundamentally different nature, goal oriented and can not be the same not only in volume and intensity, but also on methodological approaches to them. During strenuous exercise changes accumulate faster but over a shorter time, to be replaced inevitable recourse.

**Key words:** acclimatization, the Midlands, the principle of the pendulum, plastic dominance functions.

Достижения теории и методики спорта, спортивной физиологии и биохимии позволят значительно продвинуться в понимании сущности реализуемых на практике методических приемов и предложить эффективные усовершенствования. При этом следует отметить, что подавляющая часть современных представлений сформировалась в последние 10-15 лет.

**Концепция.** Основной педагогической предпосылкой к обоснованию концепции является нахождение эффективной методики подготовки лыжника в горных условиях с оптимальным уровнем при рациональном сочетании не только климатических, но, прежде всего, различной структуры расстановки тренировочных и соревновательных нагрузок:

- на сборе в среднегорье;
- на этапе подготовки предшествующему среднегорью;
- сразу после спуска на равнину в соревнованиях.

В данной работе будут рассматриваться конкретные климатические и соревновательные нагрузки специализированного и восстанавливающего характера способные определять эффективность спортивных результатов предсоревновательной подготовки лыжников на различных этапах подготовки, в т.ч. с использованием средствами среднегорья.

**Объектом исследования** является предсоревновательный и соревновательный этапы подготовки лыжников в различных условиях до среднегорья, непосредственно в условиях среднегорья и на соревновательной этапе в специализированных соревновательных условиях.

**Предмет исследования:**

- оптимизация подготовки лыжника с использованием структуры расстановки средств, методов на подготовительном, предсоревновательном и соревновательном этапах;
- динамика физической подготовленности;
- состояние функциональной системы организма спортсменов.

**Цель исследования** – выявить комплексное и избирательное влияния тренировочного процесса в различных предсоревновательных и соревновательных условиях на спортивные результаты лыжников-гонщиков.

**Задачи:**

- 1) рассмотреть особенности среднегорья как особого климатического условия;
- 2) изучить методику;
- 3) изучить особенности организации и проведения тренировочной работы в условиях среднегорья.

Исходя из актуальности проблемы, нами была сформулирована **рабочая гипотеза**: пребывание лыжников на высотах 1700-2000 м, но не выполняющих специальных тренировочных нагрузок, на наш взгляд, не будет сопровождаться сколько-либо выраженными существенными вегетативными сдвигами, которые можно было бы рассматривать как показатель адаптации организма в среде среднегорья и, следовательно, можно предполагать, что главным и решающим фактором, от которого зависит эффективность тренировки лыжника-гонщика на предсоревновательном этапе тренировки в условиях среднегорья будет зависеть от комплекса успешно освоенных тренировочных нагрузок в структуре подготовительного, предсоревновательного и соревновательного этапов подготовки.

Хотелось бы высказаться по поводу упрощенных взглядов на адаптацию в высокогорье:

**Упрощение №1.** Сроки I и II микроциклов в высокогорье должны быть увеличены на 2-3 дня каждый, а общий объем нагрузок в I микроцикле снижен. С увеличением горного стажа продолжительность I и II микроциклов постепенно снижается.

**Упрощение № 2.** Якобы «запись» таких «следов» или «памяти» о пребывании на высоте осуществляется на разных уровнях, во многих структурах организма и, прежде всего, вероятно, в системе управления.

Об этой мысли, высказанной Benjamin говорится на симпозиуме «Гипоксия-93». Он напомнил, что существуют так называемые белки стрессорных тепловых воздействий, которые появляются в ответ на действия различных раздражителей, включая, как недавно выяснили, и гипоксический. Возникает вопрос, а не существует ли специфический белок, который образуется при гипоксии и служит медиатором процесса акклиматизации?

**Упрощение № 3.** Приводятся данные о том, что культура миогенных клеток начинает уже спустя два часа после воздействия гипоксии продуцировать мессенджер РНК, кодирующий такой белок. Сигналом, индуцирующим образование такого белка, вероятно, является снижение внутриклеточного АТФ.

**Упрощение № 4.** Открытие такого белка, который даже предложили называть «гипоксином», действительно способного было бы произвести «революцию» в высотной физиологии. К большому сожалению, произвести «революцию» в подготовке спортсменов с использованием высотной «горной» под-

готовки и физиологии не удалось. По нашему, хорошо, что «чуда» так и не получилось.

Вместе с тем в ТиМФКиС сформулированы концепции, которые позволяют успешно решать вопросы адаптации и реадaptации спортсменов в условия «горной подготовки» относится это к:

- структуре подготовки на предсоревновательном этапе с использованием принципа маятника «ПМ» (Аросьев Д.А., 1970, Чубаров М.М., 1972, Матвеев Л.П., 1972) [2, 3, 6];

- доминированию пластических ресурсов организма, при узко доминирующих специализированных нагрузках (Меерсон Ф.З., 1969) [3].

В спорте известно, что положительный эффект тренировки на различных этапах зависит не только от дозировок и соотношений, используемых средств и методов, но и от способа (структуры) их расстановки во времени (Матвеев Л.П., 1956, Аросьев Д.А., 1969, Чубаров М.М., 1972). В подготовке лыжника гонщика структура расстановки учебно- тренировочных средств и нагрузок может иметь существенное, даже решающее, значение.

Эксперимент проводился с 2 группами студентов – лыжников по 7 человек в каждой группе. Всего на равнине было проведено 18 занятий. Основной целью ставилось освоение объема нагрузки, преимущественно, с аэробной нагрузкой, на пульсе до 140-150 уд/мин., объем за одну тренировку доводился до 15-20 км, в неделю до 110-120 км, за 18 дней 210-220 км.

В условиях учебно-тренировочного сбора в среднегорье было проведено также 18 занятий. Основной целью ставилось освоение объема нагрузки аэробной нагрузкой, достигнутой на равнине. Тренировочная нагрузка задавалась:

- на пульсе до 140-150 уд/мин,
- объем за одну тренировку доводился до 15-20 км,
- в неделю до 110-120 км,
- за 18 дней 210-220 км.

В контрольной группе использовался традиционный способ расстановки средств, а в экспериментальной группе осуществлялась расстановка по принципу маятника «ПМ» (Аросьев Д.А., 1969, Чубаров М.М., 1972) [2, 8].

В традиционном подходе предусматривалось по мере приближения к соревнованиям и к сдаче нормативов (соревнованиям), постепенное снижение объема и возрастание интенсивности, используемых средств.

В структуре по принципу маятника «ПМ» предусматривалась ритмичное чередование микроциклов специализированных (МЦс) и микроциклов контрастных (МЦк), причем степень специализированности (S) МЦс по мере приближения к соревнованиям повышалась, а МЦк – уменьшалась.

После спуска на равнину с участниками экспериментальной и контрольной групп проводились соревнования на дистанциях 5, 10, 20 км и цикл контрольных испытаний по аэробной и анаэробной работоспособности, ПАНО и др.

**Главным итогом** проведенного трехэтапного сравнительного эксперимента явилось подтверждение того, что **расстановка одной и той же суммы средств и методов по разному и приводит к существенным различиям в**

**эффектах подготовки**, причем это касалось всех трех отдельно, взятых этапов подготовки.

Установлено, что в проведенных экспериментах на всех трех этапах положительные сдвиги результатов явились следствием использования рациональной структуры расстановки по принципу маятника (ПМ).

В работах Сулова Ф.П. [6] и его соавторов убедительно показано на примерах использования различных видов спорта, что тренировочный эффект зависит не столько от климатических условий (при пассивном нахождении в среднегорье), сколько от объема, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок, мы же экспериментально показали, что решающее условие успешной подготовки в условиях среднегорья является **рациональная структура расстановки средств и методов, которую мы относим к принципу маятника (ПМ)**:

- на этапе подготовки на равнине до переезда в среднегорье;
- на предсоревновательном этапе подготовки, проводимого в условиях среднегорья;
- в условиях соревнований, проводимых после спуска на равнину.

На первом этапе в контрольной группе показатели физической подготовленности у лыжников в контрольной группе остались практически на исходном уровне ( $7 \pm 4$ ), то в экспериментальной группе показатели, характеризующие специальную выносливость выросла на  $57 \pm 16$  по отношению к исходным результатам. Положительные изменения обнаружили также в динамике показателей АЭП, АНАЭРОБ и ПАНО, показатели гемодинамики и ЧСС служивших критериями сравнения.

Существенный тренировочный эффект получен в экспериментальной группе со структурой расстановки средств и методов по принципу маятника (ПМ), что выявилось по достоверным различиям между группами (по Стьюденту) определяющим факторам спортивным результатам, аэробной и анаэробной работоспособностям, а также по ПАНО в сравнении с исходными показателями и показателями контрольных групп.

Стоит отметить, что контрольная группа в среднегорье при пассивном проведении учебного сбора ухудшила свои спортивные результаты, ранее показанные на равнине. Таким образом, подтвердилось правота Сулова Ф.П. о том, что климатический фактор может служить повышению работоспособности спортсмена только при успешном освоении напряженных тренировочных нагрузок [6].

Следует указать на то, что за время проведения эксперимента лыжники экспериментальной группы успешно освоили режимы работы по объему и интенсивности упражнений, достигнутых еще на равнине. Они уже на второй неделе успешно выполняли тренировочные задания не только по объему, но и по интенсивности. Результаты тестов и гемодинамики показали, что лыжники экспериментальной группы восстанавливались за счет ритмичных чередований специализированных микроциклов (МЦс) и микроциклов контрастных (МЦк). Лыжники успевали восстановить свою работоспособность к следующему специализированному микроциклу.



Вместе с тем, традиционная структура расстановки объема и интенсивности применяемой одной и той же суммы тренировочных средств не всегда способствовала восстановлению работоспособности лыжников контрольной группы. В условиях соревнований, проводимых сразу после спуска на равнину наилучшие спортивные и тестовые показатели были у лыжников экспериментальной группы.

#### *Общее обсуждение*

- Поиск путей совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации к крупнейшим международным соревнованиям – одно из ведущих направлений развития теории и методики спорта на современном этапе.

- Последние несколько десятилетий в различных странах в циклических, скоростно-силовых видах спорта, единоборствах и спортивных играх широко используется тренировка в сложных климатических условиях среднегорья (1300-2500 м над уровнем моря), способствующая росту спортивных достижений, что связано с совершенствованием волевых и физических качеств, повышением функциональных возможностей, устойчивости к гипоксии, общей и специальной резистентности организма.

- Известно, что рост спортивных результатов в процессе многолетней подготовки связан с непрерывным повышением тренировочных и соревновательных требований.

- Для выполнения этих требований спортсмен может идти двумя путями: 1) увеличивать внешние параметры нагрузки; 2) общий и частные ее объемы, интенсивность выполнения упражнений и т.д., вызывающие соответствующие сдвиги и последующие перестройки в морфофункциональных системах организма,

- Тренировка в условиях горного климата дает возможность одновременно идти обоими путями, используя суммарное воздействие на организм спортсменов затрудненных климато-географических факторов, рельефа местности и различных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

- Поэтому тренировка в горных условиях как дополнительное средство повышения спортивной работоспособности более целесообразна, чем другие, искусственные, способы стимулирования спортивных достижений.

- В то же время известны случаи, когда отдельные спортсмены и целые команды после тренировки в горах выступали в состязаниях неудачно.

- Эти факты позволили отдельным отечественным и зарубежным специалистам высказать негативное или, в лучшем случае, нейтральное отношение к использованию тренировки в горных условиях.

- Высказывалось также мнение, что для выдающихся спортсменов нет необходимости тренироваться в среднегорье, так как их организм и так находится на высоком функциональном уровне. Причина таких взглядов в первую очередь в недостатке информации по обоснованию методики спортивной тренировки в горных условиях.

- Повышение эффективности подготовки спортсменов в условиях среднегорья и в отдельных случаях высокогорья (свыше 2500 м) связано с четким разграничением задач тренировки. В практике мы постоянно сталкиваемся с тремя вариантами использования горных условий:

- тренировка в горах с целью выступления в соревнованиях на такой же или близкой к ней высоте;

- тренировка с целью повышения спортивных достижений на равнине или в предгорьях (до 1000 м).

- В настоящее время в теоретических и экспериментальных исследованиях по рассматриваемой проблеме преобладают работы медико-биологического плана, которые, являясь базой для разработки основных педагогических положений, еще не отвечают на вопрос, как надо строить тренировку в сложных условиях среднегорья и в последующий период.

Изучив имеющуюся по теме литературу и сравнив приведенные данные и результаты собственного экспериментального исследования, можно сделать следующие **выводы**:

1. Первые дни пребывания в горах – это период акклиматизации спортсменов, когда организм с помощью различных механизмов приспособляется к горному климату.

2. После периода акклиматизации тренировки в среднегорье можно проводить с нагрузками, аналогичными выполняемыми спортсменом на равнине.

3. После возвращения с гор (период реакклиматизации) на равнину спортсмен в течение определённого времени сохраняет высокие результаты.

4. Многократное пребывание в среднегорье может положительно влиять на спортивные результаты, и с каждым повторным тренировочным сбором может сокращается период акклиматизации.

5. Период акклиматизации, так же как и период привыкания, требует изменения нагрузок тренировок, т.к. организму требуется время на адаптацию к новым климатическим условиям.

6. Проведённый педагогический эксперимент доказывает положительное влияние условий среднегорья на спортивные достижения лыжников-гонщиков.

7. Медицинский эксперимент подтверждает спортивные данные, т.к. повышение показателей в спорте является отражением высоких общефизических показателей, в частности жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ).

### **Библиографический список**

1. Агаджанян Н.А., Миррахимов М.М. Горы и резистентность организма. – М.: Наука, 1970.

2. Аросьев Д.А. Исследование некоторых форм построения предсоревновательного этапа тренировки: Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. (735) / Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва: [б. и.], 1969. – 27 с.

3. Введение в теорию физической культуры / Под редакцией Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

4. Зима А.Г. Использование среднегорья в спорте для соревнований на равнине. – Алма-Ата, 1980.

5. Колчинская А.З. О физиологических механизмах, определяющих тренирующий эффект средне- и высокогорья // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №4. – С. 39-43.

6. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья / Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. – М.: РГАФК, 1999. – 202 с.

7. Меерсон Ф.З. Пластическое обеспечение функции организма. – М., 1967. – 318 с.

8. Чубаров М.М. Экспериментальное сопоставление обобщенного и избирательного подходов в структуре предсоревновательного этапа тренировки (на примере упражнений пловца-кролиста): Автореф. дис. канд. пед. наук, 1974. 23 с.

## СЕКЦИЯ 5

# СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

---

---

### МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШЕМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

*Белоусова О.В.,  
Донской педагогический колледж,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Подготовка кадров в системе высшего профессионального образования базируется на Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования. Проведен анализ базовых идей ГОС ВПО третьего поколения.

**Ключевые слова:** подготовка кадров, стандарты, образовательные программы.

### METHODOLOGICAL ASPECTS OF BUILDING TECHNOLOGY MODELS OF LEARNING IN HIGHER PHYSICAL EDUCATION

*Belousova O.V.,  
The Don pedagogical college,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** Training in higher vocational education based on State educational standard of higher professional education. The analysis of the basic ideas of GOS VPO of the third generation.

**Key words:** training, standards, educational programs.

Современная отечественная подготовка кадров в системе высшего профессионального образования, в том числе и физкультурного, по части определения целей, технологий, стратегий и параметров обучения базируется на Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования (ГОС ВПО).

Как ни печально, приходится констатировать, что стандарты ни первого, ни второго поколений не соответствуют требованиям современной педагогической науки и практики.

В ГОС ВПО можно выделить как минимум семь групп проблемных полей стандартов с точки зрения мировых тенденций в развитии высшего профессио-

нального образования. Их классифицируют на концептуально-методологические, алгоритмически-процедурные, структурно-содержательные, целеполагания, оценки, методико-технологические, ценностно ориентированные. Как показала независимая экспертиза, указанные стандарты по содержанию ряда проблем серьёзно отстают от уровня развития и преподавания философии, социологии, политологии, культурологии и экономических дисциплин, достигнутого вузовской наукой и педагогической практикой за предшествующие десять лет, так как отвергают системно-деятельностный подход к формированию образования и носят технократический характер. Поэтому предстоящий переход на стандарты третьего поколения должен учитывать не только отечественную практику их проектирования, но и мировой опыт.

В результате возникает необходимость проанализировать базовые идеи, которые должны быть положены в основу ГОС ВПО третьего поколения и, следовательно, стать ориентирами при конструировании образовательных программ и технологий их реализаций в современных условиях. Изучение практик постановки обучения предшествующего и сегодняшнего периодов в вузовском образовании свидетельствует об основополагающей идее его построения – фундаментализации образовательного процесса. Иными словами, фундаментализация высшего профессионального образования предполагает опору на научные знания, которые открывает сегодняшняя фундаментальная наука. Однако гигантский и всевозрастающий объём знаний привёл к необходимости их адекватного структурирования и отображения в учебных дисциплинах, что в итоге превратило фундаментальное образование в самостоятельную и важнейшую область интеллектуальной деятельности человека. Ставка в нём делается не на объём, а на фундаментальность знаний, так как постоянное включение новых знаний в учебный процесс исчерпало лимит времени их освоения в предметных областях, входящих в учебные планы той или иной отрасли профессионального образования. Вследствие этого возникает острейшая проблема поиска знаний, создания фундаментальных учебных курсов по каждой из традиционных естественнонаучных и гуманитарных дисциплин и их согласования друг с другом в целях достижения нового качества образованности российского гражданина. Из опыта дидактики высшей школы известно, что основными показателями фундаментализации содержания обучения становятся интеграция предметных знаний, обеспечивающая целостность восприятия научной картины мира на основе систематизации информации, вооружение обучающихся методологией познания теорий, законов, научных фактов, эксперимента, овладения опытом осуществления обобщённых способов деятельности, формирование профессионального мышления, конструирование собственной деятельности, формирование способности к синтезу и др.

Новая образовательная система должна полнее отображать и другую идею построения профессиональных образовательных программ в высшей школе – её профессионализацию. Ведь между фундаментальным образованием и профессиональным обучением всегда существовало известное противоречие. Ориентация на узких специалистов (профессионалов) отражает уровень понимания социальной защищённости в предыдущие десятилетия. Теперь ситуация изменилась. Реально защищённым в социальном отношении может быть лишь

широко образованный человек, способный гибко перестраивать свою деятельность в связи со сменой технологий или требований рынка. Узкопрофессиональная подготовка в какой-либо конкретной области должна постепенно уходить из системы образования в сферу профессиональной деятельности, дополнительного образования.

Исходя из этого, следует прогнозировать, что в образовательном процессе вузов первостепенную роль будут играть междисциплинарные курсы, которые содержат наиболее фундаментальные знания, являющиеся базой для формирования общей и профессиональной культуры, быстрой адаптации к новым профессиям, специальностям и специализациям.

Следующей идеей, которую целесообразно отразить при проектировании профессиональных образовательных программ, является теоретизация обучения. Она сходна с фундаментализацией, только относится не к общему составу содержания обучения, а к методологическому статусу самих компонентов преподаваемого знания. По мнению исследователей, опережающий характер обучения в высшей школе обеспечивается преподаванием абстрактных теорий и отношений между теориями, ибо теоретизация обучения в вузах является наиболее универсальной, стабильной и компактной формой существования знаний: тотальная информатизация общества ведёт к тому, что всё больше ценится умение искать и воспринимать нужные фрагменты знаний в информационных системах. При этом внутренняя логическая структура этих знаний (сети, флеймы, системы утверждений) приближается к структуре теорий. Вполне возможно, что ключевой информационной и интеллектуальной способностью (компетентностью) станет умение понимать, оперировать, конструировать новые требуемые теории.

В свою очередь, фундаментализация, теоретизация и профессионализация находят своё развитие в тенденции стандартизации высшего профессионального образования. И тогда основная цель образовательных стандартов – установить уровень квалификации специалиста, заключающийся в определении объёма и соотношения общеобразовательной и профессиональной подготовки. ГОС ВПО также устанавливает общие требования к структуре высшего профессионального образования (уровню образования и срокам обучения), к образовательным программам, условиям их реализации, нормативам учебной нагрузки обучающихся и её максимальному объёму.

Важнейшей идеей развития высшего профессионального образования является его аксиологизация, которая должна быть заложена в виде системы ценностей в учебных и образовательных планах, так как её изучение является главным пунктом «стыковки» естественнонаучной, технической, социально-гуманитарной и профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях.

Следующей идеей прогностического развития образовательных программ является гуманитаризация высшего профессионального образования, которая возводится в ранг государственной политики.

Речь идёт о развитии гуманитаризации не только в логике учебного предмета, но и в логике учебного процесса в целом. С другой стороны, необходимо усиление научно-методического обеспечения учебного процесса, формирова-

ние учебно-методических комплексов по каждой учебной дисциплине, ориентация обучения на развитие творчества и самостоятельности обучающихся.

Отсюда – задача поиска соответствующей организационной структуры образовательной системы и её учреждений, которые обеспечили бы переход от принципа «образование на всю жизнь» к принципу «образование через всю жизнь». При этом всё более востребованным будет образование, не слепо следующее за логикой развития науки, а порождающее свои образцы жизнедеятельности, выводящие обучающихся за рамки собственно образовательного процесса на путь индивидуализированного обучения при возрастании роли дистанционных образовательных технологий.

Подписание Россией Болонской декларации открывает перед отечественной системой образования новые перспективы, которые потребуют приведения высшего образования к двухуровневой системе (бакалавр, магистр), принятию принципов кредитно-модульного построения обучения и взвешенному решению в пользу «накопительных» либо «трудозатратных» систем.

Однако России перейти на подобные преобразования весьма сложно. Об этом свидетельствует предпринятая попытка ввести двухуровневую систему образования – по прошествии 15 лет можно констатировать, что система не прижилась. В тех же вузах, где она сегодня применяется, она носит искусственный характер и совершенно несопоставима с зарубежными системами, так как последние были созданы при иных, гораздо более благоприятных, экономических условиях. Тем не менее модернизаторы высшего физкультурного образования до сих пор не могут понять, что оканчивающие физкультурные вузы никакого отношения не имеют к квалификации специалиста–профессионала, а только специалиста, так как подготовка последнего в основном связана с репродуктивным характером обучения.

В новых социальных условиях требуется именно педагог-профессионал, который в отличие от учителя-специалиста может работать с образовательными процессами (реконструировать их), т.е. является субъектом педагогической деятельности (а не носителем совокупности научных знаний и способов их передачи) и ориентирован прежде всего на развитие человеческих способностей.

В результате до сих пор в высших учебных заведениях физкультурного образования больше озабочены разработкой технологий становления учебной деятельности, а не формированием педагогической деятельности, что вряд ли может привести к становлению в обучении профессионализма педагогической деятельности и тем более профессиональной личности. Введение категории профессионализма в педагогический процесс позволяет рассматривать её как систему, состоящую из двух взаимосвязанных подсистем: профессионализма личности и профессионализма деятельности.

Во втором случае А.Р. Фонарев выделяет три формы регуляции деятельности, которые проявляются при становлении профессионализма: индивидуную, индивидуально-личностную и личностную. Для индивидуальной формы характерно стремление к сохранению усвоенных форм действий, к поддержанию соответствия между человеком и требованиями осваиваемой им деятельности и её выполнения. Личностная регуляция определяется ломкой старых способов и средств деятельности, установившихся отношений, активным стремлением к

новым смыслам, которые требуют нового уровня психологической регуляции. Индивидуально-личностная регуляция связана с утрачиванием согласия с самим собой, когда возникает неуверенность в своих силах. Чаще всего это происходит на фоне дискредитации всей системы ценностей, когда теряются внутренняя целостность и смысл жизни (разлад системы «сознание – бытие»). Следует отметить, что только третья форма психической регуляции является типичным этапом профессионализации личности в обучении профессии.

Следуя логике перечисленных выше форм психологической регуляции, можно выделить три уровня осуществления деятельности.

На первом, исполнительском уровне происходит копирование образцов её выполнения, от специалиста здесь требуется способность к репродуктивной деятельности, связанной с повторением некоторого образца (работа по инструкции).

На уровне планирования – втором уровне выполнения – имеются уже некоторые представления о деятельности в целом, человек переходит к более крупным её единицам, но личностные и профессиональные качества в данном случае не связаны между собой.

На третьем уровне осуществления деятельности – уровне проектирования – происходит переход к принципиально новому планированию стратегии профессиональной деятельности как целостного образования. В результате на этом уровне работа из обязательной превращается в потребность, происходит превращение труда в культуру. Именно в этот период проявляется модус служения как человеческого бытия, для которого жизнь является творчеством и в большей мере связана с развитием, а не со стагнацией или регрессом.

Чтобы «выращивать» в вузовском обучении истинных (творческих) профессионалов, необходимо также соблюдать следующие личностно-развивающие принципы высшего образования.

**Первый принцип** должен обеспечивать демократизацию условий реализации свобод и прав личности для её развития в условиях равноправия и взаимной заинтересованности субъектов обучения (студентов и преподавателей).

**Второй принцип** – это осознание и принятие всеми субъектами научно-педагогического процесса в вузе иерархической системы ценностей в становлении специалиста с акцентированием внимания на развитии профессионально важных качеств личности, реформировании традиционной информационной системы образования, концепции личности, рассматривающей её как обобщённую развивающуюся систему опыта жизнедеятельности (соединение личностных особенностей с ЗУНами).

**Третий принцип** предполагает учёт личностных особенностей (а не абстрактных личностных качеств), начиная с отбора абитуриентов.

**Четвёртый принцип** – системно-стилевой подход к реализации личностно-развивающего образования, характеризующий феномен обретения новых смыслов и целей деятельности, которые соответствовали бы нравственным императивам успешно совершающейся деятельности способами, адекватными индивидуальной личности.



**Пятый принцип** должен обеспечивать акцент развития личности профессионала с позиции антропоцентризма, т.е. истинности её развития через саморазвитие. Учитывая особенности студенческого возраста, есть основания предполагать, что системообразующим личностным свойством саморазвития является рефлексия. Применительно к педагогической профессии – это развитие рефлексивных способностей (личностной и предметной), а также рефлексии к рефлексивной работе с проблемами (конструктивной способности).

Важным условием саморазвития личности является и регулярная оперативная диагностика и самодиагностика (**шестой принцип**), которые выполняют роль обратной связи в развитии личности. Речь фактически идёт о необходимости наличия психологической службы для оказания индивидуальной консультативной помощи студенту и преподавателю.

**Седьмой принцип** – акмеологический – постулирует поступательное «вызревание» субъекта учения, творчества и жизни сквозным сопряжённым развитием основных структурных элементов человеческой индивидуальности (личностных, психотехнических свойств, самосознания и субъектнодеятельных способностей) и регуляторных компонентов, поведения и состояний в индивидуации (самоосуществлении деятельности).

**Восьмой принцип** – синергетический – предусматривает использование аффективных средств воздействия, приближающих обучающихся к точкам бифуркации (эмоциональному стрессу) для выбора свойственных им других возможных путей развития (аттракторов) и чаще с более качественными эффектами конечных результатов освоения деятельности и модификаторов поведения при нивелировании вредных привычек.

Таким образом, изложенные выше базовые установки ГОС ВПО и общие теоретические принципы личностно-развивающего высшего профессионального образования позволяют сконструировать технологическую модель обучения студентов педагогической деятельности специалиста-профессионала в области физической культуры и спорта.

## **ПРОБЛЕМЫ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

*Быков Н.Н.,  
Донской государственный технический университет (ДГТУ),  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена проблемам кадрового обеспечения спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в Ростовской области, а также анализу путей решения этих проблем.

**Ключевые слова:** кадровое обеспечение, спортивная подготовка, спортивный резерв.

## STAFFING PROBLEMS OF SPORTS TRAINING IN THE ROSTOV REGION AND POSSIBLE WAYS OF THEIR SOLUTION

*Bykov N.N.,  
Don state technical University (DSTU),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the staffing of the athletic training and preparation of sports reserve in the Rostov region, as well as investigating ways of solving these problems.

**Key words:** staffing, training of sports reserve.

Проблема кадрового обеспечения всегда имеет количественную и качественную составляющие.

В количественном отношении по данным Министерства спорта Ростовской области, в настоящее время из 2863 должностей тренерского состава по виду спорта, только 1818 чел занимают штатные работники, из которых только 1301 чел имеют высшее специальное образование и 127 чел среднее специальное образование.

При этом в возрастных диапазонах: до 35 лет – 413 тренеров, 35-45 лет – 575 тренеров, 45–60 лет – 563 тренера, старше 60 лет – 295 тренеров.

Около 30% тренерского состава это специалисты предпенсионного и пенсионного возраста (старше 55 лет). Высшее специальное образование имеют только 70% тренеров, а около 20% вообще не имеет специального образования.

Необходимо отметить, что подготовку по профилю «Спортивная тренировка» с высшим специальным образованием на территории Ростовской области осуществляют в ЮФУ, количество выделяемых мест: 15 бюджетных и 10 мест на платной основе, а также в ДГТУ, соответственно 10 бюджетных и 40 на платной основе. Учитывая, что стоимость обучения на платной основе на дневном отделении составляет более 150 тысяч рублей в год, то естественно, что проблема обеспечения тренерскими кадрами Ростовской области в ближайшие годы будет только усугубляться.

Экстраполируя существующую ситуацию с кадровым обеспечением спортивной подготовки на ближайшие 5-10 лет можно прийти к выводу, что в отдаленном будущем спортивные школы Ростовской области могут остаться без тренеров.

Следовательно, при отсутствии кардинальных изменений в системе кадрового обеспечения спортивной подготовки, в одном из лучших регионов РФ (в прошлом) по подготовке спортивного резерва, в ближайшее десятилетие подготовка спортивного резерва и спорт высших достижений деградирует. Гипотетически можно решить эту проблему, сокращением спортивных школ осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Но Ростовская область в настоящее время является одной из самых привлекательных областей РФ в аспекте подготовки спортивного резерва (и не только в летних видах спорта) по наличию благоприятных условий для спортивной подготовки: климато-географических, социально-экономических, и самое главное – экологических.

К этим условиям мы относим: относительно высокий уровень экологической чистоты, разнообразие и обилие продуктов питания, легкая доступность до областных и федерального центров, и как следствие, низкие удельные расходы на спортивную подготовку одного спортсмена.

По различным оценкам, эти расходы в Ростовской области на 10-30% меньше, чем в других регионах (кроме зимних видов спорта). По нашим оценкам эти расходы можно снизить на 40-50%.

Таким образом, Ростовская область является инвестиционно привлекательной для создания центров спортивной подготовки регионального и федерального уровней, но при условии решения кадровой проблемы.

И если количественная составляющая этой проблемы решается «относительно» просто – увеличением количества выделяемых мест в вузах по профилю подготовки «Спортивная тренировка», то решение проблемы качества профессиональной подготовки тренеров, требует глубокого и тщательного анализа.

Анализ публикаций по результатам крупных международных соревнований, а также результатов научных исследований в области спорта, позволяют предположить, что в странах занимающих лидирующее положение в спорте высших достижений, высокие спортивные результаты в последние годы, во многом предопределены внедрением в систему спорта этих стран, новейших достижений науки и техники, а также наличием высококомпетентных специалистов, способных на практике использовать современные (прежде всего информационные) технологии.

К сожалению, в настоящее время в Ростовской области в большинстве олимпийских видах спорта (легкая атлетика, гребля, велоспорт, различные виды единоборств, баскетбол, волейбол, и другие виды спорта) таких специалистов нет.

Проведенные опросы участников курсов повышения квалификации тренеров, выявили, что: 92% тренеров не владеют современными технологиями психологической подготовки спортсмена, 78% тренеров не обладает компетенциями оперативной и текущей диагностики функционального состояния спортсмена, 81% тренеров, не используют возможности информационных технологий даже в элементах управления спортивной подготовкой: прогнозирование, планирование, контроль и учет.

Мы считаем, что существующая система профессиональной подготовки специалистов спорта в Ростовской области в настоящее время не способна обеспечить необходимую компетентность и конкурентоспособность выпускников ВУЗов, и особенно, в циклических видах спорта.

Главными причинами такой ситуации являются:

1. Практическое отсутствие в Ростовской области высококвалифицированных научно-педагогических кадров ориентированных на решение задач спортивной подготовки (всего 2 доктора наук по специальности 13.00.04).

2. Отсутствие в РО современной научно-педагогической базы для подготовки и сопровождения конкурентно-способного тренерского корпуса.

3. Отсутствие в РО структуры, способной обеспечить конверсию современного научного знания и технологий в спортивную подготовку.

Одной из потенциальных угроз необходимого кадрового обеспечения спортивной подготовки является существующая система переподготовки и по-

вышения квалификации тренеров. Отсутствие четких критериев оценки качества переподготовки или повышения квалификации, как правило, не приводит к повышению компетентности тренеров после прохождения этих курсов.

Возможными путями решения существующих проблем кадрового обеспечения спортивной подготовки в РО являются:

1. Повышение фундаментальности образования выпускников вузов ФК и С по профилю «Спортивная тренировка», на основе использования учебно-методического и научного потенциала университетов в области информационных технологий, менеджмента и естественно-научных дисциплин.

2. Совместно с Министерствами физической культуры и спорта, Мин. Образования, Мин. здравоохранения РФ и Ростовской области, создание сетевых моделей предоставления образовательных и научно-исследовательских услуг в сфере спортивной подготовки, а также взаимодействие с ведущими спортивными вузами РФ в области обмена информацией по проблемам спортивной подготовки.

3. Диверсификация образовательных программ переподготовки и повышения квалификации тренерских кадров, а именно: разработка и внедрение образовательных программ «Безопасность в спорте», включая допинговую безопасность, «Информационные системы и технологии в спорте», «Медиа-технологии в спорте», «Менеджмент в спорте», и др., на основе потенциала существующих факультетов и кафедр вузов;

4. Дифференциация профиля подготовки «Спортивная тренировка»(49.03.01), то есть, открытие специализаций «Спортивный отбор и ориентация в спорте», «Физическая подготовка в спорте», «Психологическая подготовка в спорте», «Восстановление и реабилитация в спорте».

В заключение необходимо отметить, что удовлетворение потребностей региона в конкурентоспособных тренерских кадрах на российском и глобальном рынке является насущной задачей социально-экономического развития Ростовской области, решение которой невозможно без целенаправленного активного участия двух министерств: Мин.спорта, Мин. Образования в разработке и реализации целевой программы развития кадрового обеспечения спортивной подготовки в регионе.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ**

*Серёгина О.Б., Тарасенко Л.В.,  
Тульский государственный педагогический университет  
им. Л.Н. Толстого,  
г. Тула, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме совершенствования подготовки кадров в сфере физической культуры. Рассматриваются вопросы подготовки студентов к реализации стандартов в школе и соответствия профессиональному стандарту педагога.

**Ключевые слова:** подготовка кадров в сфере физической культуры, профессионально значимые личностные качества.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF SOLUTION OF PROBLEMS  
OF FORMATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT  
PERSONAL QUALITIES OF BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE  
IN THE CONDITIONS OF REALIZATION OF FEDERAL STATE  
EDUCATIONAL STANDARDS

*Seregina O.B., Tarasenko L.V.,  
Tula state pedagogical University L. N. Tolstoy,  
Tula, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the improvement of personnel training in the sphere of physical culture. Discusses the preparation of students for the implementation of standards in the school and compliance with the professional standard of the teacher.

**Key words:** training in the field of physical culture, professionally significant personal qualities.

Одной из актуальных проблем современного общества является повышение качества образования. Модернизация системы российского образования осуществляется посредством реализации образовательных стандартов, представляющих собой совокупность требований, выраженных в компетенциях, обязательных при освоении занимающимися образовательных программ учебных заведений.

Подготовка кадров на факультетах физической культуры осуществляется в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки Педагогическое образование (Физическая культура), где определены общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, которыми должен овладеть выпускник в процессе освоения дисциплин учебного плана [3]. В то же время, в процессе подготовки студентов необходимо учитывать, что их профессиональная педагогическая деятельность должна будет быть направлена на достижение воспитанниками метапредметных, предметных и личностных результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего (полного) образования. [4]. Кроме этого, выпускники, приступая к профессиональной деятельности, должны осуществлять свою деятельность в рамках профессионального стандарта педагога, и это тоже необходимо учитывать в процессе обучения студентов на факультете физической культуры [2].

Таким образом, весьма актуальными представляются вопросы разработки учебно-методических материалов, ориентирующих совместную деятельность преподавателей и студентов, обеспечивающих практикоориентированное понимание трех стандартов во взаимосвязи.

Представляется важным то, что эту взаимосвязь необходимо демонстрировать студентам в процессе освоения практически всех дисциплин вариативной части учебного плана подготовки бакалавров по направленности "Физическая культура", что требует отражения в рабочих программах дисциплин. Например, при освоении дисциплины "Спортивные игры" для студента важно не только овладеть умениями и навыками конкретных спортивных игр, методикой обучения приемам игр, способами организации занятий, критериями оценивания учебной деятельности учащихся на уроках физической культуры, но и способами решения задач достижения занимающимися предметных, метапредметных и личностных результатов.

Применение балльно-рейтинговой системы при оценивании учебной деятельности студентов отчасти решает вопросы мотивации, активизации самостоятельной работы, расширяет возможности дистанционного освоения разделов дисциплин в связи с занятостью студентов-спортсменов в учебно-тренировочном и соревновательном процессе и т.п., однако взаимосвязь оценки в баллах и уровня сформированности компетенций во многом условна.

Учитывая, что каждая компетенция формируется несколькими дисциплинами, степень условности сформированности компетенции в процессе освоения конкретной дисциплины увеличивается.

Поэтому при разработке учебно-методического обеспечения дисциплин важно подробно определить критерии оценивания деятельности студента при освоении дисциплины, обратив особое внимание на приобретение студентом знаний и умений оценивания деятельности занимающихся, причем с пониманием какими средствами и методами следует формировать предметные, метапредметные и личностные результаты обучения подопечных.

Следует отметить, что в последние годы стандарты активно обновляются, и это влечет необходимость переработки документации всеми преподавателями, что вызывает смещение акцента внимания педагогов на формальную составляющую процесса образования, значительное снижение доли неформального и информального образования.

Опираясь на понимание компетенции как совокупности взаимосвязанных качеств личности, включающей в себя применение знаний, умений и навыков в качественно-продуктивной деятельности, считаем значимым изучение специальных способностей и свойств личности студентов и их дальнейшее формирование в процессе подготовки в вузе.

Для успешной реализации компетентного подхода в процессе подготовки кадров в сфере физической культуры важно объединить при разработке критериев оценивания сформированности компетенций деятельность преподавателей дисциплин, задействованных в формировании той или иной компетенции.

Диагностика и прослеживание динамики проявления в ходе обучения в вузе личностных и профессионально значимых способностей и качеств, внесение соответствующих корректив в контрольно-оценочные и учебно-методические материалы и рабочие программы, позволят значительно повысить качество процесса подготовки будущих учителей физической культуры, тренеров.

К общепедагогическим способностям относят: *организаторские* (умение сплотить учащихся, спланировать работу, подвести итог сделанному); *дидактические* (умения подобрать и подготовить учебный материал, ясно, выразительно и убедительно изложить материал, стимулировать развитие познавательных процессов); *перцептивные* (умение проникать в духовный мир воспитанников, объективно оценивать их эмоциональное состояние, выявлять особенности психики); *коммуникативные* (умения устанавливать педагогически целесообразные отношения с занимающимися, их родителями, коллегами, руководителями); *суггестивные* (умение оказывать эмоционально-волевое влияние на занимающихся); *исследовательские* (умение познавать, объективно оценивать педагогические ситуации и процессы); *научно-познавательные* (способность усвоения научных знаний в физкультурно-спортивной деятельности)

К специальным качествам педагогов относят: деловые (добросовестность, ответственность, энергичность); рефлексивные (аккуратность, подтянутость, самокритичность, эрудиция); коммуникативные (внимательность, честность, справедливость, сдержанность, обязательность); эмпатийные (гуманность, доброта, тактичность, способность к сопереживанию и аттракции); идейно-нравственные (патриотизм, коллективизм, интеллигентность, принципиальность) [1, с. 119-120].

Развитие этих способностей и качеств тесно связано с формированием компетенций и активизируется в процессе освоения студентами дисциплин учебного плана подготовки бакалавров по направлению Педагогическое образование и, в частности, направленности Физическая культура. Представляется весьма перспективным и практически значимым изучение динамики изменения профессионально значимых личностных качеств во взаимосвязи с формированием компетенций, поскольку в этой "параллели" видится решение задачи объективизации профессиональной ориентации, оценивания уровня подготовленности, корректировки и подбора средств воздействия для повышения эффективности подготовки выпускников.

### **Библиографический список**

1. Мельчакова Г.Г., Мельчаков А.В. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 220 с.
2. Профессиональный стандарт педагога. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/documents/3071/file/1734/12.02.15pdf>.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. № 1426)
4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. 2.83 МБ. – URL:<http://www.twirpx.com/file/638463/>.

Научное издание

# **ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

**НАУЧНЫЕ ТРУДЫ XX МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ**

*25–30 сентября 2017 года  
п. Новомихайловский*

Верстка, дизайн обложки

В.В. Климова

---

Изд. № 123/3036. Подписано в печать 11.09.2017.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Гарнитура Times, Bookman. Формат 60x84/16.

Объем 27,99 уч.-изд. л.; 28,5 усл. п.л. Тираж 500 экз.

Заказ № 188.

---

344002, Ростов-на-Дону, Б. Садовая, 69, РГЭУ (РИНХ), к. 152,  
тел. 261-38-02.

Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ).