

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

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXI ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

*24–29 сентября 2018 года
п. Новомихайловский*

**Ростов-на-Дону
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)
2018**

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 : сборник материалов XXI Всероссийской научно-
практической конференции. 24–29 сентября 2018 года, п. Новомихай-
ловский. – Ростов н/Д : Издательско-полиграфический комплекс Рост.
гос. экон. ун-та (РИНХ), 2018. – 456 с.
ISBN 978-5-7972-2495-2**

Сборник включает тезисы и статьи участников XXI Всероссийской 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; оздоровительная и адаптивная физическая культура студентов; проблемы формирования физической культуры личности, естественно-научные основы физической культуры; подготовка спортивного резерва и возможности ее обеспечения.

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

УДК 796
ББК 75.1

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

ISBN 978-5-7972-2495-2

© РГЭУ (РИНХ), 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1 СЕКЦИЯ

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ 13

Алейник М.С., Гвоздикова А.А.

Физическая культура как социальный феномен: сущность, структура, функции и современные формы существования 13

Аслаханов С.-А.М.

Национальная борьба как вариативный компонент физкультурного обазования школьников 16

Бондин В.И.

Актуальные проблемы формирования компетенций у бакалавров по физической культуре 24

Быков Н.Н.

Умный спорт, или интеллектуализация спорта 27

Гвалдин А.Ю.

Проблемы развития студенческого каратэ в России 30

Гилев Г.А., Михайлов А.Г., Лосев В.Н., Черкасова Е.В.

Пути развития физического воспитания в молодежной среде 36

Грачев О.К.

Методико-практические занятия главное направление обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» 39

Денисов Е.А.

Некоторые аспекты повышения эффективности студенческого спорта 46

Ермолаева А.А.

Актуальные аспекты развития спортивно-оздоровительного туризма 50

Ермолаева А.А.

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях 52

Жаброва Т.А., Габиров А.Б.

Некоторые противоречия современного спорта 55

<i>Зайцев А.А.</i> Содержание прикладной подготовки курсантов к плавательной практике на учебном парусном судне	61
<i>Зайцева В.Ф., Зайцева А.А.</i> Обоснование возможности применения мобильных приложений на занятиях по физической культуре	66
<i>Занина Т.Н., Занина П.В., Кибенко Е.И.</i> Физическая культура и спорт как важнейшая составляющая учебно-воспитательного процесса студентов высших учебных заведений	71
<i>Зенкова Т.А.</i> Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для улучшения уровня подготовки студентов вузов	77
<i>Иванова А.А., Тумасян Т.И.</i> Анализ существующих медиаформатов освещения результатов спортивно-массовых мероприятий и спорта высших достижений	81
<i>Калустьянц К.А.</i> Подготовка будущего учителя физической культуры к валеолого-просветительской деятельности в школе	84
<i>Капустин М.А.</i> Стрит-воркаут для девушек	89
<i>Каракетов А.К.</i> Туристско-экскурсионные резервы Карачаево-Черкесской республики	93
<i>Коваленко А.В.</i> Исследование физической активности студентов Донского педагогического колледжа	99
<i>Козин С.В., Медведева О.А.</i> Анализ состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации	105
<i>Кононенко О.А., Нещерет Н.Н.</i> Пути решения проблем в сфере физической культуры и спорта	112
<i>Ларионова Н.Н., Тулупчи Н.В.</i> Физическая культура в вузе в свете реформы высшего профессионального образования	116

Лукьяненко В.П., Муханова Н.В.

Решение задач оздоровительной направленности в современных условиях организации процесса общего физкультурного образования 119

Лызарь О.Г., Будлянский В.В., Петров А.А.

Эффективность применения средств фитнеса в процессе подготовки женщин к выполнению норм комплекса ГТО 125

Михайлюк Н.В., Клепиков И.Г.

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях 131

Неклюдова А.А.

Организация проектно-исследовательской деятельности старшеклассников в условиях реализации методики проблемного обучения физической культуре 134

Немцева Е.В., Рыжкин Н.В.

Тенденции развития и актуальные направления физической культуры учащейся молодежи 139

Пономарев А.Е.

Педагогические условия профилактики нарушений здоровья подростков во внеклассной работе по физической культуре 142

Попова М.В., Вернова А.М.

Инновационные процессы студенческого спорта 148

Попович А.А., Коваленко Т.Г.

Баскетбол как игровое пространство социализации студенческой молодежи в Волгоградском государственном университете 152

Ронская Т.Н., Хусточкин В.Г.

Модель развития массового студенческого спорта 155

Савченко Ю.А., Полин Р.В.

Структура физического воспитания в высших учебных заведениях как основа для формирования здорового образа жизни студентов 158

Саркисова Н.Г., Кочкаров Э.Э.

Инновационные технологии в обучении школьников на уроке физической культуры 162

Стёпичева Н.В., Чураков А.П. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни	166
Суанов С.В., Кокаева И.Ю. Комплекс ГТО в профессиональной подготовке студентов – будущих учителей	169
Терентьева Е.А. Методы измерения объемов физических нагрузок	175
Толстокова О.Н. Алгоритм формирования программ коррекции психосоматического здоровья	177
Филиппов А.Ю., Васина И.В. Представления младших школьников об уроке физической культуры	182
Филиппова С.О., Митин А.Е. Разработка критериально-оценочного комплекса для осуществления мониторинга физической подготовленности дошкольников	186
Филиппов А.Ю., Филиппов Ю.В. Взаимосвязь самооценки здоровья и отношения к уроку физической культуры у младших школьников	190
Хало П.В., Фокин В.Г., Каранда Л.И. Проблемы и перспективы применения NBICS-конвергенционных технологий в физической культуре и спорте	194
Чернов И.В. Организационно-административные инновации в контексте развития массового студенческого спорта	200
Эйдельман Л.Н. Подготовительные упражнения классического экзерсиса в оздоровительной практике педагога с детьми дошкольного и школьного возраста	203
2 СЕКЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ	206
Быков Н.Н., Касьяненко А.Н., Ключкина Г.О. Особенности развития выносливости при занятиях фитнесом	206

Иванова Т.А., Загоровская Т.В. Особенности занятий студентов в адаптивной группе	211
Карелина В.И., Пащенко Н.А. Адаптивная физическая культура студенческой молодежи	213
Касьяненко А.Н., Бобровская Е.В. Развитие адаптивной физической культуры	217
Ключкина Г.О., Ушакова Ю.О. Адаптивная физическая культура – важнейший элемент в структуре восстановительных мероприятий студента	221
Козмодемьянов А.И., Раузетдинова Г.А. Основы здорового питания студентов	225
Магомедов Р.Р., Дауров А.М., Ромаева Н.Б. Адаптивная физическая культура в обеспечении здорового образа жизни человека	229
Магомедов Р.Р., Чигрина Я.А., Ромаева Н.Б. Оценочные задания элективного курса по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» для студентов специальной медицинской группы (СМГ)	232
Мануйленко Э.В., Клопот Е.А. Адаптивная физическая культура как важный фактор социальной адаптации	236
Никитин С.О., Ульянов Д.А. К вопросу индивидуализации учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге	239
Плескачёва О.Н., Накалюжная Е.С. Мотивы создания специальных медицинских групп в высших учебных заведениях и их положительное влияние на студентов с ослабленным здоровьем	243
Плескачева О.Н., Чикризова В.Б. Адаптивная физическая культура для студентов вуза	247
Пономарев И.Е., Пономарев О.И. Влияние физической культуры и спорта на людей с ограниченными возможностями	251

Пономарев И.Е.

Значимость оздоровительной
и адаптивной физической культуры студентов 254

Токарев Г.Н., Полин Р.В.

Оздоровительная физическая культура и здоровый образ жизни студентов 256

Хвалебо Г.В.

Программа коррекции сколиоза средствами физического воспитания 260

Шеронов В.В.

Психолого-педагогические условия реализации методики начального
обучения игре в шахматы младших школьников с нарушениями слуха 265

3 СЕКЦИЯ

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

270

Абдулаева М.А., Османов Р.О., Османов О.Р.

Влияние физической культуры и спорта на уровень
профессионально-педагогической ориентации
будущего учителя физической культуры 270

Арефьева А.С.

Роль учителя в формировании у школьников положительного отношения
к физической культуре 273

Барсуков С.В.

Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования
всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни 277

Гвоздикова А.А., Алейник М.С.

Физическая культура и спорт в формировании личности 281

Жаброва Т.А.

Особенности проявления стресса у студентов, занимающихся спортом 284

Иванова А.А., Бровашова О.Ю.

Адаптация и развитие физкультурно-спортивного комплекса ГТО
в соответствии с изменениями в обществе 287

Лысенко А.В.

Туризм как средство формирования культуры личности
«безопасного типа» у подростков 292

Макеева В.С.

Спорт в развитии качеств руководителя у бакалавра физической культуры 298

Мануйленко Э.В.

Социокультурный потенциал физической культуры 303

Певецына Л.М.

Характеристика целеполагания в программах по физической культуре для начального и основного общего образования 306

Петраков М.А.

Формирование физической культуры личности в аграрном вузе 312

Потовская Е.С., Крупницкая О.Н., Кононова А.П.

Повышение стрессоустойчивости студентов средствами развития координационных способностей 318

Рыбчинский В.П., Шенгелая С.А., Чирикаева Е.В., Головачева Е.А.

Эмпирическое исследование особенностей копинг-поведения и личностной тревожности тренера по спортивной борьбе 324

Рыбчинский В.П., Шенгелая С.А., Тимченко М.И.

Эмпирическое исследование удовлетворенности спортсменов своей спортивной деятельностью 330

Стёпичева Н.В., Бровашова О.Ю.

Актуальные проблемы формирования физической культуры личности 336

Стриева Л.Ю., Исаков И.А.

Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека 338

Ульянов Д.А.

Проблемы формирования физической культуры личности студентов специального медицинского отделения вуза 341

Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г.

Профилактика социально-негативного поведения студентов средствами физической культуры и спорта 344

Фильченков Д.А., Ларина С.Г., Тиунова О.В.

Особенности работы кафедр физического воспитания и спорта в соответствии с требованиями новых федеральных образовательных стандартов 349

<i>Хильчевская И.В., Немцева Е.В.</i>	
Физическая культура личности и ценности физической культуры	352
<i>Чикризова В.Б., Накалюжная Е.С.</i>	
Формирование физической культуры личности у молодёжи	356
4 СЕКЦИЯ	
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	360
<i>Баршай В.М., Толопченко В.Н.</i>	
Мониторинг динамики частоты сердечных сокращений как средство контроля эффективности тренировочной деятельности в гиревом спорте	360
<i>Горяинова Н.С., Хрипункова Е.Е.</i>	
Занятия физической культурой как метод регенерации при утомлении	364
<i>Загоровская Т.В., Иванова Т.А.</i>	
Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	368
<i>Колесникова О.Б., Пьянзина Н.Н.</i>	
Зависимость морфофункциональных характеристик организма студенток от уровня двигательной активности при разных жилищно-бытовых условиях	371
<i>Корбан А.Н., Антонов А.В.</i>	
Естественно-научные преимущества и отношения к физическому воспитанию и физической деятельности	376
<i>Лебедева С.В., Макеева В.С.</i>	
Регулирование физического состояния женщин средствами йоги	378
<i>Османов Р.О., Абдулаева М.А., Османов О.Р.</i>	
Возможности оздоровления под воздействием физических нагрузок в разных детских дошкольных учреждениях города Махачкалы	384
<i>Пономарева И.А.</i>	
Профилактика травм связочного аппарата коленного сустава при занятиях футболом у старшеклассников	388
<i>Стриева Л.Ю.</i>	
Естественно-научные основы физиологии человека в спорте	394

Токарев Г.Н., Корчагин П.П. Физическая культура как способ развития функциональных возможностей организма	396
5 СЕКЦИЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ	400
Быкова В.О., Алексеева А.В. Проблемы спортивного отбора в спортивную гимнастику в городе Ростове-на-Дону	400
Гилев Г.А., Владыкина В.В., Гвоздева К.И., Шикута Е.Н. О принципах построения процесса специальной физической подготовки	405
Егорова А.М., Иванов В.В., Иванова С.О. Проблемы медицинского контроля занятий на начальных этапах в спортивно-оздоровительных группах	409
Захаров О.Ю. Ката в олимпийском каратэ: проблемы и перспективы	411
Касаткина Г.М., Уткина Е.А. Психологическое обеспечение спортивной подготовки в учреждениях физкультурно-спортивной направленности (региональный опыт)	416
Митин А.Е., Филиппова С.О. Ориентация на спортивную деятельность в дошкольном возрасте	421
Нещерет Н.Н., Кононенко О.А. Система подготовки спортивного резерва: состояние и приоритетные направления развития	425
Орлов А.И., Шнайдер М.Г. Биомеханический анализ различных вариантов прямых ударов руками в смешанных видах единоборств	429
Рыжкин Н.В., Тумасян Т.И. Использование информационных технологий в спорте	434
Серегина О.Б., Жарикова С.И. Педагогические условия спортивной ориентации и отбора девочек 7-9 лет для занятий баскетболом	437

Тиунова О.В.

Разработка программ психолого-педагогического обеспечения
спортивной подготовки для училищ олимпийского резерва

443

Труфанов А.В., Труфанова С.Н.

Специфика обучения коронному приему в боксе

447

Харагезян М.В., Жадько А.А.

Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена

451

СЕКЦИЯ 1

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, ТУРИЗМА
И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН:
СУЩНОСТЬ, СТРУКТУРА, ФУНКЦИИ
И СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ СУЩЕСТВОВАНИЯ**

*Алейник М.С., Гвоздикова А.А.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Физическая культура является социальным феноменом всеобщей исторической деятельности людей, которая проявляет себя в четырех специфических типах деятельности. Целенаправленная двигательная деятельность составляет сущность физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная деятельность, двигательный образ, структура, феномен, физическое воспитание.

**PHYSICAL CULTURE AS A SOCIAL PHENOMENON:
ESSENCE, STRUCTURE, FUNCTIONS
AND MODERN FORMS OF EXISTENCE**

*Aleynik M.C., Gvozdikova A.A.
Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Physical culture is a social phenomenon of universal historical activity of people, which manifests itself in four specific types of activity. Purposeful motor activity is the essence of physical culture.

Keywords: physical culture, motor activity, motor image, structure, phenomenon, physical education.

Физическая культура является социальным феноменом всеобщей исторической деятельности людей, которая проявляет себя в четырех специфических типах деятельности. Целенаправленная двигательная деятельность составляет сущность физической культуры. Физическое управление является ее основным средством, а явление упражняемости – основным методом.

Специфическим для физической культуры средством отражения части природы, вовлеченной в сферу двигательной деятельности, общество и самого человека, является двигательный образ, который является средством познания и преобразования в двигательной активности. Двигательный образ характеризуется прежде всего своей объективностью и отличается от идеального образа тем, что, выполняя те же отражательные функции, он имеет материального носителя. Двигательные образы, интегрируясь под воздействием сознательно поставленной цели, образуют пространственно-временное двигательное действие. Критерием истинности познания в физической культуре является: практика выполнения различных специальных нормативов. Подобная практика обладает необходимыми для критерия истинности познания свойствами: всеобщности и объективности.

Исторически первой формой существования физической культуры было физическое воспитание; начало эволюционного развития которой совпадает с появлением человека, а дальнейшее совершенствование продолжается в настоящее время и проецируется в будущее. Вторая форма существования физической культуры – спорт, возникает во второй половине 19 века и является ее высшим проявлением. Во второй половине 20 века происходит разделение спорта на массовый и спорт высших достижений, что приводит к необходимости в современный период рассматривать уже не две, а три исторически сложившиеся формы существования физической культуры. Тем самым целенаправленная двигательная деятельность претерпела три качественных скачка.

В целенаправленной двигательной деятельности имеется множество взаимосвязанных, взаимозависимых целей, обусловленных спецификой данной деятельности. Отсюда вытекает многофункциональность двигательной деятельности, а следовательно, и физической культуры [5, с. 125].

Под функцией следует понимать производную от деятельности, цели которой выступает аргумент функции. Все функции физической культуры социальные, так как являются производными от деятельности общественного человека и могут быть реализованы лишь в обществе. К числу функций физической культуры относятся: избирательная и прикладная, познавательная и образовательная, оздоровительная и лечебная, эстетическая и зрелищная, этическая и воспитательная, экономическая, идеологическая и политическая [6, с. 210].

В структуре физической культуры как социального феномена важной подсистемой является ее социальный институт, который включает в себя в качестве подсистем: спортивные сооружения и организации по их проектированию и строительству; спортивный инвентарь и организации по их изготовлению; государственную систему планирования и финансирования; определенную систему организации, осуществляющих развитие и руководство; систему организаций, осуществляющих межгосударственные связи; систему специальных медицинских организаций, осуществляющих врачебный контроль за людьми, вовлеченных в сферу двигательной деятельности [3, с. 280].

Социальный институт физической культуры представляет собой совокупность выше перечисленных подсистем и проявляется как сложный организм

- динамическая система, характеризующаяся единством противоположных свойств интегрального и дифференциального характера. Социальный институт является открытой системой и включает в себя самые разнородные подсистемы, объединяемые единой функциональной целью, которая и определяет их глубокую внутреннюю взаимосвязь. Социальный институт возникает и развивается внутри физической культуры как социального феномена. В силу своей структуры и функций, он является более устойчивым, стабильным по сравнению с формами существования целенаправленной двигательной деятельности. До появления социального института, обусловленного высоким экономическим развитием общества, утверждать существование физической культуры как таковой неправомерно. Все ранее существовавшие отдельные формы проявления сущности физической культуры – целенаправленной двигательной деятельности – относятся к предистории физической культуры. Социальный институт, составляя ее неотъемлемую, базовую часть, исторически оформляет физическую культуру в социальный феномен и структурирует ее.

Таким образом, физическая культура – это диалектическое единство высокоразвитых форм существования целенаправленной двигательной деятельности и организационно и экономически оформившегося социального института. Это единство дает нам право определить физическую культуру, как сложное, многокомпонентное, многофункциональное социальное явление, как социальный феномен всеобщей исторической деятельности людей.

Библиографический список

1. Баранов В.В. Физическая культура: учебное пособие / В.В. Баранов – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 289 с.
2. Виленский М.Я., Горшаков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учебное пособие. – М.: Гардарики. 2007. – 218 с.
3. Иванова А.А. Бадминтон как средство формирования личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. – С. 280-284.
4. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013. – 175 с.
5. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛО-ИРО. 2011. № 4. С. 125-131.
6. Степичева Н.В., Бровашова О.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Научные труды XX Международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)». 2017. С. 210-212.

7. Строева Е.А. Физическая культура и спорт – важный элемент в учебно-воспитательном процессе вуза. М.: Буки – Веди, 2014. С.255-257.

8. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / под ред. М.Я. Виленского – М.: Кнорус, 2013. – 135 с.

НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА КАК ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

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

Аннотация. В статье изложены методические основы использования элементов национальной борьбы как вариативного компонента программы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы Чеченской Республики. Структурирована педагогическая технология использования этнокультурного наследия народа в данной сфере физкультурно-спортивной деятельности в целях интенсификации учебного процесса и на этой основе более успешного решения задач оздоровления и физической подготовки детей

Ключевые слова: физическое воспитание, этнокультура, этнопедагогика, национальная борьба, программа, урок, педагогическая технология.

NATIONAL FIGHTING AS A VARIATIONAL COMPONENT OF PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN

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

Annotation. The article outlines the methodological basis for using elements of national struggle as a variable component of the physical education program for pupils of the general education school of the Chechen Republic. The pedagogical technology of using the ethnocultural heritage of the people in this sphere of physical culture and sports activity is structured in order to intensify the educational process and on this basis the more successful solution of the problems of health improvement and physical education of children

Keywords: physical education, ethnoculture, ethno-pedagogy, national struggle, program, lesson, pedagogical technology.

Основным программно-нормативным документом, регламентирующим цели, задачи, содержание, виды и организационные формы физкультурно-спортивной деятельности школьников, требования к уровню их физической подготовленности, является программа общеобразовательной школы по физической культуре [1, 164 с.]. В настоящее время законодательная база и концепции, заложенные в основу модернизации российского образования, предоставляют свободу деятельности в разработке авторских программ физического вос-

питания школьников. В этой связи становится очевидной педагогически целесообразная необходимость разработки программы, отвечающей регионально-национальным запросам и интересам школьников. Актуальность исследуемой темы обусловлена противоречием, в основе которой лежит осознание указанной потребности, и отсутствие методической базы ее удовлетворения. Данное обстоятельство выдвигает задачу разработки содержания вариативного (дифференцированного) компонента и педагогической технологии его использования в процессе физкультурного образования [2, с. 33-36]. Нами предполагается, что комплексное использование базового федерального и вариативного компонента физического воспитания, окажет содействие в реализации цели и задач образовательной дисциплины.

В результате исследования обоснована методика планирования содержания вариативного учебного раздела «Национальная спортивная борьба», раскрыты его образовательно-воспитательный потенциал, роль и значение в формировании мировоззрения и личностной физической культуры.

В условиях функционирования регионально-национальных образовательных учреждений, где образовательная среда имеет свой орел, приобщение подрастающего поколения к богатейшему этнокультурному наследию в области физической культуры, имеет огромное образовательно-воспитательное значение. Активное комплексное использование средств и методов народной педагогики в системе современных образовательных технологий, создает базу инновационных подходов к организации занятий национальной борьбой. Рекомендации по оборудованию мест занятий, компоновке содержания учебной работы, педагогической технологии ее планирования, организации и проведения, окажет неоценимую практическую помощь педагогам в решении задач физического воспитания современного школьника [3, 4, 5, 6].

Изучение физической культуры имеет следующие целевые установки:

усвоение знаний о физической культуре, спорте, национальных средствах физического воспитания, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни [6, с. 59-63];

формирование двигательного опыта, навыков спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной и работы;

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.

Основными документами, регламентирующими организацию, содержание и методику физического воспитания школьников являются Государственная Программа по физической культуре и Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы.

Содержание программного материала состоит из двух взаимосвязанных частей: базовой и вариативной.

Базовое содержание программы включает учебные разделы по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, видам единоборств

(рукопашный бой). Базовый компонент составляет основу общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и иных особенностей.

Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры (народные подвижные игры и физические упражнения, национальная борьба, народный танец) обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей.

Начиная с 5-го класса в содержание программного материала для уроков физической культуры включаются элементы единоборств: национальной спортивной борьбы (V–VIII классы, 15 часов) и рукопашного боя (IX класс, 15 часов) [2, 164 с.].

Реализация целей и задач школьной физической культуры осуществляется через планирование организационных форм реализации ее содержания. Особенность планирования учебной работы по предмету «Физическая культура» обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью целенаправленного влияния на физическое развитие учащихся.

Основными документами планирования являются сетка часов, план-график очередности прохождения программного материала в учебном году и планирование учебно-воспитательного процесса на уроках, которое осуществляется в формах поурочных планов и конспектов отдельных уроков.

Поурочный план представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти. Он составляется на основании годового плана-графика прохождения программного материала для каждой параллели классов, с учетом реального хода учебной работы в предыдущих четвертях. В основе планирования лежат серии уроков, и желательно, чтобы они укладывались в рамки четвертей. К составлению поурочного плана приступают с нумерации содержания учебного материала каждого раздела учебной программы классов (таблицы 1, 2). Учебный материал раздела можно изучать в течение урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов и, прежде всего, гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств, требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

На основе примерного рабочего плана и примерного поурочного плана, разрабатывается содержание отдельных уроков.

Примерный поурочный план урока № 61 для учащихся 8-го класса по учебному материалу программы «Национальная борьба» (юноши),

Народные танцы – девушки, Единоборства (национальная борьба) – юноши

Освоение организаторских умений. 1. Подготовка мест занятий. 2. Выполнение обязанностей старшего члена группы. 3. Выполнение обязанностей помощника судьи. 4. Оказание помощи товарищам в овладении программным материалом.

На овладение техникой приемов. Скручивание захватом за пояс.

Народные танцы – девушки. Девичий танец. Совершенствование техники исполнения танцевальных движений 1, 2, 3, 4 и танца в целом.

ПРИМЕРНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН НА III ЧЕТВЕРТЬ ДЛЯ V-VI КЛАССОВ ПО РАДЕЛУ «НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА»

Овладение техникой приемов и ведения схватки (5–8 классы)	Н о м е р а у р о к о в																											
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
5 класс: Сбивание рывком за пояс.													о	р	р	у	у	у	з	з	с	с	с					к
Передняя боковая подножка захватом за пояс.																	о	р	р	у	у	у	з	з	с	с	к	
Бросок боковой подножкой														о	р	р	у	у	у	з	з	з	с	с	с			
6 класс: Пройденный материал по приемам единоборств.																												
Боковая подножка захватом за пояс.													о	р	р	у	у	у	з	з	з	з	с	с	с		к	
Зацеп ступней снарядом													о	р	р	у	у	у	з	з	з	з	с	с	с		к	
Зацеп голенью снарядом захватом за пояс.														о	р	р	у	у	у	з	з	з	з	с	с	с	к	
Учебные схватки													+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+			
7 класс: Боковая подсечка захватом за пояс.													о	р	р	у	у	у	з	з	з	з	с	с	с		к	
Подсечка изнутри захватом за пояс.														о	р	р	у	у	у	з	з	з	з	с	с	с	к	
Подсад изнутри захватом за пояс.															о	р	р	у	у	з	з	з	с	с			к	
Задний обвив, захватом за пояс														о	р	р	у	у	у	з	з	з	з	с	с	с	к	
Учебная схватка													+	+			+	+			+	+	+	+	+	+		

1.	8 класс Основы знаний	В п р о ц е с с е з а н я т и й																			
2.	Скручивание с захватом за пояс																				
3.	Бросок поворотом спиной (через спину)																				
4.	Бросок вращением																				
5.	Бросок прогибом с захватом за пояс																				
6.	Учебные схватки																				

Условные обозначения: «О» – ознакомление с двигательным действием;

«Р» – разучивание двигательного действия;

«У» – углубленное разучивание;

«З» – закрепление двигательного умения;

«С» – совершенствование двигательного действия;

«К» – контроль качества выполнения двигательного действия.

«П» – повторение упражнений.

В своей работе мы осуществили разработку содержания вариативного раздела программы «Национальная борьба», раскрыли организационные и методические основы планирования учебного процесса.

Выводы.

1. В условиях функционирования национальной общеобразовательной школы должна осваиваться программа физического воспитания, разработанная на базе использования федерального и вариативного регионально-национального компонента физкультурного образования.

2. Методически выверенное планирование учебного процесса – базовая основа реализации цели и задач физического воспитания школьников.

3. Разработка логически взаимосвязанных и взаимообусловленных документов планирования учебной работы призвана раскрыть педагогическую технологию освоения образовательной области «Физическая культура».

4. Для реализации цели и задач исследования, нами осуществлено примерное планирование содержания уроков физической культуры для учащихся 5-8 классов общеобразовательной школы республики по учебному разделу «Национальная спортивная работа», призванное оказать содействие в повышении качества постановки учебной работы по предмету.

Библиографический список

1. Аслаханов, С.-А.М. Программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы Чеченской Республики. – Грозный: Издательство «Абат», 2005. – 164 с.

2. Аслаханов, С.-А.М. Этнопедагогика физического воспитания как компонент учебной программы / С.-А.М. Аслаханов // Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары. Тип. ИП Варламова В.П., 2014. – С. 139–148.

3. 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.

4. Аслаханов, С.-А.М. Народно-национальные средства физического воспитания в системе физкультурного образования школьников / С.-А.М. Аслаханов // Успехи современной науки. Международный научно-исследовательский журнал. Белгород. Тип. «Эпицентр». – № 11, Том 1, 2016. – С. 6-9.

5. Аслаханов, С.-А.М. Совершенствование системы физического воспитания школьников на основе комплексного использования базового федерального и вариативного регионально-национального компонентов физкультурного образования / С.-А.М. Аслаханов // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, – Махачкала: ДГПУ, 2017. – С. 33-36.

6. Аслаханов, С.-А.М., Эльмурзаев, М.А., Коваленко, А.И. – Социальный аспект адаптационно-восстановительной модели физической рекреации / Аслаханов С.-А.М., Эльмурзаев М.А. Коваленко А.И. // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. – № 4. – 2018. – С. 59-63.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ У БАКАЛАВРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Бондин В.И.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Данная статья посвящена актуальной проблеме повышения качества подготовки профессиональных кадров в системе высшего физкультурного образования. В работе проводится анализ современных подходов к формированию компетенций у бакалавров, указанных в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования по педагогическому направлению подготовки. С целью повышения качества подготовки кадров по физической культуре указывается на необходимость разработки единой концепции построения образовательных программ с использованием общепринятых понятий и достоверного диагностического инструментария по оценке компетенций.

Ключевые слова: бакалавриат по физической культуре, образовательные программы, формирование компетенций, терминология, диагностика.

ACTUAL PROBLEMS OF FORMATION OF COMPETENCES OF BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE

*Bondin V.I.
Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. This article is devoted to the actual problem of improving the quality of professional training in the system of higher physical education. The paper analyzes the modern approaches to the formation of bachelor's competences specified in the Federal state educational standards of higher education in the pedagogical direction of training. In order to improve the quality of training in physical culture, the need to develop a unified concept of building educational programs using generally accepted concepts and reliable diagnostic tools for assessing competencies.

Keywords: bachelor's degree in physical culture, educational programs, competence formation, terminology, diagnostics.

Актуальность исследований по повышению качества подготовки профессиональных кадров продиктована современными требованиями, изложенными в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования (ФГОС ВО), где указывается, что в результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции для эффективного решения задач во всех видах педагогической деятельности [6].

Цель исследования – изучение современных подходов к формированию компетенций у бакалавров педагогического направления подготовки.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение 2016–2017 гг., в Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета, где были использованы различные методы теоретического анализа современных образовательных программ бакалавриата.

Результаты и их обсуждение. Всесторонний анализ реализуемых образовательных программ высшего образования по педагогическому направлению подготовки профессиональных кадров свидетельствует о том, что указанные в ФГОС ВО требования к формированию компетенций осуществляются с позиции различных и противоречивых подходов. Данное положение объясняется наличием множества факторов, к числу которых относится кадровый потенциал, материально-техническое обеспечение, условия окружающей среды и другие факторы, отрицательно влияющие на качество современного образования [1].

Одним из основных факторов, влияющих на уровень сформированности компетенций в процессе освоения образовательных программ, является отсутствие в ФГОС ВО единого терминологического аппарата [2]. Различные подходы к определению сущности и содержания понятия «компетенция» приводят к самым разнообразным подходам к содержанию учебных дисциплин по формированию компетенций и их диагностике.

Рассмотрим данное положение на примере ФГОС ВО (44.03.01 Педагогическое образование), где в разделе «Требования к освоению программы бакалавриата» указывается, что у выпускника должны быть сформированы компетенции, в компонентном составе которых ключевыми элементами являются понятия «способность» и «готовность». Из 29 представленных компетенций в 20 случаях компетенции определяются как способности, а в 9 – как готовность. Однако, понятие «способность» в современной теории и практике имеет множество дефиниций.

В философском аспекте определения понятия «способность» – это врожденное или априорное качество мыслить, чувствовать, желать, воображать себе что-либо [4].

В педагогическом плане «способность» – это индивидуально-психологические свойства личности, определяющие успешность и продуктивность выполнения какой-либо деятельности [7]. В других источниках литературы «способность» определяется понятиями таланта и гениальности [3], принадлежностью человека к типологии [5], уровнем интеллекта [8] и другие.

Наличие различных подходов к понятиям определяет и разные технологии формирования и диагностики компетенций. Отмеченные различия прослеживаются не только в содержательной части учебных дисциплин, но и во всех видах практик профессиональной деятельности.

Другим подходом, влияющим на уровень сформированности компетенций у бакалавров, является объединение учебных дисциплин по одному из направлений, сокращение объема часов на изучение дисциплин и уменьшение форм контроля. Наряду с этим на уровень сформированности компетенций ока-

зывают влияние и неблагоприятные современные условия окружающей среды, которые в образовательном процессе не учитываются.

На уровень сформированности компетенций влияет и отсутствие диагностического инструментария, не позволяющего достоверно оценивать предлагаемые компетенции. Из-за отсутствия единого подхода к определению понятий в определении компетенции используются различные критерии оценки. Так, например, если исходить определения компетенции в контексте степени обучаемости, то необходимо учитывать показатели функционального состояния организма в реальных условиях образовательного процесса. При этом следует знать, как и в какой степени условия окружающей среды влияют на познавательные процессы студентов. Следует так же отметить, что в современной действительности, используемые методы оценки компетенций не обладают конструктивной и прогностической валидностью, это порождает ряд противоречий и определяет необходимость проведения дальнейших исследований.

Заключение. Таким образом, изучение и анализ образовательных программ по формированию компетенций у бакалавров педагогического направления подготовки показывают, что в теории и практике существуют различные подходы и противоречия, что в свою очередь приводит к снижению качества учебно-воспитательного процесса. В результате освоения современных программ бакалавриата по физической культуре студенты не способны овладеть высоким уровнем сформированности профессиональных компетенций.

Исходя из анализа современных подходов к формированию компетенций у бакалавров, актуализируется проблема по разработке наиболее эффективных подходов к определению содержания образовательных программ, созданию единого терминологического аппарата, определению диагностического инструментария и учета современных условий окружающей среды, позволяющих проектировать эффективные технологии учебно-воспитательного процесса в высшем образовании по физической культуре.

Библиографический список

1. 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.
2. Бондин В.И. К вопросу о терминологии в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования / В.И. Бондин, М.В. Марченко // Интернет-журнал «Мир науки» 2017. – Том 5. – № 1. – Режим доступа: <http://mir-nauki.com/PDF/38PDMN117.pdf>.
3. Иллюстрированный энциклопедический словарь / Ред. кол.: В.И. Бородин, А.П. Горкин, А.А. Гусев, Н.М. Ланда и др. – М: Большая Российская энциклопедия, 1995. – 894 с. – С. 656.
4. Конт-Спонвиль А. Философский словарь / Пер. с фр. Е.В. Головиной. М.: Этерна, 2012. – 752 с.

5. Петровский А.В. Психология. Словарь / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
6. 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)» (Зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2016 № 40536).
7. Рапацевич Е.С. Современный словарь по педагогике / Е.С. Рапацевич. – Минск: Современное слово, 2001. – 928 с.
8. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. Том 2: П – Я: [В 2 т.: Пер.с англ.] – М.: Вече: АСТ, 2003. – 559 с.

УМНЫЙ СПОРТ, ИЛИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ СПОРТА

Быков Н.Н.

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

Аннотация. Статья посвящена вопросам интеллектуализации спорта на основе внедрения в системы управления спортом и спортивной подготовки достижений науки на основе использования возможностей современных информационных технологий.

Ключевые слова: спорт, интеллектуализация спорта, информационные технологии, концепция «Умный спорт».

SMART SPORT, OR THE INTELLECTUALIZATION OF SPORTS

Bykov N.N.

*Rostov state University of Economics,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The Article is devoted to the issues of intellectualization of sport on the basis of introduction of science achievements in the system of sports management and sports training on the basis of the use of modern information technologies.

Keywords: sport, intellectualization of sport, information technologies, the concept of «Smart sport».

Под интеллектуализацией спорта мы понимаем конверсию наукоемких технологий в спорт, и прежде всего в технологию процесса спортивной подготовки.

Вместе с тем необходимо учитывать, что использование вышеназванных технологий, например, в строительстве суперсовременных спортивных сооружений, или в производстве высокотехнологичного оборудования и спортивного инвентаря, спортивного питания и др., хотя и вынесено за скобки спортивной подготовки, тем не менее, не только зависит от интеллектуальных способностей участников спортивной подготовки, но и влияет на них.

Еще в 1969 году В.М.Зациорский опубликовал работу «Кибернетика, математика, спорт», в которой дал краткую характеристику и примеры возможностей применения математических методов в теории и практике спортивной подготовки [1].

Что изменилось в технологии спортивной подготовки за 60 лет, в аспекте применения математики, да практически ничего.

Математические методы анализа и синтеза, моделирования, оптимизации, распознавания образов, прогнозирования и планирования, и др., за редким исключением применения весьма ограниченного перечня методов расчета и анализа, в диссертационных исследованиях и работе комплексных научных групп, работающими со сборными национальными командами, практически не используется.

Контент анализ публикаций за последние пять лет, показывает, что доля работ, посвященная использованию средств и методов математики в Российском спорте ничтожна, мала [2].

Аналогичная ситуация и с другой отраслью науки – информатикой.

Казалось-бы современные электронные ресурсы способны обеспечить доступ к любой информации по любому разделу науки каждому, что и не снилось специалистам 50 лет назад. Но практика показывает, что уровень общенаучной подготовленности выпускников спортивных вузов и специалистов в последние годы снизился.

Многие ведущие специалисты в области спортивного образования одной из главных причин этого, называют уменьшение периода продолжительности учебы в вузе с 5 до 4 лет, и в определенной степени это справедливо. Так как объем бюджета времени, выделяемого на освоение общенаучных дисциплин сократился почти в два раза, но главная проблема это снижение качества преподавания по этим учебным дисциплинам в спортивных вузах.

Вместе с тем, за последние 10-15 лет в связи с бурным развитием цифровых и информационных технологий, произошел резкий скачок в интеллектуализации всех сфер жизни общества, но эти изменения в большей степени затронули наукоемкие и важные для страны отрасли.

Например, в большинстве отраслей науки, техники и экономики, часть многих интеллектуальных функций, в частности, функции управления: аналитика, прогнозирование, планирование, проектирование, контроль и диагностика, моделирование и др., выполняют автоматизированные системы управления.

К сожалению, в управлении физической культурой и спортом, в организации и проведении спортивной подготовки, степень использования достижений современных цифровых и информационных и других технологий крайне низкая, и используется весьма ограниченная часть возможностей современных технологий науки и техники.

Мы считаем, что в настоящее время назрела острая необходимость в интеллектуализации спорта, которая должна коснуться всех его элементов и функций, а именно:

- разработка стратегий развития отечественного спорта, а также его направлений и отдельных видов, на основе существующих принципов и методов научного прогнозирования (в мире, РФ, субъектах РФ);

- система спортивного отбора и ориентации;
- система подготовки спортивного резерва и спортивной тренировки, а также система вне тренировочных и вне соревновательных факторов, повышающих эффект спортивной тренировки (питание, восстановление, и др.);
- система всестороннего обеспечения спорта высших достижений и спорта для всех его видов: финансовое, медико-биологическое, методическое техническое, психолого-педагогическое, информационное, бытовое и др.;
- система управления спортом на всех уровнях от спортсмена, до президента (прогнозирование, планирование, координация, контроль).

Особое значение в интеллектуализации спорта имеет разработка математических моделей спортсменов и процессов всех сторон спортивной подготовки спортсмена, а также систем управления этими процессами.

Мы считаем, что именно математическое моделирование позволит, точно определять оптимальные условия и режимы спортивной тренировки для каждого спортсмена и прогнозировать границы его спортивных возможностей, оптимизировать стратегию развития, и структуру физической культуры и спорта, и ее элементов.

Разработка, и реализация таких моделей в доступных и понятных для пользователей (специалистов физической культуры и спорта), формах (компьютерные программы, мобильные приложения и др.), позволит ежегодно избегать значительных потерь, как прямых, так и опосредованных (финансовые, проф. травмы и заболевания, репутация, и др.).

Например, по оценкам специалистов, количество спортивных травм постоянно увеличивается, и в 2001–2003 годах составило 17-20% от всех повреждений. Только на лечение горнолыжников получающих травмы на трассах Швейцарии, ежегодно расходуется до 4-5 млрд долларов» [2].

Учитывая, что только 5-10% профессиональных травм и заболеваний спортсменов связано со случайными факторами, можно предполагать, что только на снижении спортивного травматизма, интеллектуализация спорта позволит сделать спорт (даже высших достижений), не только умным, но и здоровым.

Чтобы сделать спорт «умным», а, следовательно, и максимально эффективным и конкурентно способным, начинать необходимо с разработки концепции «Умный спорт», и здесь возможны две стратегии:

1. Всероссийский конкурс среди научных, образовательных и спортивных организаций и других организаций, а также физических лиц, на разработку концепции «Умный спорт», или предложений по интеллектуализации спорта, с последующим анализом и обсуждением научным и спортивным сообществом предложенных вариантов.

2. Создание рабочей группы из числа специалистов спорта, математиков, программистов и др., по разработке концепции, с последующим ее обсуждением.

Необходимым условием интеллектуализации спорта является повышение уровня общеобразовательной подготовленности специалистов.

Тренеры должны получать фундаментальную подготовку в области физиологии, биохимии, биомеханики и психологии. Преподаватели и учителя физической культуры в области физиологии, психологии и педагогики. Специалисты организаторы и управленцы в области психологии, менеджмента, экономики.

Достаточным же условием интеллектуализации спорта является фундаментальная подготовка в области информационных технологий всех трех категорий работников спортивной отрасли.

Естественно это потребует изменения содержания и бюджета учебного времени в учебных планах и программах сузов и вузов, а также существенного повышения квалификации и компетентности всех работающих специалистов в выше названных областях.

Библиографический список

1. Зациорский, В.М., Кибернетика, математика, спорт: (Применение матем. и кибернет. методов в науке о спорте и в спортивной практике). – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 199 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, М.: Советский спорт, 2005. – 687 с.
3. Садовский Л.Е., Садовский А.Л. Математика и спорт. – М.: Наука, (Библиотечка «Квант». Вып. 44). 1985. – 192 с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО КАРАТЭ В РОССИИ

Гвалдин А.Ю.

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

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы студенческого каратэ в России. Анализируется мировая практика в сфере развития студенческого каратэ. Автор указывает пути преодоления проблем в развитии каратэ среди студентов в России.

Ключевые слова: каратэ, Федерация каратэ России, Союз студенческого каратэ России.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF STUDENT'S KARATE IN RUSSIA

Gvaldin A.Y.

*Rostov State University of Economics
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article considers the current problems of the student of karate in Russia. World practice in the field of student karate development is analyzed. The author suggests ways to overcome problems in the development of karate among students in Russia.

Keywords: karate, Karate Federation of Russia, Union of student karate of Russia.

Каратэ является одной из эффективных систем физического воспитания и всестороннего развития студентов. Исследования показывают [4, 5], что ведущими мотивами среди людей, занимающихся каратэ, выступают не только физическое развитие, освоение навыков самообороны, достижение спортивных успехов, но и духовное развитие: совершенствование самодисциплины, самоконтроля; воспитание уважения к окружающим людям; формирование ценностных представлений путем обращения к философии каратэ; изучение японской культуры, ярко проявляющейся в каратэ.

Исторически каратэ обязано своему широкому распространению именно университетам. В 1924 г. был открыт первый студенческий клуб каратэ в университете Кэйо, Токио. После открытия первого клуба в Кэйо, каратэ стало массовым явлением в студенческой среде, что привело к открытию клубов в таких крупных университетах Японии как Такусэку, Васэда, Хосей, Токийский университет, Токийский коммерческий и сельскохозяйственный университеты [1]. В студенческом клубе Такусэку обучались каратэ такие знаменитые мастера как Х.Канадзава, М.Накаяма, Т.Окадзаки. В студенческих клубах разрабатывались и апробировались первые правила соревнований по каратэ.

3 августа 2016 г. в Рио-де-Жанейро (Бразилия) на 129-й сессии Международного олимпийского комитета (МОК) было принято решение о включении каратэ версии WKF в программу Олимпийских игр 2020 г. в Токио. За время от получения каратэ олимпийского статуса произошли изменения в развитии каратэ в России. Тем не менее важнейшая проблема развития студенческого каратэ осталась на периферии, не получив значительного объёма обсуждения среди спортивных чиновников и в научной литературе.

Одним из критериев оценки развития студенческого каратэ в России, безусловно, выступают спортивные достижения на международных студенческих турнирах. Спортивные результаты российских студентов-каратистов на международной арене выглядят следующим образом:

- 10-й Чемпионат Мира среди студентов, 2016 г., Брага, Португалия (289 участников из 35 стран): серебро в категории мужчин до 84 кг, 9-13 место в национальном зачёте;
- 9-й Чемпионат Мира среди студентов, 2014 г., Бар, Черногория (302 участника из 36 стран): сборная России без медалей;
- 8-й Чемпионат Мира среди студентов, 2012 г., Братислава, Словакия (329 участников из 45 стран): золото в категории мужчин до 84 кг, 11-13 место в национальном зачёте;
- 7-й Чемпионат Мира среди студентов, 2010 г., Подгорица, Черногория (378 участников из 44 стран): сборная России без медалей;
- 6-й Чемпионат мира среди студентов, 2008 г., Вроцлав, Польша (332 участника из 42 стран): бронза в категории мужчин до 60 кг, бронза в командных женских поединках (кумитэ), 17 место в национальном зачёте.

Данные результаты показывают эпизодичность успехов студенческой сборной России по каратэ. Действительно, студенческое каратэ является необходимым промежуточным звеном при переходе из детско-юношеского спорта во взрослый. Проблема возрастного перехода характерна для российского каратэ, где спортсмены-юниоры, достигшие весомых результатов на молодёжных первенствах Мира и Европы (14-20 лет), не способны показывать столь же впечатляющие результаты на взрослом уровне. Зачастую такие спортсмены заканчивают свою карьеру довольно рано, не сумев проявить себя на взрослых турнирах, оказавшись не готовыми к новой конкуренции, потеряв мотивацию (как моральную, так и материальную). Между тем в мировой практике студенческое каратэ является важным этапом в подготовке спортсменов в основную национальную команду. Показательными примерами являются Испания, Турция, Франция, Япония, страны в которых студенческие сборные по каратэ являются по сути вторым составом основной национальной команды. Спортсмены этих стран, выигравшие в своё время медали на студенческих чемпионатах Мира, оказались успешными и в дальнейшем на взрослом уровне:

1. Р. Киюна (Япония) – серебряный призер чемпионата Мира среди студентов 2012 г., 2-кратный чемпион Мира 2014 г., 2016 г. на взрослом уровне;
2. К. Шимизу (Япония) – чемпионка Мира среди студентов 2014 г., серебряный призер чемпионата Мира среди студентов 2012 г., 2-кратная чемпионка Мира 2014 г., 2016 г. на взрослом уровне;
3. Д. Куинтеро (Испания) – чемпион Мира среди студентов 2012 г., 5-кратный чемпион Европы 2013, 2015, 2016, 2017, 2018 гг. на взрослом уровне;
4. С. Озчелик (Турция) – серебряный призер чемпионата Мира среди студентов 2008 г., чемпионка Мира 2014 г., 4-кратная чемпионка Европы 2011, 2012, 2014, 2018 гг. на взрослом уровне;
5. Л. Игнэйс (Франция) – чемпионка Мира среди студентов 2012 г., чемпионка Мира 2012 г., 3-кратная чемпионка Европы 2015, 2016, 2018 гг. на взрослом уровне;
6. А. Речча (Франция) – чемпионка Мира среди студентов 2010 г., 2-кратная чемпионка Мира 2012, 2016 гг., 2-кратная чемпионка Европы 2013, 2016 гг. на взрослом уровне.

Первоочередной проблемой является отсутствие организационно-правовых и финансовых основ развития студенческого каратэ. Крайне важной, на наш взгляд, представляется разработка на государственном уровне стратегии, программы развития студенческого каратэ в России на ближайшие 10 лет с детально прописанными правовыми и финансовыми механизмами. Финансовая проблема является самой острой в любом виде студенческого спорта. Зачастую в составе студенческих сборных команд страны выезжают на международные старты не сильнейшие, а обеспеченные соответствующими средствами спортсмены. Решение этой проблемы мы видим в государственном бюджетном финансировании, выработке принципов и мер государственной поддержки студенческого каратэ. Конечно, не стоит забывать о привлечении частных инвестиций. Для этого нужно ответить на вопросы: в чём инвестиционная привлека-

тельность, и какие маркетинговые возможности может предоставить студенческое каратэ отечественному бизнесу?

Проблемным вопросом является координация Студенческого союза каратэ России (ССКР) со следующими структурами: Минспорта РФ, Минобрнауки РФ, Российским студенческим спортивным союзом (РССС), Федерацией каратэ России (ФКР). С приходом в 2014 г. на пост президента ССКР А.В. Потапова удалось решить проблему взаимодействия с РССС. С тех пор соревнования по каратэ среди студентов были включены в Единый календарный план физкультурных мероприятий РССС и Минспорта РФ. Однако взаимодействие ССКР с Федерацией каратэ России является нерешенным проблемным вопросом. Естественно, что ФКР имеет более высокий статус и фактически без согласования с ней ССКР не может проводить студенческие соревнования, формировать сборную для участия в студенческих Чемпионатах Мира и Европы. Отметим, что в свое время похожая проблема существовала между Европейской ассоциацией студенческого спорта (EUSA), ответственной за проведение Чемпионатов Европы среди студентов, и Европейской федерацией каратэ (ЕКФ). Обе стороны сумели договориться в вопросах развития студенческого каратэ и в 2017 г. генеральный секретарь ЕКФ Степан Целан и президент EUSA Адам Рочек подписали Меморандум о взаимопонимании. Такое соглашение необходимо между ССКР и ФКР, так как без него не может идти речи о развитии студенческого каратэ, да и каратэ в целом. ССКР имея более низкий статус должна заручиться поддержкой со стороны Минспорта РФ как гаранта выполнения соглашения со стороны ФКР. Первым шагом к достижению эффективного сотрудничества может быть введение в президиум ССКР члена ФКР и наоборот. Ярким примером служат взаимоотношения Всемирной Федерации каратэ (WKF) и Международной федерации студенческого спорта (FISU). Так в 2017 г. Международная федерация студенческого спорта (FISU) назначила Сулеймана Гайе (Сенегал) новым Техническим делегатом по виду спорта каратэ сроком на 2017–2021 годы с целью контроля технических аспектов международных соревнований по каратэ на университетском уровне. С. Гайе входит в Исполнительный Комитет и Генеральное казначейство Всемирной федерации каратэ (WKF).

Отборочные Всероссийские соревнования среди студентов характеризуются довольно низкой численностью участников. Самый яркий в этом отношении пример турнир 2016 г. в г. Орел, который собрал менее 60 студентов-каратистов. Решение данной проблемы заключается в: массовом открытии студенческих клубов каратэ в вузах и обеспечении условий для их функционирования; создании в регионах студенческих лиг каратэ, аккредитации соревнований, проводимых под эгидой созданных лиг с присвоением разрядов до КМС включительно. Отсутствие студенческих клубов каратэ является причиной низкого количества занимающихся каратэ среди студентов. Человек, занимающийся каратэ долгое время и достигший определенных спортивных результатов, чаще всего заканчивает карьеру при поступлении в вуз, а тем более когда, учебное заведение находится вдали от дома – другом городе, области. Спортс-

мену важно тренироваться в студенческом клубе, так как это уменьшает затраты на проезд, оплату тренировок. К тому же в вузах все-таки существуют меры стимулирования студентов к занятиям спортом и достижению спортивных результатов, хотя и этот вопрос требует глубокой проработки.

Следующая проблема – отсутствие оформленного статуса студенческой сборной по каратэ и соответствующих учебно-тренировочных сборов, подготовительных турниров перед Чемпионатами Мира и Европы. Проблема заключается в том, что в отличие от национальной сборной по каратэ, студенческой сборной фактически не существует. Нам не удалось найти положения о студенческой сборной по каратэ, положения о тренерском комитете, документально оформленных критериев отбора в сборную. Студенческая сборная формируется буквально в преддверии международных соревнований. Неопределенный статус студенческой сборной отчетливо проявляется при календарном наложении сроков проведения всероссийских, международных студенческих соревнований и всероссийских, международных соревнований на взрослом уровне. Так, в 2014 г. сроки проведения Чемпионата Мира среди студентов совпали с Чемпионатом Европы среди регионов. В итоге отсутствие взаимодействия между ФКР и ССКР привело к тому, что многие спортсмены, которые могли усилить студенческую сборную, поехали на международный турнир более низкого ранга, а на студенческом Чемпионате Мира 2014 г. Россия осталась без медалей. Чемпионат Европы среди регионов уже тогда терял свою значимость в классификации турниров WKF, а в 2017 г. в Турции был проведён в последний раз.

Мировая практика показывает, что спортивные достижения неотделимы от научных. Несмотря на то, что каратэ давно развивается в России, включено в олимпийские игры, следует отметить наличие очень небольшого количества теоретических трудов, диссертационных исследований, затрагивающих проблемы студенческого каратэ. Так, в электронном каталоге Российской государственной библиотеки нами было обнаружено всего лишь 3 автореферата диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Поэтому возникает необходимость в проведении всероссийских, региональных научно-практических конференций по проблемам студенческого каратэ, создании научных и научно-педагогических школ в сфере студенческого каратэ на базе вузов. Анализ исследований позволил выявить проблему отсутствия научно разработанных и широко апробированных методик подготовки спортсменов-студентов в каратэ по версии WKF, методических рекомендаций по организационно-педагогическим основам создания и управления функционированием спортивного студенческого клуба каратэ.

Учебно-тренировочный процесс студенческой сборной по каратэ должен основываться на работе специально организованной, оплачиваемой комплексной научной группы. Мировым трендом в современной науке является изучение использования виртуальных технологий в кинематическом анализе ударов каратэ, позволяющем скорректировать тренировочный процесс [2, 3, 6]. Внедрение таких технологий в подготовку студентов-каратистов должно осуществляться только под руководством высокопрофессиональных, квалифицированных специалистов.

Другим немаловажным моментом в развитии студенческого каратэ является проведение образовательных форумов, семинаров, мастер-классов для руководителей студенческих клубов каратэ, спортсменов, судей. Так, в 2014 г. в Тюмени усилиями президента ССКР А.В. Потапова был проведен всероссийский образовательный форум студенческого каратэ. В рамках форума состоялись: семинар для судей под руководством Зитуни Мэтьюта – члена судейского комитета Всемирной федерации каратэ (WKF); мастер-классы по информационному и маркетинговому продвижению студенческого каратэ. Такие мероприятия должны проводиться ежегодно на всероссийском и региональном уровне естественно при условии решения финансовых проблем ССКР.

Ещё одной проблемой развития студенческого каратэ выступает низкая информационная поддержка, освещение в СМИ соревнований, мероприятий, проводимых ССКР. Данная проблема характерна для студенческого спорта в целом. Федеральные каналы ограничиваются лишь освещением Всемирных Универсиад. В этой связи считаем необходимым создание собственной медиа-группы в структуре ССКР, пропагандирующей достижения студентов-каратистов в СМИ, вновь созданных и существующих контентах в сети Интернет. Следует отметить, что в данный момент у ССКР нет сайта. Каждый студент-каратист должен иметь в открытом доступе информацию о предстоящих соревнованиях, протоколы соревнований, научные наработки и т.д. В некотором роде причиной низкого количества участников на всероссийских студенческих соревнованиях является недостаточное информационное сопровождение деятельности ССКР. С другой стороны, работа со СМИ позволяет создать позитивный имидж российского студенческого каратэ, освещая успехи сборной России на международных турнирах. Страна должна знать своих героев, которые могут стать примерами для российских студентов, мотивируя их на занятия физической культурой и спортом.

Таким образом, в качестве необходимых мер в развитии студенческого каратэ в России мы считаем:

- организационно-правовое и финансовое обеспечение развития студенческого каратэ;
- привлечение частных инвестиций в развитие российского студенческого каратэ;
- создание студенческих спортивных клубов каратэ при вузах, студенческих лиг каратэ в регионах;
- создание научных школ и проведение конференций по проблемам студенческого каратэ, формирование научной комплексной группы в студенческой сборной России;
- проведение образовательных форумов студенческого каратэ;
- информационная поддержка, формирование позитивного имиджа российского каратэ через освещение деятельности ССКР в СМИ, организация работы медиагруппы.

Библиографический список

1. Козлов А.М. Развитие и распространение каратэ-до на Окинаве и в Японии // Вестник ТГУ. – 2011. – №3. – С. 192 – 197.

2. Чепурнов О.В., Хитров В.Д. Экспериментальное обоснование технического действия кругового удара ногой в каратэ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 1. – С. 235 – 244.
3. Gianino C. Physics of Karate: Kinematics analysis of karate techniques by a digital movie camera // Latin-American Journal of Physics Education. – 2010. – Vol. 4. – №. 1. – p. 32 – 34.
4. Kusnierz C. Values associated with practicing modern karate as a form of cultivating old Japanese Bushido patterns // Ido Mov Cult. – 2011. – Vol. 11. – P. 1–5.
5. Kusnierz C., Cynarski W.J., Gorner K. Social reception and understanding of combat sports and martial arts by both school students and adults // Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. – 2017. – Vol. 17. – №. 1. – P. 30-37.
6. Urbinati K. S., Scheeren E., Nohama, P. Urbinati K. S., Scheeren E., Nohama P. A new virtual instrument for estimating punch velocity in combat sports // Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC), 2013 35th Annual International Conference of the IEEE. – IEEE, 2013. – P. 571-574.

ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Гилев Г.А.¹, Михайлов А.Г.¹, Лосев В.Н.², Черкасова Е.В.²
Московский педагогический государственный университет,
Московский политехнический университет
г. Москва, Россия

Аннотация. Обоснована целесообразность проведения аттестации по физической культуре учащейся молодежи по показаниям мониторинга их физической подготовленности. Предложены мероприятия по увеличению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: учащиеся, мониторинг, физическая подготовленность, мотивация.

WAYS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING AMONG YOUNG PEOPLE

Gilev G.A. ¹, Mikhaylov A. ¹, Losev V.N. ², Cherkasova E.V. ²
¹Moscow pedagogical state university,
²Moscow polytechnical university
Moscow, Russia

Annotation. The expediency of carrying out certification for physical culture of the studying youth according to indications of monitoring of their physical fitness

is proved. Measures to increase motivation to regular physical training and sports are offered.

Keywords: student, monitoring, physical fitness, motivation.

В последние годы на неудовлетворительную физическую подготовленность подрастающего поколения обращено внимание специалистов. Современные юноши и девушки по развитию физических качеств, в частности силовых, выносливости и другим значительно уступают своим сверстникам 70–80-х годов прошлого века [4, с. 51-52 и др.]. Это отражается на их низком уровне функционального состояния здоровья. Так, по статистическим данным подавляющая часть (около 80%) выпускников средних школ отнесены к специальной или подготовительной медицинским группам. Это сказывается на отставании их биологического возраста от паспортного, отмечается ухудшение психофизического развития. Причем увеличение численности детей с отклонением в состоянии здоровья отмечается во всех возрастных группах.

В результате в высшие учебные заведения поступает молодежь, из числа которой только около 20% по заключению врачей относятся к основной медицинской группе, т.е. практически здоровы [1, с. 54-57 и др.]. Остальная часть выпускников средней школы имеет диагнозы, связанные с отклонением в состоянии здоровья или слабую физическую подготовленность. Эти обстоятельства констатируют о неудовлетворительной организации процесса физического воспитания в средней школе.

Процесс реализации физического воспитания студентов в условиях в высших учебных заведениях, как и в средней школе, также настоятельно требует инновационных изменений. В качестве примера, приведем отдельные результаты проведения смотров-конкурсов на лучшую организацию учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди вузов г. Москвы. Результаты проведения смотров конкурсов 2007–2013 гг. показали, что уровень положительного мониторинга физической подготовленности студентов за время обучения в московских вузах в среднем не превышает 20%. Основной же контингент студентов, снижает уровень физической подготовленности, следовательно, утрачивает резервные функциональные возможности, а с ними ухудшает и состояние здоровья. Практически полностью отсутствует реабилитация студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, при увеличении в целом их численности за время получения образования [2, с. 15].

Даная картина наблюдается не только в Москве, но и в других городах России, судя по результатам проведенных опросов преподавателей кафедр физического воспитания многих вузов страны.

По мнению ряда ученых без тестирования физической подготовленности населения невозможно объективно управлять процессом физического воспитания, как на региональном, так и государственном уровне [3 и др.]. Опираясь на подобные высказывания, возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, основанного на современных реалиях состояния физической подготовленности людей различного возраста и пола, следует признать

положительным явлением. Вместе с тем Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК), по нашему мнению, должен использоваться не только для контроля развития физических качеств людей, как это часто представляется в средствах массовой информации, а являться мотивирующим фактором для регулярных, систематических занятий физической культурой и спортом с целью функционального развития органов и систем организма, сохранения и повышения уровня здоровья каждого человека.

В этом плане наиболее актуальной задачей является не выполнение того или иного норматива, в частности для учащейся молодежи, а рост результативности в каждом упражнении ВФСК, т.е. достижение постоянного положительного мониторинга физической подготовленности. Решение этой задачи видится в изменении аттестации физического воспитания в учебных заведениях. Текущие и этапные оценки успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура» следует проводить по данным мониторинга физической подготовленности с учетом степени усвоения теоретического материала и повышения результативности в формировании двигательных умений, навыков и развития физических качеств. В этом случае у занимающихся возникает мотивация для дальнейшего физического совершенствования и роста результативности во всех видах испытаний ВФСК. Тогда как при успешном выполнении какого-либо норматива ВФСК такой мотивации в подавляющем большинстве случаев не обнаруживается.

Другим, на наш взгляд, упущением в организации реализации внедрения ВФСК ГТО является добровольность участия в выполнении его нормативов. Это положение во многом ограничивает формирование и реализацию учебных планов подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО в учебных заведениях.

Не до конца продуманной видится и создание исключительно новых специализированных мест для приемов нормативов ВФСК ГТО. Создание по всей стране новых оборудованных мест для приемов нормативов требует как кадрового, так и материального обеспечения, в то время, как высшие учебные заведения, как правило, имеют необходимые собственные или арендованные спортивные залы, открытые сооружения и бассейны. Занятия на кафедрах физического воспитания в вузах проводят высококвалифицированные педагоги по физической культуре и спорту. Поэтому целесообразно на спортивных базах высших учебных заведений не только проводить подготовку к выполнению нормативов ГТО, но и осуществлять прием этих нормативов не только у студентов данного вуза, но и жителей близлежащих районов.

Библиографический список

1. *Гилев Г.А.* Состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи / Г.А. Гилев, К.И. Гвоздева, Е.А. Клусов // 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: Полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. – С. 54-57.

2. *Гилев Г.А.* О стратегическом развитии физического воспитания студентов / Г.А. Гилев // Физическое воспитание и спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 15-17.

3. *Калиничев П.О., Логинов Ю.И.* Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4 (43). – URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4\(43\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(43).pdf) (дата обращения: 14.02.2018).

4. *Уваров В.А.* Некоторые аспекты научного обоснования ГТО и процесса его внедрения в практику физкультурного движения на современном этапе / В.А. Уваров // Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития: Материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (25-26 сентября 2014 г.) / Под редакцией В.А. Уварова. - Череповец: ЧГУ, 2014. – С. 51-52.

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ – ГЛАВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Грачев О.К.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены методико-практические занятия со студентами по дисциплине «Физическая культура». Приведены план-конспект и примерный перечень методико-практических занятий со студентами.

Ключевые слова: методико-практические занятия, физическая культура, план-конспект, студенческая молодежь, ошибки обучения.

METHODOICAL-PRACTICAL ACTIVITIES – THE MAIN DIRECTION OF STUDENT TRAINING ON DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE»

*Grachev O.K.
Rostov State University of Economics
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. In the article methodical and practical studies with students on discipline «Physical Culture» are considered. The outline is a summary and an exemplary list of methodical and practical exercises with students.

Keywords: methodical and practical exercises, physical culture, plan-summary, student youth, learning errors.

«Физическая культура» состоит из взаимосвязанных разделов: теоретического, методико-практического, практического и контрольного.

Методико-практические занятия (МПЗ) играют особенно важную роль в подготовке студентов, являясь основной формой методической подготовки, методами и способами самопознания и саморазвития в физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных целей, профессий.

Каковы же планы и структура поведения методико-практических занятий. Методика проведения МПЗ имеет свои принципиальные особенности. В проведении МПЗ активное участие принимают сами обучаемые, следовательно, независимо от уровня подготовки и не имеющегося опыта проведения таких занятий, студенты должны основательно готовиться к проведению. Для этого необходимо тщательно изучить, рекомендованную литературу и официальные документы. Не менее важно продумать содержание, организацию и методику проведения предстоящего занятия. Продумать и если необходимо, проработать выполнение наиболее важных действий и приемов.

Кафедра физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) разработала следующий примерный план его поведения (таблица 1).

План-конспект существенно не отличается от плана-конспекта обычного учебного-тренировочного занятия, и включают следующие разделы: цель и задачи занятия, содержание изучаемых вопросов расчет времени, организационно-методические указания. В графе «Организационно-методические указания» целесообразно указать методические приемы, которые будут применены, порядок методической практики студентов.

Таблица 1 – План методико-практического занятия

Учебные вопросы	время	Организационно-методические указания
1. Организация обучения	2	Построение, рапорт преподавателю приветствие, проверка готовности к занятию
2. Повторение учебных вопросов предыдущего занятия	3	Повторяется до 6 вопросов
3. Объявление целей занятия. Разбор содержания занятия по теме	5	Постановка целей должна быть конкретной, предметной и свободной от лишних подробностей
Основная часть – до 70 мин осваиваются учебные вопросы по тематике обучения		
Учебный вопрос отрабатывается в последовательности: 1. Проверка теоретических знаний по существу учебного вопроса	5	Не более 5-7 вопросов
2. Демонстрация преподавателем методики проведения части учебного занятия, зарядки, методики обучения отдельному упражнению и т.д.	8-10	Преподаватель показывает соответствующие приемы, способы выполнения ФУ, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике, с комментариями по наиболее важным моментам по сокращённой программе

Учебные вопросы	время	Организационно-методические указания
3. Организация методической практики студентов	До 67	Дать методическую практику всем студентам по каждому учебному вопросу. Студенты практически при взаимоконтроле, воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя
4. Подведение итогов после каждого учебного вопроса	5-8	Обратить внимание подавать команды, определять ошибку и давать указания на их устранение
Заключительная часть – до 10 минут		
1 Подведение итогов занятия	До 7	Дать общую оценку теоретической, методической и практической подготовленности, рекомендаций по устранению имеющихся недостатков.
2 Приведение в порядок мест занятия	3	

Вопросы по материалам предшествующего занятия с целью их повторения и закрепления. Затем объявляет цель занятия, при этом четко ставят цели занятия по знаниям и умениям, которые студент должен добиться в процессе данного МПЗ.

Например, при проведении урока на тему «Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия» преподаватель объявляет, что в результате этого занятия студенты должны:

- знать цели, задачи, средства и методику проведения отдельных частей;
- уметь самостоятельно провести каждую из частей МПЗ.

В основной части занятия оцениваются методика обучения и совершенствования учебных вопросов по тематике МПЗ. Каждый учебный вопрос отрабатывается в последовательности:

- проверка теоретических знаний;
- демонстрация преподавателей методики проведения учебного задания с попутным или последующим комментарием наиболее важных моментов;
- организация методической практики студентов;
- подведение итогов после каждого учебного вопроса.

Проверка теоретических знаний по методике и содержанию проведения МПЗ перед изучением каждого учебного вопроса преподаватель приступает к опросу занимающихся по теме занятия. При неправильном или неполном ответе, он вызывает других обучаемых, которые дополняют и уточняют ответ студентов или сам разъясняет отдельные вопросы.

Необходимо не только выявить уровень знаний и практических умений и навыков студентов, но и привести их в нужную, правильную систему.

Правильность объектов оценивают студенты при руководстве преподавателя.

Демонстрация методики обучения и совершенствования учебного процесса. Преподаватель показывает и объясняет методы (способы) общения по тематике МПЗ, для достижения поставленных задач, по сокращенной программе.

Особое внимание при проведении МПЗ необходимо обращать на показ и объяснение упражнений, соблюдение методических требований, умение учебно-материальной базы, регулирование плотности занятия и физической нагрузки.

Организация методической практики. Преподаватель организует методические практики в парах, построить учебную группу в две шеренги лицом друг другу, у противоположных стен зала (дистанция и интервал в зависимости от размера спортивного зала), по каждому учебному вопросу с учетом оказания помощи и страховки.

В парах, при взаимоконтроле студенты поочередно действуют в роли руководителя занятия под наблюдением преподавателя. При этом часто вмешиваться в ход обучения и указывать на недостатки не следует, т.к. многочисленные указания мешают проявлению самостоятельности и инициативности и не позволяют выявить уровень методической подготовки студентов.

Особое внимание преподавателю следует обращать на умение студентов правильно показывать и объяснять упражнения, приемы и действия, устранять ошибки, допускаемые обучающимися, рационально использовать материальную базу, регулировать плотность занятия и физическую нагрузку, правильно подавать команды.

Подведение итогов проводится после каждого учебного вопроса. Под руководством преподавателя обсуждается и анализируется выполнение задания: теоретические знания и практические действия, уровень методической подготовленности.

Особое внимание следует обращать на умение студентов определять ошибки и давать указания на их устранение.

К изучению или совершенствованию последующего вопроса преподаватель переходит после того, как убедиться в усвоении методики обучения всеми студентами изучаемого учебного вопроса.

В заключительной части преподаватель дает оценку теоретической, методической и практической подготовленности студентов, рекомендации на устранение недостатков, а также индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, методических приемов, способов. Отмечает лучших и слабо подготовленных.

Подведение итогов должно быть конкретным и лаконичным.

Далее с планируемой следующей темой МПЗ преподаватель дает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по подготовке к очередному занятию.

Дальнейшее совершенствование и закрепление методических умений и навыков происходит в процессе их многократного повторения на учебных занятиях, во вне учебной физкультурно-спортивной деятельности, в семье, в быту, на отдыхе.

Предупреждения и исправления ошибок – это важный элемент обучения. Ошибки, как правило, возникают при несовершенной методике, низком уровне развития физических качеств обучаемых.

Предупреждение ошибок обеспечивается: четким показом и доходчивым объяснением техники выполнения упражнений; методическим правильным первоначальным разучиванием упражнения; постепенным увеличением к результату без нарушения техники двигательного действия; облегчением техники движения с помощью подготовительных упражнений и т.п.; своевременной и качественной помощью и страховкой.

Исправление ошибок, возникающих в процессе обучения реализуется в следующей последовательности:

- в случае индивидуального обучения: в начале значительные; далее второстепенные;

- при групповом обучении: первоначально – общие; затем – частные.

Предупреждение травматизма

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- доведением до студентов уже на первом занятии, установленных норм и правил безопасности в процессе;

- своевременной подготовки учебных мест и спортивного инвентаря для занятий;

- высокой дисциплинированностью студентов на учебных и вне учебных занятиях;

- хорошим знанием и соблюдением студентами приемов страховки и само страховки, правил предупреждения травматизма;

- постоянным контролем со стороны преподавателей и самоконтролем со стороны студентов установленных норм и правил безопасности.

Примерный перечень методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом, представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Примерный перечень методико-практических занятий

Темы лекционного курса	Темы МПЗ
1	2
1 семестр	
	Тема 1. Первое учебное занятие - организационно-методическое. Введение в дисциплину «Физическая культура».
Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов (4 часа)	Тема 2. Выносливость: методы воспитания и контроля уровня развития (2 часа)
	Тема 3. Сила: методы воспитания и контроля уровня развития (2 часа)
	Тема 4. Гибкость: методы воспитания и контроля уровня развития (2 часа)
	Тема 5. Ловкость методы воспитания и контроля уровня развития.
	Тема 6. Быстрота: методы воспитания и контроля уровня развития
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (4 часа)	

Темы лекционного курса	Темы МПЗ
Тема 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), программная и нормативная основа физического населения России (2 часа)	
Итог: 10 часов	Итог 12 часов
2 семестр	
Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (4 часа)	Тема 7. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия (2 часа)
	Тема 8. Средства и методы мышления релаксации (2 часа)
	Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложение (2 часа)
Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 часа)	Тема 10. Методы самоконтроля при занятии физическими упражнениями и спортом (2 часа)
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 часа)	Тема 11. Методика составления вариантов и проведения утренней гимнастической зарядки (2 часа)
Итог: 8 часов; за 1 курс – 18 часов	Итог: 10 часов; за 1 курс – 22 часа
3 семестр	
	Тема 12. Методика проведения круговой тренировки (2 часа)
Тема 7. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (2 часа)	Тема 13. Методика, корректирующая гимнастику для глаз (2 часа)
Тема 8. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (2 часа)	Тема 14. Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении (2 часа)
	Тема 15. Методика психорегулирующей (аутогенной) тренировки (2 часа)
Итог: 4 часа	Итог 8 часов
4 семестр	
Тема 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (4 часа)	
Тема 10. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Для выполнения цели и задач темы студент на 2-м курсе должен принять участие в менее чем пяти соревнованиях в качестве участника или судьи. На учебных занятиях, на первенстве учебной группы и во вне учебное время курсовых соревнованиях факультетских, РГЭУ (РИНХ) и выше. Студенты СУО и ЛУО участвуют в соревнованиях по допуску врача по учебным нормативам без выведения занятых мест, а также по дартсу, настольному теннису.
Итог 6 часов	Итог участие в соревнованиях

Темы лекционного курса	Темы МПЗ
5 семестр	
Тема 11. профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов экономистов (2 часа)	Тема 18. Методика проведения производственной с учетом заданных условий и характера труда (2 часа)
Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (2 часа)	
Итого 4 часа	Итого 2 часа
6 семестр	
Тема 13. Средства и методы непрерывного (в течение всей жизни) физического воспитания и образования (4 часа)	Тема 18. Определение индивидуальной нормы физической активности для обеспечения жизнедеятельности (2 часа)
Итого 4 часа; за 3 курс – 8 часов	Итого 2 часа; за 3 курс 4 часа
Всего: 36 часов	Всего: 34 часа + участие в соревнованиях

Библиографический список

1. Абрамов Э.Н. Направления развития методической деятельности в сфере ФК и С субъекта РФ //Инновационные преобразования в сфере ФК, спорта и туризма»: научные труды XX Международной науч.-практ. конф. 25-30 сентября 2017 года г. п. Новомихайловский – Ростов н/Д: Изд.-полиграфический комплекс РГЭУ(РИНХ). 2017. – С. 13-16.
2. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утвержден приказом Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575.
3. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие под ред. доцента Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д: Изд. центр «Март», 2005. – 464 с.
4. Денисов Е.А. Культура физическая: самообразование и здоровье: учебное пособие /Е.А. Денисов; под ред. О.К. Грачева. – Ростов н/Д: Изд.-полиграфический комплекс РГЭУ(РИНХ). 2011 – 224 с.
5. Евсеев Ю.И., Денисов Е.А., Мануйленко Э.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие – изд. 10-е, испр. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ(РИНХ), 2015. – 404 с.
6. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавра / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкена, Ю.А. Близневский, С.К. Рябинина – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 424 с. – серия: Бакалавр. Прикладной курс.
7. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утвержден приказом Минспорта России от 24 марта 2014 г. №172.
8. Физическая культура: учебник //Коллектив авторов под ред. М.Я. Виленского – М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высшего учебного заведения / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

*Денисов Е.А.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Статья посвящена вопросам повышения эффективности студенческого спорта на основе системы доступных и наименее затратных массовых соревнований по упрощенным правилам с использованием Интернет технологий.

Ключевые слова: студенческий спорт, доступность спорта, интернет ресурсы, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка.

SOME ASPECTS OF IMPROVING THE EFFICIENCY OF STUDENT SPORTS

*Denisov E.A.
Rostov State University of Economics
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article is devoted to the issues of increasing the effectiveness of student sports on the basis of a system of affordable and least expensive mass competitions under simplified rules using Internet technologies.

Key words: student activities, accessibility of activities, Internet resources, physical culture, vocational and applied physical training.

В концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, целью которой является, обеспечение возможности для студентов вузов вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, утвержденной 21.11.2017, отмечается, что из 2379,6 тысяч студентов очной формы обучения вузов, в настоящее время вовлечены в занятия физической культурой и спортом, только 1459,0 тыс. студентов [1].

Результаты социологических опросов и исследований показывают, что в вузах экономического профиля, процент систематически занимающихся различными формами физического воспитания составляет не более 40%, а тех, кто еще и систематически участвует в соревнованиях, не более 7–8 % [3]. Связано это со многими причинами, основными из которых являются:

1) незначительный процент студентов, прошедших до вуза спортивную подготовку в спортивной школе или секции и желающих продолжить занятия спортом в вузе (не более 10%);

2) недостаточное количество часов, выделяемых на практические занятия по дисциплине физическая культура, в связи, с чем на старших курсах эти занятия не проводятся;

3) ограниченная численность кафедр физического воспитания, которая определяется только плановой аудиторной учебной нагрузкой, что не позволяет в необходимом объеме организовывать и проводить внеурочные формы спортивно-массовой работы;

4) ограниченные финансовые возможности вузов, что не позволяет увеличить штат тренеров по спорту.

Надеяться на кардинальное улучшение ситуации, даже при значительном увеличении финансирования вузовского спорта не приходится, в связи с низким уровнем мотивации к систематическим занятиям спортом.

Вместе с тем, в целевых показателях реализации концепции определено:

- увеличение доли студентов очников, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80 % к 2020 году и до 90 % к 2025 году;

- увеличение доли студентов, выполнивших нормы и требования комплекса ГТО до 70 % к 2020 году и до 80 % к 2025 году, а также увеличение доли студентов волонтеров очников, участвующих в организации и проведении спортивных мероприятий [1].

Естественно, что решение этих задач, определяется, прежде всего, повышением эффективности существующей системы физического воспитания и спорта в вузах.

В концепции повышение эффективности предусмотрено по следующим приоритетным направлениям [1]:

- совершенствование научно-методического обеспечения через внедрение инновационных разработок в практическую деятельность вузов и формирование профильных научно-методических экспертных сообществ;

- повышения качества преподавания дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту;

- совершенствование спортивно-массовой работы и системы спортивных соревнований;

- анализ и обобщение научно-методического опыта в сфере студенческого спорта;

- совершенствование информационного обеспечения студенческого спорта;

- разработка и внедрение в системе студенческого спорта интерактивных продуктов, актуализированных для их восприятия и в профессиональном сообществе, и в молодежной среде.

Негативным фактором является также то, что более 70% из них никогда не занимались каким-либо видом спорта и не знают правил соревнований, но при этом большинство из них в процессе учебы в вузе, желают заниматься одним или даже несколькими видами спорта и принимать участие в соревнованиях.

Учитывая, что кадровые и финансовые ресурсы вузов, в ближайшие годы, не способны обеспечить систематические занятия спортом более 15–20% студентов, то одним из перспективных направлений вовлечения студентов в спорт

является развитие и внедрение различных негосударственных, массовых и самодетельных форм занятий спортом. В виде неформальных клубов и сообществ любителей и поклонников различных видов спорта на основе наиболее популярных в молодежной среде медиа масс технологий, в частности электронных.

Так, для привлечения максимально возможного числа студентов и не студенческой молодежи к различным формам занятий спортом, формирования привлекательности и значимости спорта, необходимо использовать потенциал социальных сетей и других Интернет ресурсов.

Например, появление Российского портала любительского бега «ПроБЕГ в России и мире», бегунов любителей, стимулировало в стране поистине беговой бум. Количество массовых забегов в крупных городах за последние 5 лет увеличилось в среднем в десятки раз, основная масса которых проводится клубами любителей бега, часто не являющимися юридическим лицом, на основе самоокупаемости.

На этом портале можно получить полную информацию о всех зарегистрированных на сайте любителях бега и клубах, в России, Украине, Белоруссии, их рейтинге, а также массовых пробегах, проводимых в России и за рубежом в текущем году (место, дата, условия проведения, порядок электронной регистрации участников, результаты, репортажи, фото, отзывы и др.) [6].

Учитывая, что обмен информацией – это атрибут управления, поэтому повышение эффективности использования существующих информационных систем, в целях привлечения студентов в спорт, является необходимым условием повышения и эффективности системы студенческого спорта.

Помимо широкого использования Интернет технологий в рамках существующих информационных систем, по мнению многих специалистов необходимо создание единого информационного пространства в сфере физической культуры и спорта университетов, что сделает возможным постоянный оперативный информационный обмен между всеми элементами и уровнями управления сферой университетского спорта [2].

Доступность и оперативность получения любой информации о физкультурно-спортивной деятельности вуза от студента до министра образования, будет являться не только стимулом к улучшению инфраструктуры спорта, но и существенно повысит эффективность управления, и использования имеющихся средств.

Результаты опросов показывают, что одним из основных условий вовлечения студентов в активные занятия спортом, является также его доступность для студентов, ранее не занимавшихся в спортивных школах и секциях и не имеющих какой-либо спортивной подготовки, но желающих в стенах вуза ее получить.

Мы считаем, что в условиях недостаточного финансирования, эта проблема может решаться через систему стимулирования студентов и сотрудников вуза в участии массовых спортивных соревнований, проводимых как в вузе, так и в регионе.

При этом, соревнования должны проводиться по наиболее доступным и популярным видам спорта, по упрощенным правилам соревнований среди различных возрастных категорий и уровня подготовленности. Например, «0-й уровень», «1-й уровень» и т.д.

Выводы:

1. Реализация концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, по двум целевым индикаторам (увеличение доли студентов очников, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80 % к 2020 году и до 90 % к 2025 году, и увеличение доли студентов выполнивших нормы и требования комплекса ГТО до 70 % к 2020 году и до 80 % к 2025 году), сопряжено со значительными рисками и трудностями, которые связаны, прежде всего, с финансированием и организацией и проведением плановых, или внеурочных практических занятий по физической культуре и спорту со студентами очных отделений вузов в течение всего периода обучения, а не на двух-трех курсах обучения.

2. Частичное (или полное) решение этой проблемы возможно за счет модернизации и повышения эффективности управления системой вузовского спорта на основе создания системы массовых доступных для любого студента соревнований, а также системы стимулирования регулярного участия студентов в качестве спортсмена или волонтера в вузовских, городских, областных и т. д. соревнованиях (допустим, не менее 5 в год).

3. Основным требованием к системе таких соревнований является: доступность как в смысле простоты правил соревнований, техники и тактики соревновательных действий, так и в смысле финансирования (минимальная стоимость оборудования, судейства, инвентаря и экипировки; возможность в короткие сроки проведения соревнований с большим количеством участников), а также безопасность.

4. В наибольшей степени требованию доступности отвечают массовые соревнования по бегу, ходьбе. В меньшей степени соревнования по ритмической гимнастике, велоспорту, командным спортивным играм.

5. Для повышения эффективности самой системы управления вузовским спортом, необходимо переходить на электронные информационные системы, широко использовать Интернет, социальные сети, массмедиа-технологии.

Библиографический список

1. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года.
2. Авладеев А.А. Концепты развития студенческого спорта в России // Молодой ученый. – 2016. – №10. – С. 430-434.
3. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2013. – 780 с.
4. Денисов Е.А. Культура физическая: самообразование и здоровье: учебное пособие / Е.А. Денисов; под ред. О.К. Грачева; – Ростов н/Д: Изд.-полиграфический комплекс РГЭУ(РИНХ). 2011. – 224 с.

5. Евсеев Ю.И., Денисов Е.А., Мануйленко Э.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие. – изд. 10-е, испр. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ(РИНХ), 2015. – 404 с.
6. Электронный ресурс: www.probeg.org.

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Ермолаева А.А.

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)

г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой группу различных типов, видов и форм туризма, объединённых мотивами занятий, характером маршрута – организационными формами. Мотивами занятий спортивно-оздоровительным туризмом являются оздоровительные формы активного туризма, экстремальные туристические походы и путешествия, спортивное совершенствование в пределах естественных препятствий природной среды в любых условиях от комфортных до экстремальных.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, походы, путешествия.

ACTUAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF SPORT TOURISM

Ermolaeva A.A.

Rostov State University of Economics

Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Sports tourism is a group of different types, types and forms of tourism, United motives of classes, the nature of the route – organizational forms. Motifs of sports and health tourism are recreational forms of active tourism, extreme tourism trips and travel, sports improvement within the natural obstacles of the natural environment in all conditions from comfortable to extreme.

Keywords: sport and health tourism, Hiking, traveling.

По характеру маршрута это могут быть пешеходные, водные, велосипедные, лыжные и другие виды туристических походов и путешествий, включённые и не включённые в Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

Современное общество столкнулось со многими проблемами, это и экология, и войны, и различные социальные проблемы, но все они несут в себе одну главную причину следствие: здоровье населения.

По данным статистики Министерства здравоохранения Российской Федерации за 2008 год, в нашей стране около 3731.8 тысяч людей с диагнозом, установленным впервые в жизни на 100000 тысяч всего населения людей [1]. Это говорит о том, что мы далеки от звания здоровой страны.

Сейчас доподлинно известно, что шанс заболеть каким-либо заболеванием или быстрее выздороветь снижается, если заниматься спортом. Это и определяет, на наш взгляд, актуальность данной темы.

В субъектах Российской Федерации ежегодно в летний период для детей и подростков проходят спортивно-оздоровительный фестиваль, проводятся мероприятия по различным видам спорта, туристические мероприятия и многое другое, но большинство мероприятий касается детей подросткового и детских возрастов, мало затрагивая более взрослые слои населения. Например, в рамках Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурно-спортивных мероприятий ежегодно проводится более 200 мероприятий среди детей и подростков, тогда как для взрослых этот список минимален [2].

Туризм подразделяется:

- по цели (спортивный, спортивно-оздоровительный, познавательный, учебный, экологический);
- по возрастному принципу (взрослый, семейный, детский, молодежный);
- по виду туризма (пешеходный, лыжный, водный, горный, вело, автомото, парусный);
- по степени организованности (организованный, неорганизованный «дикий», плановый, самостоятельный).

Спортивный туризм велик и многообразен. Человеку, который действительно ценит спорт и здоровый образ жизни, предоставлен огромный выбор: авто-мототуризм, велосипедный туризм, автостоп, водный спорт (парусный, сплав по горным рекам и пр.), лыжный, конный туризм, обследование пещер, дайвинг и многое другое! Спортивный туризм можно классифицировать так же по возрастному критерию: детский, юношеский, взрослый и семейный туризм.

Следует выделить, что существует такая услуга как «индивидуальный заказ». То есть, это тур, который создается полностью на предпочтениях заказчика. Наиболее существенное преимущество индивидуальных поездок заключается в практически безграничной возможности побывать практически в любой точке нашей необъятной планеты и, даже по классической Европе, построить свой собственный оригинальный маршрут.

Так же стоит отметить классификацию однодневных путешествий: менее трех часов; шесть – восемь часов; двенадцать часов и более. Но любители спортивного туризма, как правило, предпочитают путешествовать намного больше, чем один день. Это может быть неделя, месяц, или даже год. Такие длительные путешествия принято называть продолжительными.

Спортивный туризм активно развивается во всем мире, присоединяет к себе все больше любителей здорового образа жизни и искателей активного отдыха. На сегодняшний день спортивный туризм является национальным видом спорта, имеющий многолетние традиции и официально включен в Всероссийский реестр видов спорта.

Спортивный туризм прекрасен и необъятен! Каждый желающий хорошо провести время, узнать много нового о красоте нашего мира, получить колоссальную пользу для здоровья, подарить себе незабываемые эмоции сможет найти подходящий вид туризма для себя. Это экстрим, это драйв, это те эмоции, ради которых стоит жить и наслаждаться жизнью! Как бы странно это не звучало, но изнурительные спортивные походы, спуски и подъемы в гору, огромные километражи не придают организму усталости, а только бодрят и побуждают на еще более масштабные туры. Этому служит набирающий силу во всем мире, в том числе и в России, спортивный и экстремальный туризм. Также, научно доказано, что занятие спортом, уж тем более на открытой природной местности, позитивно влияет на когнитивные способности человека, на его эмоциональный уровень. Очень хорошо помогает занятие физической культурой при депрессивном и апатичном состоянии. Улучшается общий эмоциональный уровень, не говоря уже про физическое здоровье.

Для каждого человека можно найти подходящий вид спорта, будь то плавание, стрельба, бег на длинные и короткие дистанции. В любом виде спорта есть достаточно много достоинств, которые могут воспитать в человеке определенные положительные черты. Спорт влияет не только на физическое и интеллектуальное здоровье человека, но и тренирует его дух, терпение, усидчивость, выносливость и рвение к победе. Занимайтесь спортом, получайте эмоции, покоряйте все новые вершины. Спорт- это наша жизнь.

Библиографический список

1. Медик В.А., Токмачев. М.С. Статистика здоровья населения: учебное пособие. – М., 2009. – 368с.
2. Об исполнении поручения Президента о развитии физкультурно-спортивного и культурно-познавательного туризма [Электронный ресурс] // kremlin.ru>acts/assignments/execution/11700. Сайт президента России. – 2011.
3. Образовательный портал «Туристическая библиотека» (Все о туризме). http://tourlib.net/books_tourism/artemova7.htm.

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

Ермолаева А.А.

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

Аннотация. Когда заходит речь о развитии спорта и популярности физической культуры в стране, о здоровье нации, то, как правило, рассматривают именно молодежь, так как представители этой возрастной группы больше других полны сил, энергии и желания достигать новых высот во всех видах деятельности. Огромная доля профессиональных спортсменов относится именно к

ним. Между тем, подавляющее большинство представителей молодёжи является студентами высших учебных заведений. Поэтому изучение спортивных дисциплин и физической культуры тесно переплетается с получением высшего образования.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, высшие учебные заведения, проблемы развития спорта, здоровый образ жизни.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

***Ermolaeva A.A.
Rostov State University of Economics
Rostov-on-Don, Russia***

Annotation. When it comes to the development of sports and the popularity of physical culture in the country, the health of the nation, then, as a rule, it is the youth, as representatives of this age group are more than others full of energy, energy and desire to reach new heights in all activities. A huge proportion of professional athletes refers to them. Meanwhile, the overwhelming majority of representatives of youth are students of higher educational institutions. Therefore, the study of sports disciplines and physical culture is closely intertwined with higher education.

Keywords: sports, physical culture, higher educational institutions, the problems of sport development, healthy lifestyle.

Одной из главных проблем развития спорта в высших учебных заведениях является низкая заинтересованность студентов в посещении занятий по физической культуре.

Достаточно весомая часть учащихся высших учебных заведений посещение таких пар как скучное, рутинное и бесполезное времяпровождение. У сложившейся ситуации можно выделить ряд причин.

Во-первых, сказывается довольно низкая заинтересованность спортом россиян в целом. Несмотря на то, что, по данным исследовательского агентства MAGRAM Market Research, 87% респондентов из числа жителей Южного федерального округа назвали себя увлекающимися спортом, реально им занимаются лишь 31% от общего количества опрошенных. Несмотря на то, что в последнее время государство активно продвигает пропаганду спорта и здорового образа жизни, доля неспортивных людей всё ещё высока. Поэтому будет вполне резонно предположить, что студенты, не увлекающиеся спортом, посещают обязательные занятия по физической культуре без энтузиазма, скорее, из-за боязни получить отметки о непосещении и последующие проблемы со сдачей зачёта по этому предмету.

Вторая причина – это трудности, связанные с тем, какой парой поставить курсы по физической культуре в расписании занятий. Как правило, этот пред-

мет назначают последней парой, нередко – четвёртой по счёту за день. Из-за этого часть студентов пропускают занятие по физкультуре, мотивируя это усталостью и утомлением на предыдущих парах.

Если же в расписании ставить занятия физической культурой ближе к началу дня перед другими парами, то возникает следующая проблема – далеко не во всех высших учебных заведениях есть возможность привести себя в порядок после занятий спортом: зачастую отсутствует душ, раздевалки довольно тесные, а перерывы между парами составляют всего 10-15 минут. Кроме того, значимую роль сыграет и усталость, появляющаяся после физических нагрузок. На последующих парах, где от студентов, возможно, потребуется сосредоточение внимания и монотонная работа, их будет клонить в сон или обострится голод и жажда, что также не способствует концентрации внимания и хорошей усваиваемости новой информации.

В третьих, некоторый процент обучающихся не считает физическую культуру важной и нужной для изучения дисциплиной. Отсюда и вытекает пренебрежительное отношение к этому предмету. К сожалению, такие студенты расценивают пару по физкультуре только как полтора часа свободного времени, которые можно заполнить занятием своими делами.

Конечно же, эта проблема нуждается в решении. Однако, вариант, который чаще всего первым приходит в голову – ужесточение дисциплинарной ответственности за пропуски лекционных и практических занятий физической культурой, невозможность получить зачёт без 100% посещаемости – довольно неэффективен, если конечной целью ставится именно повышение интереса к спорту у обучающихся в высших учебных заведениях. Скорее всего, такая практика увеличит посещаемость на занятиях, даже в некоторой мере улучшит успеваемость. Однако, как известно, принуждение убивает интерес, и поэтому те студенты, которые до этого пропускали занятия из-за их мнимой бесполезности, теперь будут присутствовать на паре, но рассматривая её как неприятную необходимость и испытывая, в основном, неприятные эмоции от участия в учебном процессе.

Грамотно поступили те вузы, которые предоставили альтернативу обычным занятиям физкультурой. Так, например, во многих вузах студентам, профессионально занимающимся каким-либо видом спорта, предлагается участвовать в спортивной жизни университета и выступать в сборной, защищая честь учебного заведения. Для тех обучающихся, кому занятие ОФП на каждой паре кажется скучным и бесполезным делом, оптимальным вариантом будут спортивные секции. При наличии широкого выбора последних, каждый студент сможет найти вид спорта, который интересен именно ему, будь то игровые дисциплины, единоборства или вообще нечто такое, что ещё не столь популярно в России и привлекает своей новизной.

Вторая проблема изучения физической культуры, которая, наверное, касается не только студентов – это недостаточный объём теоретических знаний по дисциплине. По многочисленным наблюдениям, довольно значительная часть студентов воспринимает лекции по физкультуре с некоторым пренебре-

жением. Между тем, нельзя упускать из виду, что, как и любая другая дисциплина, физическая культура требует параллельного получения как теоретических знаний, так и практических навыков и умений. Трудно представить, как можно заниматься любительским и профессиональным спортом, даже просто вести здоровый образ жизни без наличия хотя бы начальных знаний в анатомии, биологии, химии, умения оказать медицинскую помощь себе и другим людям. Систематизированную совокупность этих знаний как раз и даёт теоретический курс физической культуры.

Таким образом, можно подытожить, что для повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов высших учебных заведений необходимо создать возможность для раскрытия спортивного потенциала обучающихся в различных секциях, посещение которых добровольно и доступно всем желающим. Повсеместное введение подобной практики будет важным шагом в развитии спорта и пропаганде здорового образа жизни среди российской молодежи.

Библиографический список

1. Антипин В.Б., Мироненко Е.Н., Терещенко А.А. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом у студентов вузов // Омский научный вестник. 2014. № 3 (129). С. 123-125.
2. Бацунов С.Н., Цапов Е.Г., Усцелемова Н.А. Современная парадигма развития физической культуры и спорта в вузе // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2017. № 7-1 (73). С. 179-182.
3. Гилев Г.А., Плешаков А.А. Физическая культура и спорт в вузах // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 81-85.
4. Пантюхина Л.Е., Махов А.С., Матвеев А.П., Чайка Ж.Ю. Структура мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у студентов высших учебных заведений неспортивного профиля // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 206-212.
5. Перегудова Н.В., Рудов М.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Инновационная наука. 2015. № 10-3. С. 155-158.

НЕКОТОРЫЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

*Жаброва Т.А.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Габибов А.Б.
Донской государственный аграрный университет
п. Персиановский, Россия*

Аннотация. В данной статье авторы поднимают некоторые противоречия, связанные с современным спортом. Приходят к выводу, что противоречий современного спорта лежат, в первую очередь, в усилении образовательной,

научной и правовой составляющих спортивной деятельности, позволяющих изыскивать новые ресурсы для массового вовлечения людей в спортивное движение.

Ключевые слова: спорт, здоровье молодежи, экстремальные физические нагрузки, противоречия, негативное влияние.

SOME OF THE CONTRADICTIONS OF MODERN SPORT

*Zabrova T.A.,
Rostov state University of Economics,
Gabibov A.B.
Don state agrarian University
p. Persianovsky, Russia*

Annotation. In this article, the authors raise some contradictions associated with modern sports. We come to the conclusion that the contradictions of modern sports lie, first of all, in strengthening the educational, scientific and legal components of sports activities, allowing to find new resources for the mass involvement of people in the sports movement.

Keyword: sports, youth health, extreme physical activity, contradictions, negative impact.

Актуальность. Современный спорт является огромной отраслью, которая включает в себя особенную кузницу спортивных рекордов. В тандеме с самими спортсменами и их тренерами, в нее входят спортивные врачи, психологи, а также штат научных сотрудников. Широкомасштабные соревнования с огромным охватом аудитории раз за разом раскручиваются СМИ до планки важнейших событий общественной жизни. Несмотря на это, сегодняшний спорт уже не рассматривается как целостный объект, который ставит перед собой общую задачу, имеет общие функции и закономерности развития. Программа спортивных мероприятий включает в себя множество видов: спорт высших достижений, массовый спорт, студенческий, юношеский, школьный. В совокупности их объединяют одни и те же функции: социальная, экономическая и политическая. Спорт высших достижений выражает особый образ жизни, пути достижения успеха, используя передовые технологии, и для большинства людей такой принцип остается главным не только в спортивной деятельности, но и в других сферах жизни. Несомненно, спорт высших достижений вызывает массу противоречий, которые не дают современному спорту старт к развитию, дискредитируют его и формируют крайне отрицательное отношение к занятиям спортом. Современное общественное мнение, как правило, часто представляет большой спорт небезопасной для здоровья индивида деятельностью [2].

Стереотип того, что спорт является чуть ли не одним из единственных средств сохранения и укрепления здоровья относится к наиболее острым проблемам его развития в современном мире. Конечно, никто не пытается оспорить пользу занятий физическими упражнениями. Однако нужно понимать, что помимо физических нагрузок, на здоровье современного человека оказывает огромное влияние и экологическая среда, техногенная обстановка мегаполисов, режим правильного питания, социальный уровень жизни, наличие вредных привычек, наследственные факторы, устойчивость к стрессам и т.д. [1]. Следовательно, не следует искать прямую связь состояния здоровья и занятий спортом. Кроме этого, достаточно присутствует отрицательных, можно сказать трагических моментов, когда талантливые спортсмены из-за неграмотно подобранных физических нагрузок и череды травм заканчивали свою спортивную карьеру. К сожалению, риски необходимости их воздействия на организм часто превалируют и в силу ряда обстоятельств причиняют организму огромный вред.

Риски травм и необходимость выполнения предельно возможных физических нагрузок на организм спортсмена очень тесно связаны со спортом высших достижений, и, в связи с некоторыми обстоятельствами, спортсмен вынужденно отодвигает допустимую для нормального функционирования организма человека грань и наносит вред своему здоровью, а иногда и здоровью своего оппонента. На сегодняшний день количество новых видов спорта, в особенности экстремальных, увеличивается стремительными темпами. Однако нельзя ограничивать человека в выборе определенного вида спорта и в стремлении познавать возможности собственного организма. Тем более что нередко большинство нуждается в полной концентрации своих сил, чтобы избежать травмоопасности. И чем выше физические возможности человека, тем с наименьшими потерями для здоровья он сможет выйти из опасной ситуации. Занятия спортом помогает находить пути выхода из проблемных жизненных ситуаций. Следовательно, каждый спортсмен должен сам определить, к какой планке спортивных достижений он стремиться. Решить противоречия, связанные со спортом и здоровьем спортсмена, возможно улучшая спортивное снаряжение, оптимизируя правила соревнований, совершенствуя материально-техническую базу, уделяя особое внимание профилактике здоровья, медицинскому контролю, а также повышению квалификации тренерского штаба.

Следующим противоречием в спортивной индустрии является стремительное «омолаживание» некоторых видов спорта. В таких видах спорта как художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание, рекордных показателей достигают совсем еще юные спортсмены. В остальных состязаниях возрастная тенденция призеров соревнований также идет к снижению. Несомненно, молодые спортсмены способны добиваться положительного результата на соревнованиях самого высокого ранга. Все же сама суть и проблематика состоит в том, что идет форсированная нагрузка молодого организма, часто оставляя без внимания возрастные показатели его развития. Также данную про-

блему усугубляет наличие такого метода отбора перспективных юных спортсменов, в которой подбирается не спорт для ребенка, а ребенок для спорта. Для большинства детей и родителей селекционный отбор может стать крайне серьезным психологическим стрессом, что часто навсегда отбивает у ребенка интерес к занятию спортом. Специальные технологии, использующиеся на взрослых спортсменах, применяются без адаптации в юношеском спорте так, что о спортивном долголетии не может быть и речи. Такие противоречия в сфере детско-юношеского спорта в конечном итоге искажают саму суть спорта, наносят спортсменам вред как физически, так и морально.

Еще один конфликт, серьезно подрывающий основы спорта, порожден системой договорных побед, которые могут организовываться в неформальной обстановке, в кругу тренеров или менеджеров, т. е. совсем вдалеке от самих спортивных баталий. Постепенно вытесняется фактор соревновательности, в особенности это касается игровых видов спорта [3]. По данным исследователей, исходы все большего количества футбольных и хоккейных матчей «продаются» и становятся заранее известными. В итоге это начинает сказываться как на моральных устоях спортсменов, так и на зрелищности игры. Поэтому трибуны на стадионах нередко пустуют, а болельщики уходят с матчей разочарованными. Нередко в профессиональном спорте, «вращаются» большие деньги. И борьба с коррупцией в спорте ведется на недостаточно высоком уровне.

Не менее важная проблема возникает в фармакологической службе спорта. В 1970–1980 гг. спортсменами начинают использоваться допинговые препараты, быстро распространяющиеся на все виды спорта. Тема допинга в обществе воспринимается далеко неоднозначно. Конечно, таким образом спорт выглядит намного зрелищнее, но гораздо менее гуманно. В условиях применения допинга борьба большей частью происходит между медиками и фармакологами, которые борются между собой в том, кто наиболее качественно «накачает» спортсмена. В настоящее время решение этой проблемы практически невозможно, потому, что в современном спорте тенденции к достижению победы любой ценой только увеличиваются и активно совершенствуются. Допинг есть не личная прихоть спортивных врачей, а тщательно прощитанный системный подход научно методического и медицинского сопровождения. Так же, не вызывает сомнения тот факт, что современный спортсмен подвергается колоссальным физическим нагрузкам даже на тренировках и его тело не способно быстро восстанавливаться без помощи фармакологических средств. Если вовсе не использовать фармакологию, то даже взрослый спортсмен будет не способен тренироваться в современных условиях и заданных объемах интенсивности, а негативные последствия нагрузок приведут к серьезным нарушениям в его организме и психике. В связи с этим спортивные врачи настаивают на узаконивании некоторых фармакологических средств, способных помочь спортсменам совладать с высочайшим напряжением и нагрузками, чтобы поднять сопротивляемость организма при простудных заболеваниях, увеличить болевой порог при лечении различных травм. Деятельность специально созданных организаций по борьбе с допингом (Международная конвенция о борьбе с допингом в

спорте) не всегда справляется с возложенными на нее надеждами. В обществе не стихают допинговые скандалы, число которых растет со значительной прогрессией, в том числе и в РФ. Спортсменов, уличенных в приеме запрещенных препаратов, дисквалифицируют, их лишают спортивных наград, они становятся в ряд людей, которых осуждает общество [4].

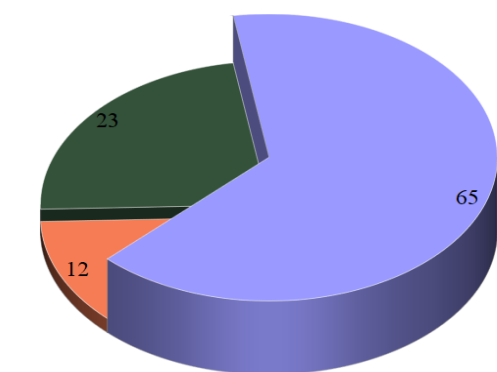
Цель данного исследования выявление причинно-следственных факторов и статистических показателей столкновений студентов с актуальными для них противоречиями, связанными со спортом.

Методы исследования. В связи с перечисленными проблемами проводилось исследование среди начинающих и профессиональных спортсменов, а также студентов, не занимающихся спортом, которые обучаются в РГЭУ (РИНХ). В опросе приняло участие 84 студента, 50 из которых только начинают свой путь в спорте высших достижений, а 34 являются профессиональными спортсменами. Исследование проводилось в форме анкетирования, результаты которого показаны на рисунках 1-4.

Ответы респондентов показали, что основное количество студентов 85% никогда не сталкивались с договорными матчами. Грань своих возможностей при занятиях спортом преступали лишь 30% опрошенных, тогда как 50% никогда не подходили к этому порогу и 20% пытались приблизиться. Допинговые препараты, в какой-либо форме употребляли лишь 5% респондентов. И наконец, на вопрос, будучи родителями, респонденты отправят своих несовершеннолетних детей в большой спорт лишь 12% человек ответили 23% будущих родителей против и 65% сомневаются. Отсюда вытекает, что большинство респондентов редко сталкивались с тем, что занятия спортом отрицательно сказывались на их состоянии здоровья, и при этом есть те, на кого физические нагрузки влияли только положительно. Участникам исследования было трудно ответить на вопрос, отправили бы они своих детей, будучи родителями, в большой спорт. В основном опрашиваемым не приходилось сталкиваться с договорными матчами. Большинству респондентов не приходилось сталкиваться с допингом, но некоторым из них все-таки предлагали воспользоваться стимуляторами.

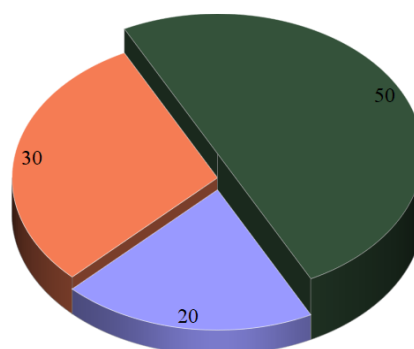
Вывод. Исходя из результатов исследования, можно сделать выводы о том, что каждый из студентов РГЭУ РИНХ в той или иной степени сталкивался с основными противоречиями спорта. Однако на большую часть из них данные проблемы не оказывали негативного влияния.

Таким образом, пути разрешения вышеупомянутых социальных противоречий современного спорта представляются, в первую очередь, в усилении образовательной, научной и правовой составляющих спортивной деятельности. Становление и активное развитие культуры спорта имеют возможность существенно увеличить потенциал современного спорта и сформировать позитивное общественное мнение, способное изыскивать новые ресурсы для более массового привлечения молодых людей в спортивное движение.



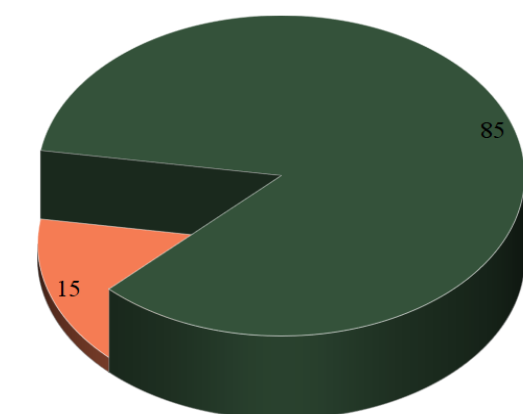
■ - Да
 ■ - Нет
 ■ - Трудно отве-

Рис. 1 – Будучи родителями, отправите своих несовершеннолетних детей в большой спорт



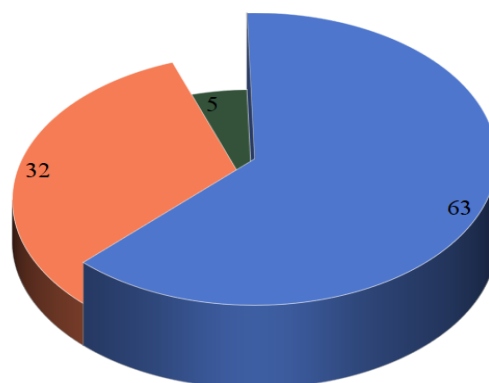
■ - Часто
 ■ - Редко
 ■ - Только положи-

Рис. 2 – Переступали грань своих возможностей при занятиях спортом



■ - Да
 ■ - Нет

Рис. 3 – Приходилось ли сталкиваться с договорными матчами



■ - Предлагали
 ■ - Употреблял
 ■ - Не сталкивался

Рис. 4 – Употребляли ли допинговые препараты

Библиографический список

1. Васильченко А.В. Правила игры. – М., 2012. – 303 с.
2. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах: учеб. пособие / авт.-сост.: А. Л. Марченко. – 192 с.
3. Капустин П. Новые игры и игровое движение / П. Капустин // Детский спорт: (концепции, программы, технологии): сб. – М., 1997. – С. 227-231.
4. <https://studfiles.net/preview/6208626/>.

СОДЕРЖАНИЕ ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ К ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ НА УЧЕБНОМ ПАРУСНОМ СУДНЕ

Зайцев А.А.

*Калининградский государственный технический университет
г. Калининград, Россия*

Аннотация. На основе экспериментальных исследований, проведенных на учебном парусном судне «Крузенштерн», определен необходимый и достаточный перечень средств прикладной подготовки курсантов к плавательной практике.

Ключевые слова: курсанты, профессионально-прикладная физическая подготовка, плавательная практика.

CONTENT OF APPLIED TRAINING OF COURSES FOR SWALLOWED PRACTICE ON THE EDUCATIONAL SAILING VESSEL

Zaitsev A.A.

*Kaliningrad State Technical Universit
Kaliningrad, Russia*

Annotation. Based on experimental studies conducted on the training ship «Kruzenstern», a necessary and sufficient list of means of applied training of cadets for swimming practice has been determined.

Keywords: cadets, professionally-applied physical training, swimming practice.

Международная конвенция по подготовке и дипломированию моряков и несению вахты (STCW-78/95), регламентирует порядок их аттестации и сертификации. Согласно этому документу обязательным условием подготовки и дипломирования моряков является прохождение учебной практики на судах, включая парусные. Считается, что устойчивые практические навыки будущий морской специалист может получить только в том случае, если учебный процесс будет осуществляться в обстановке реального судна, поэтому большинство морских стран имеет для осуществления такой подготовки свои учебно-производственные суда, значительное количество которых составляют парусники. Флот учебных парусников по всему миру насчитывает около 300 судов, Россия обладает элитным парусным флотом из пяти парусников.

Ознакомительная плавательная практика (2-3 месяца), являющаяся обязательной для профессиональной подготовки моряков, проводится для обучающихся морских вузов на 2 курсе на учебных судах парусного типа. Условия плавательной практики и морского труда на учебном парусном судне (УПС) и особенности самого парусника предъявляют особые требования к физической и психологической подготовленности обучающихся.

Цель исследования – определение содержания прикладной подготовки будущих морских специалистов к плавательной практике на парусном судне.

Методы исследования: профессиография, пульсометрия, динамометрия, спирометрия.

Анализ существующего порядка постановки и уборки парусов показал, что важнейшим профессионально-важным качеством курсанта является смелость и решительность. Качество, на основе которого происходит деление курсантов на команды во время парусных авралов. В связи с этим было проведено исследование реакции сердечно-сосудистой системы при выполнении подъемов на марсовую и салинговую площадки. Курсанту, получившему задание, заранее устанавливался датчик пульса и затем регистрировались показатели пульса непосредственно перед подъемом, на высоте и после спуска с высоты.

По реакции сердечно-сосудистой системы при подъеме на марсовую и салинговую площадки были определены три типа курсантов:

- устойчивые – характеризуются незначительным повышением пульса перед началом подъема (пульс в пределах 80-90 уд/мин) во всех попытка. После подъема пульс повышался до значений 120 уд/мин, что характеризует естественную реакцию больше на физическую нагрузку, чем на психологические воздействия;

- адаптируемые – характеризуются также несущественным увеличением ЧСС в начале подъема, но более сильными сдвигами пульса на высоте (до 130 уд/мин). У этой группы испытуемых наблюдается снижение ЧСС на высоте от попытки к попытке;

- неадаптируемые – характеризуются существенными сдвигами ЧСС как в начале подъема, так и в конце. Так, как только давалась команда на подъем по вантам, у курсантов данной группы ЧСС возрастала до 120 уд/мин, а после подъема на высоту пульс достигал значений 170 уд/мин, то есть при работе мышечной системы в умеренном аэробном режиме, пульс характеризовал работу на уровне максимально потребления кислорода. Все курсанты, которые были отнесены к данной группе отказались в дальнейшем от работы на высоте.

Анализ действий команды при постановке и уборке парусов показал, что существуют виды работ, требующие высокого уровня развития силовых качеств и выносливости, поэтому следующим этапом исследования стало изучение показателей внешнего дыхания и силы основных мышечных групп у курсантов до и в конце плавательной практики. Результаты приведены в табл. 1.

Таблица 1 – Изменение показателей, характеризующих уровень развития прикладных физических качеств за период плавательной практики на УПС

Показатели	В начале практики		В конце практики		Р
	M±σ	V	M± σ	V	
Динамометрия					
- правая рука	48,7±8,27	17,0	48,6±8,16	16,8	>0,05
- левая рука	44,0±10,44	23,7	44,3±7,95	17,9	>0,05

Показатели	В начале практики		В конце практики		Р
	М±σ	V	М±σ	V	
Силовой индекс	64,4±13,07	20,3	65,5±8,20	16,5	>0,05
Становая тяга	158,2±23,80	15,1	178,0±31,94	17,9	<0,05
Становый индекс	178,1±31,91	17,9	233,1±38,43	16,5	<0,05
Жизненная ёмкость легких	3,4±0,69	20,2	3,8±0,56	14,5	<0,05
Жизненный индекс	45,3±9,91	21,9	49,6±8,20	16,5	<0,05

Из таблицы 1 видно, что абсолютная и относительная сила рук у курсантов как до практики, так и после нее находится на уровне чуть ниже среднего и за период плавательной практики существенно не изменилась, что свидетельствует о достаточности таких показателей для выполнения основных работ на парусных авралах.

Показатели становой силы (абсолютные и относительные) за период плавательной практики выросли существенно. Если в начале практики становой индекс характеризовал развитие мышц спины на уровне ниже среднего, то в ходе практики этот показатель вырос существенно и стал характеризоваться как «большая сила». Следовательно, можно утверждать, что сила мышц спины является одним из важнейших прикладных физических качеств и содержание занятий по физической подготовке курсантов к плавательной практике на УПС должно быть пересмотрено в сторону увеличения объема упражнений для развития мышц спины.

Жизненная емкость легких и жизненный индекс в ходе плавательной практики выросли существенно, что также указывает на необходимость включения в занятия упражнений для развития общей выносливости.

Исходя из современных представлений о развитии силы и выносливости и выявленных требований к уровню развития этих качеств в процессе прохождения плавательной практики на УПС необходимо включать в учебный процесс по физической культуре упражнения на гребных тренажерах, так как именно на них развиваются указанные качества. Применение данных тренажеров позволит не только повысить уровень развития силовых качеств, необходимых курсанту для плавательной практики, но и обеспечить высокий уровень жизненного индекса.

Таким образом, **профессиографический анализ деятельности курсантов на УПС** и экспериментальные исследования прикладных качеств **показал**, что готовность курсанта к плавательной практике включает в себя следующие компоненты:

1. Психологический:

- волевая сфера – смелость и решительность (рис. 1);
- экзистенциальная сфера – взаимовыручка, взаимопонимание.



Рисунок 1 – Работа на высоте в условиях неустойчивой опоры

2. Физический:

- силовые качества (максимальная сила и силовая выносливость);
- выносливость при работе анаэробно-лактатного и анаэробно-аэробного характера (рис. 2);
- ловкость (сноровка) – ручная ловкость, телесная ловкость;
- статокINETическая устойчивость – на возвышенной и узкой опоре (рис. 1).



Рисунок 2 – Работа на марсофальной лебедке

3. Устойчивость к укачиванию – бортовая, килевая, вертикальная и смешанная качка.

4. Прикладные умения:

- умение работать в команде (рис. 3),
- лазание (рис. 4),
- умение правильно переносить грузы.

Установлено, что основными механизмами обеспечивающие формирование готовности к плавательной практике, которые следует учитывать при составлении тренировочных программ, являются:

- энергообеспечение мышечной деятельности в анаэробном и смешанном режимах;
- преодолевающий, уступающий и изометрический режимы работы мышц;

- взаимодействия вестибулярной, зрительной и кинестезической систем в процессе управления позой и локомоцией.



Рисунок 3 – Работа в команде

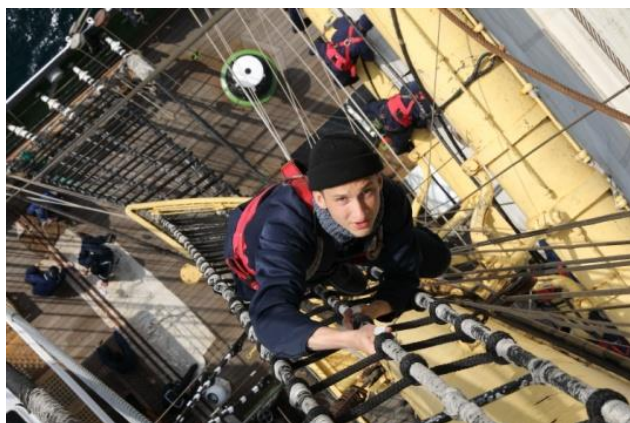


Рисунок 4 – Лазание по вантам

Проведенные исследования позволили выделить основные разделы прикладной подготовки курсантов к плавательной практике:

1. Тренировка общей выносливости с использованием гребли «Индор» (на концептах) в анаэробном и смешанном режимах.
2. Тренировка статокINETической устойчивости на различных видах опоры.
3. Тренировка устойчивости к укачиванию путем применения упражнений моделирующих внутрианализаторные, межанализаторные и надсенсорные конфликты.
4. Силовая подготовка с применением различных видов хватов.
5. Спортивные и подвижные игры.
6. Упражнения для тренировки смелости.
7. Морская полоса препятствий для совершенствования прикладных двигательных умений и навыков.

Библиографический список

1. Конвенция о труде в морском судоходстве. Билль о правах моряков. – Лондон: Международная федерация транспортников, 2006. – С. 16.

ОБОСНОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Зайцева В.Ф.

*Калининградский государственный технический университет
г. Калининград, Россия*

Зайцева А.А.

*Московский педагогический государственный университет
г. Москва, Россия*

Аннотация. Ориентируясь на необходимость формирования в молодежной среде потребности в двигательной активности, предложен способ увеличения двигательной активности студентов, с помощью применения девайсов типа «Шагомер».

Ключевые слова: двигательная активность, мобильные приложения, студенты.

THE SUBSTANTIATION OF THE POSSIBILITY OF APPLICATION OF MOBILE APPLICATIONS AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

Zaitseva V.F.

*Kaliningrad State Technical University
Kaliningrad, Russia*

Zaitseva A.A.

*Moscow State Pedagogical University
Moscow, Russia*

Annotation. Focusing on the need of formation of a youth in the environment of the need for physical activity, the way of increase in physical activity of students, by means of application of devices like "Pedometer".

Keywords: motor activity, mobile applications, students.

В повседневной жизни для человека, увлекающегося спортом и поддерживающего активный стиль жизни, различные корпорации предлагают ряд электронных приложений для смартфонов, наручных «умных» браслетов и часов, поясов и других приспособлений, оптимизированных под ряд целей, направленных на повышение физической работоспособности человека и улучшения показателей его здоровья. Уже несколько лет в мире наблюдается повышение спроса на гаджеты, позволяющие следить за физической активностью не только днем, но и ночью.

Так, предлагаемые электронные девайсы можно классифицировать следующим образом:

1. Приложения для контроля и оптимизации двигательной активности циклического и нециклического характера:

- «шагомеры» отслеживающие данные о передвижениях человека, беге и езде на велосипеде (Google Fit; Pacer, Nike Training Club, RunKeeper: GPS);

- приложения для спортивного зала помогающие подобрать оптимальную нагрузку, контролировать количество и качество выполненных упражнений (Sworkit, GymBook, 30 Day Fitness Challenges, Fitocracy).

2. Приложения для контроля энергозатрат и веса. Основная цель данных приложений рассчитать необходимое суточное потребление ккал, с учетом баланса белков, жиров, углеводов. Оптимизировать количество употребляемой пищи, отслеживать динамику колебаний массы тела человека (MyFitnessPal, MyDietCoach, Fatsecret).

3. Приложения для контроля осанки. Основная цель данного приложения совместно с специальным поясом – контролировать положение осанки, и фиксировать все случаи, когда позвоночник подвергается нагрузке (lumoback для коррекции осанки).

4. Приложения для контроля выпитой воды – помогают поддерживать водный баланс в организме, напоминая о необходимости выпить стакан воды. (WaterCheck, Watermania, WaterBalance).

5. Приложения для контроля сна – отслеживая циклы сна, помогают выработать оптимальный режим и не допускать «недосыпа» (Sleep Better, Sleep Cycle, Twilight).

В приведенной классификации (рис. 1) наглядно видно, что использование современных фитнес-приложений может помочь человеку оптимизировать многие стороны своей жизни, влияющие на самочувствие и работоспособность.

Рассмотрим более подробно каждый из предложенных девайсов и их востребованность в молодежной среде.

Приложения для контроля и оптимизации двигательной активности циклического и нециклического характера:

Шагомеры. Наиболее известный и популярный гаджет. Приложения-шагомеры фиксируют передвижения, с помощью интегрированного в смартфон акселерометра. Принцип действия основан на регистрации колебательных движений человека, а использование в приложении данных, получаемых со спутников GPS, позволяет определить местоположение устройства на местности и более точно анализировать полученные данные.

Для большей мотивации человека многие приложения предлагают пользователям установить ежедневную цель – количество шагов, которые необходимо сделать за день. Польза подобной опции в приложении подтверждается и анализом многочисленных теоретических и экспериментальных исследований, проведенных учеными, который показал, что использование шагомера, особенно, при наличии конкретной цели (например, 6000 или 10000 шагов в день), способствует серьезному увеличению количества шагов, пройденных за день, значимому снижению индекса массы тела и снижению систолического артериального давления [5].

Опираясь на данные социологического опроса, проводимого среди студентов вузов города Калининграда, возрастом от 16 до 30 лет, было выявлено, что в студенческой среде данный тип гаджетов распространен у 30 % респондентов, и используется в основном спортсменами для контроля нагрузки, объема, скорости и т. п. на тренировках.



Рисунок 1 – Классификация приспособлений и приложений для активного образа жизни

Приложения для спортивного зала. Данный тип приложений сочетает в себе научно-популярную информацию по подготовке организма к нагрузкам и правильному выполнению упражнений, а также предлагает пользователю уже готовые комплексы тренировок с учетом уровня физической подготовленности человека. Комплексы упражнений предлагаются и для занятий без спортивного инвентаря, что допускает возможность заниматься в домашних условиях.

По результатам опроса, лишь 16% обучающихся используют данный тип приложений в повседневной жизни. Большая часть из них – это девушки, стремящиеся поддержать свою физическую форму с целью снижения веса.

Следует отметить, что работа этих двух типов приложений возможна как на смартфоне, так и с использованием так называемых «умных» часов или браслетов. Применение дополнительных гаджетов позволяет максимально точно оценивать приложениям качество выполнения упражнений, посчитывать преодоленное расстояние и энергозатраты на физическую активность.

Приложения для контроля энергозатрат и веса. Целью данных приложений является расчет необходимого суточного потребления калорий, с учетом энергетических затрат человека в течение дня с целью снижения или набора массы тела человека. Девайсы учитывают потребление белков, жиров и углеводов, а многие приложения добавляют к этому списку и потребление количества

сахара, клетчатки, натрия и холестерина. Востребованность такого типа приложений в студенческой среде, выявлена в основном у женской аудитории (15 % респондентов).

Приложения для контроля сна. Многочисленные исследования в области влияния электронных приспособлений на мозг человека утверждают, что голубой спектр, излучаемый экранами мобильных устройств, оказывает возбуждающе действие на головной мозг человека. Такое влияние, в конечном итоге может привести к серьёзным нарушениям сна. Ряд приложений, действие которых направленно на коррекцию и нормализацию сна человека, предлагают функцию, снижающую негативное влияние гаджета, отфильтровывая голубой спектр на экране телефона или планшета после захода солнца и защищая глаза мягким и приятным красным фильтром.

Ряд приложений специализируются на расчёте оптимального времени отхода ко сну с точки зрения науки и рекомендаций ВОЗ о продолжительности ночного отдыха для разных возрастных групп, а также отслеживают циклы ночного сна и будят пользователя в наиболее благоприятный момент.

Приложения данного типа востребованы у 16 % респондентов.

Одними из наименее востребованных в молодежной среде приложений являются приложения для контроля выпитой воды (10 %) и контроля осанки (5%). Они практически не заинтересовали студенческую аудиторию.

Приложения для контроля выпитой воды. Помогают поддерживать водный баланс в организме, проследят за количеством выпитой жидкости, напоминая о необходимости выпить стакан воды и поддерживать полезную привычку.

Приложения для контроля осанки. Суть приложений заключается в использовании дополнительного «умного» пояса, который в течение всего дня контролирует положение осанки человека и подает сигналы вибрацией, если человек начинает сутулиться, а также все случаи, когда позвоночник подвергается нагрузке. Дополнительно, девайс собирает данные о том, сколько часов в день человек провел сидя, лёжа, а также подсчитывает количество шагов, сделанных за день.

Таким образом, из статистического анализа востребованности, в студенческой аудитории, различных девайсов, ориентированных на поддержание активного образа жизни и оздоровление человека, наиболее популярными являются приложения и приспособления, отслеживающие двигательную активность циклического характера – шагомеры.

Для обоснования применения в учебном процессе, рассматриваемого девайса, на основе ряда психологических теорий были выявлены функции шагомера (табл. 1).

В комплексных исследованиях приспособлений, способствующих повышению уровня физической активности, шагомер используется как средство, позволяющее получить обратную связь об изменении активности испытуемых [6].

Некоторые исследователи полагают, что шагомер является не только эффективным средством получения обратной связи, но и фактором, мотивирующим людей к повышению двигательной активности [7].

Таблица 1 – Обоснование функций шагомера с позиции психологии

Психологическая теория	Сущность теории	Основные элементы теории	Функция шагомера
Теория убеждений о здоровье (А. Розенсток) [8]	Действия человека определяются его убеждениями, представлениями о здоровье	Получение «сигнала к действию»	Внешний «сигнала к действию»
Теория запланированного поведения (А. Айзен) [4]	Намерение человека действовать определенным образом зависит от: - аттитудов к поведению; - воспринимаемых норм; - контроля за поведением	Представления о: - полезности и приятности поведения; - социальном одобрении и социальных нормах; - контролируемости поведения и самоэффективности	Ориентировка в изначальном уровне двигательной активности, постановка конкретной цели, планирование и контроль изменения деятельности
Транстеоретическая модель изменения поведения (Дж. Прохазка) [1]	Повышение осознанности, социальное освобождение, эмоциональное пробуждение, переоценка «Я», принятие обязательств, контрбусливание, влияние среды, вознаграждение, поддерживающие отношения	Новый образ «Я», отсутствие соблазна в любой ситуации, устойчивая самоэффективность и более здоровый образ жизни в целом	Повышение осознанности: осознание своих мотивов и особенностей деятельности
Концепция отношения к здоровью (Р.А. Березовская, Г.С. Никифоров) [2]	Отношение к здоровью - это система индивидуальных избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности	Оценка индивидом своего физического и психического состояния	Достижения ежедневной цели, выражаемой в определенном количестве шагов

В таблице 1 показано, что приложение Шагомер отражает в себе все необходимые составляющие для формирования у человека бережного отношения к своему здоровью и выработке дополнительной мотивации к активному образу жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение электронных приспособлений и приложений для смартфонов, в частности, приложения шагомер, может способствовать повышению мотивации обучающихся к развитию своих физических качеств, ведению более активного образа жизни. На начальном этапе изменения привычного уровня двигательной активности шагомер выступает как внешнее средство обратной связи, которое со временем переходит во внутренний план [3] в виде ощущения физического состояния организма, соответствующего определенному уровню двигательной активности.

Библиографический список

1. Прохазка Дж., Норкросс Дж., ди Клементе К. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 320 с.
2. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
3. Троицкая Е. А. Психологические аспекты повышения физической активности при помощи шагомера// Вестник МГЛУ. Выпуск 8 (719). 2015. С. 177-188.
4. Ajzen I. The theory of planned behavior // Organizational behavior and human decision processes. 1991. № 50. P. 179–211.
5. Bravata D. M., Smith-Spangler C., Sundaram V., Gienger A. L., Lin N., Lewis R., Stave C. D., Olkin I., Sirard J. R. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review // The Journal of the American Medical Association. 2007. № 298(19). P. 2296–2304.
6. de Greef K., Deforche B., Tudor-Locke C., de Bourdeaudhuij I. A cognitive-behavioural pedometer-based group intervention on physical activity and sedentary behaviour in individuals with type 2 diabetes // Health Education Research. 2010. № 25(5). P. 724–736.
7. Kolt G. S., Schofield G. M., Kerse N., Garrett N., Schluter P. J., Ashton T., Patel A. The Healthy Steps Study: A randomized controlled trial of a pedometer-based Green Prescription for older adults. Trial protocol // BMC Public Health. 2009. № 9. P. 404.
8. Rosenstock I. M. Historical origins of the Health Belief Model // Health Education Monographs. 1974. № 2. P. 328–335.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Занина Т.Н., Занина П.В., Кибенко Е.И.
Таганрогский институт имени А. П. Чехова
(филиал) РГЭУ (РИНХ),
г. Таганрог, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о влиянии занятий физической культурой и спортом на здоровый образ жизни, физическую подготовленность студентов, о взаимосвязи двигательной активности и интеллектуального развития, формировании морально-волевых качеств и мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, физическая подготовленность, двигательная активность, мотивация.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS THE MOST IMPORTANT PART OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Zanina T.N., Zanina P.V., Kibenko E.I.
A.P. Chekhov Taganrog Institute (branch),
Rostov State University of Economics,
Taganrog, Russia*

Annotation. The article discusses the question of the influence of employment on a physical culture and sport for a healthy lifestyle, physical fitness of students, about the relationship of physical activity and intellectual development, the formation of moral-volitional qualities and motivation to employment by physical culture and sports activities

Keywords: physical culture and sports, students, physical fitness, motor activity, motivation.

Подготовка учителя-предметника – очень сложный и многогранный процесс. Перед педагогами кафедры физической культуры в высших учебных заведениях стоит одна из важных и трудных задач – формирование физической культуры личности будущего педагога, наставника молодежи.

В работах педагогов высших учебных заведений, работающих в сфере физической культуры и спорта, отмечается, что выпускники школ, поступающие в вуз, зачастую имеют слабую физическую подготовку, у многих из них имеются от одного до нескольких заболеваний, что предопределяет новый подход к профессиональной подготовке будущих учителей. Из этого следует, что задача физического воспитания в вузе не только способствовать развитию физических качеств у студентов и совершенствование их двигательных умений и навыков, а обязательно формирование у будущих учителей-предметников глубоких знаний о своем организме, средствах и методах целенаправленного воздействия на физическое состояние с целью сохранения и укрепления здоровья. Возникает необходимость повышения грамотности студентов в области здоровьесбережения, получения ими специальных знаний физкультурно-оздоровительного характера, приобретение необходимых умений и навыков, которые позволяют организовывать и проводить мероприятия, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья школьников [3]. Это значительно повысит эффективность занятий физической культурой и спортом, будет формировать устойчивую мотивацию к физической активности, к здоровому образу жизни.

Следует заметить, что в результате определенного психологического и педагогического воздействия, у студентов будет сформирована установка на здоровый образ жизни. Только в результате качественного изменения подхода к образовательной деятельности возможно повышение интереса к здоровому образу жизни, а значит и к изменению жизненной позиции в сторону ответственного отношения к собственному здоровью [2].

Научно доказано, что регулярные занятия физическими упражнениями положительно влияют на уровень здоровья, морфофункциональные возможности организма, физическое развитие. Здоровье человека во многом зависит от его физической активности, которая может рассматриваться как социально значимый элемент. Физическая активность формирует общую и двигательную культуру человека, влияет на выбор ценностных ориентаций и убеждений. Посредством физической культуры можно решать воспитательные, образовательные, развивающие, оздоровительные задачи.

Будущая профессиональная деятельность студентов педагогического вуза предполагает формирование профессиональной мотивации, но, не всегда у обучающихся присутствуют значительные мотивы для занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Зачастую студенты видят профессиональную деятельность педагога в приобретении знаний, умений и навыков только в специализированной области науки, в связи с этим и возникает данная проблема. У многих студентов отсутствуют ближайшие цели – необходимость совершенствовать двигательные умения и навыки, работать над сохранением, укреплением или коррекцией осанки, телосложения. Из этого следует, что цели на будущее, такие как формирование физического здоровья, достижение высокого уровня физического потенциала, нравственных и личностных качеств не могут быть сформированы в должной мере [1].

В содержании программ по физическому воспитанию для вузов подразумевается приобщение студентов к ценностям физической культуры и спорта. Это означает, что на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающиеся должны повышать свой уровень физической подготовленности, формировать определенные знания, умения и навыки в физкультурно-спортивной деятельности, в области теории и методики физического воспитания.

Для студентов нефизкультурных специальностей очень важны знания, которые раскрывают значимость регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, умения рационального применения средств физической культуры и спорта в их повседневной жизни. В связи с этим, у будущих учителей должна формироваться мотивация к занятиям двигательной активностью, что способствует здоровому стилю жизни, приобретению личностных и профессиональных качеств, которые помогут студенту самостоятельно решать вопросы сохранения и укрепления здоровья, рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения эффективности учебного труда [5; 7]. Все это положительно отразится на уровне их компетентности во время организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися общеобразовательных учреждений.

Физкультурно-спортивная деятельность в вузе должна быть направлена не только на сохранение и укрепление здоровья студентов, на совершенствование двигательных способностей, но и на формирование у обучающихся морально-волевых качеств, таких как целеустремленность, чувство коллективизма, лидерские способности, ответственное отношение к выполнению заданий,

толерантное отношение к окружающим. В процессе учебных занятий, при правильном планировании учебного материала у студентов происходит изменение самооценки, появляется самодостаточность, уверенность в себе. Личностные качества, которые целенаправленно формируются в процессе занятий физической культурой и спортом, переносятся на процесс обучения в вузе и в основном положительно отражаются на успеваемости студента, они также важны и в повседневной деятельности будущего педагога.

Физические упражнения обладают разносторонним комплексным воздействием, арсеналом общечеловеческих ценностей, они дают возможность проявлять творческие способности, самосовершенствоваться, осознавать значимость двигательной активности в жизни человека, формировать потребность в углублении знаний, приобщать к различным видам искусства. Например, занятия гимнастикой, спортивными и подвижными играми создают возможности для творческой деятельности, воспитания эстетических качеств, формируют вкусы, способствуют налаживанию отношений в коллективе и т.п.

Одной из важных специфических функций физической культуры является физическое развитие и укрепление здоровья.

Анализ проведенного исследования в Таганрогском институте имени А. П. Чехова (филиале) РГЭУ (РИНХ) показывает, что «основное учебное отделение, в которое входят студенты основной и подготовительной медицинских групп, составляет около 65 % от всех студентов занимающихся физической культурой. Студенты специальной медицинской группы имеют отклонения от нормы в сердечно-сосудистой системе, имеются нарушения артериального давления, заболевания желудочно-кишечного тракта, органов зрения и т.д. Стабильно высокий процент студентов временно освобожденных от занятий физической культурой и спортом» [4, с. 35]. Исследования также показывают, что большинство студентов уже имели заболевания различного характера еще до поступления в вуз.

За годы обучения в институте у студентов наблюдается недостаточная двигательная активность, которая приводит к нарушению нервно-рефлекторных связей, что ведет к расстройству деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, нарушению обмена веществ [8].

Для формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом в Таганрогском институте имени А. П. Чехова (филиале) РГЭУ (РИНХ) ежегодно проводятся спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия такие как: спортивные праздники, Дни здоровья; Универсиада института, в которую входит 22 вида спорта, Спартакиада общежитий, мини-спартакиада по пяти видам спорта, посвященная Дню учителя и др. В них участвуют как студенты, так и педагоги.

План спортивно-массовой работы в Таганрогском институте имени А. П. Чехова (филиале) РГЭУ (РИНХ) разрабатывается ежегодно. Он рассматривается на заседании кафедры физической культуры. Мероприятия плана обсуждаются на заседании общественного спортивного клуба (совещании Совета физоргов факультетов и активистов института), а затем согласовывается с заведующим

кафедрой физической культуры, начальником отдела по воспитательной работе и утверждается директором института.

В институте организуется круглый стол с участием лучших спортсменов и активистов института по итогам учебного года с участием представителей городского комитета по физической культуре, спорту и туризму, директора института, ведущих тренеров и преподавателей кафедры физической культуры. Лучшие спортсмены награждаются благодарственными письмами. В конце каждого учебного года проводится спортивный праздник, где организуются соревнования по дартс, волейболу, бадминтону, настольному теннису, гиревому спорту, футболу, шахматам, а также проводится награждение победителей и призеров данного мероприятия, награждение лучших факультетов и представителей факультетов.

Ежегодно в институте работает 11 спортивных секций, где под руководством тренеров-преподавателей занимаются лучшие спортсмены вуза.

Практически вся физкультурно-спортивная деятельность в институте освещается на сайте Таганрогского института имени А. П. Чехова (филиала) РГЭУ (РИНХ).

Мотивируя обучающихся к занятиям физическими упражнениями, а также целенаправленно приобщая к ценностям физической культуры, решаются задачи личностного развития студентов, а также происходит перенос накопленных знаний, умений и навыков в дальнейшую профессиональную деятельность. Чем выше уровень интеллектуального развития, профессионализма и культуры у будущего педагога, тем яснее необходимость обращения к средствам физической культуры и спорта, которые позволяют поддерживать уровень физического здоровья, работоспособность и управлять психоэмоциональным состоянием человека [1].

В настоящее время современные технологии направленного развития физического потенциала позволяют студентам нефизкультурных профилей выбирать такие формы, средства и системы занятий физическими упражнениями, которые отвечают их индивидуальным запросам и интересам. На занятиях физической культурой и спортом студенты получают опыт в проведении и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, что также положительно скажется на будущей профессиональной деятельности. Студент, не только должен уметь организовать свой досуг, но и обладать способностями приобщения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Результаты нашего исследования показали, что у будущих учителей должны быть сформированы знания, умения и навыки, которые позволят им организовывать и успешно проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия с учащимися школ. Для этого необходимо в процессе обучения студентов в педагогическом вузе обеспечивать следующее:

- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, привычку здорового образа жизни;

- усвоение теоретических знаний об основах физического воспитания, формируя умения и навыки организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- проведение различных форм самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучение пропаганде здорового образа жизни (борьба с вредными привычками, регулярные и систематические занятия физической культурой и спортом) [2].

Профессиональная ориентация студентов педагогического вуза на активное овладение физкультурно-спортивной деятельностью, на наш взгляд, является критерием качественной подготовки учительских кадров.

Библиографический список

1. Дуркин П.К. Состояние мотивации и генезис интереса студентов к занятиям физической культурой // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы IV Межуниверситетской науч.-метод. конф. Краснодар, 1996. – С. 19-20.
2. Кибенко Е.И. Возможности компетентного подхода по формированию здоровьесберегающей среды в условиях педагогического вуза / Материалы I Международной научно-практической конференции «Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи», часть 1 / НИЦ Апробация. М.: Изд-во Перо, 2012. С. 76-83.
3. Кибенко Е.И. Роль методико-практических занятий физкультурно-оздоровительной направленности для формирования физической культуры личности будущего учителя-предметника // Научный журнал «Наука, техника и образование». М.: Изд-во «Проблемы науки». – 2014. – № 5. – С. 130-132.
4. Кибенко Е.И., Сыроваткина И.А. Роль физкультурно-спортивной деятельности в жизни студентов педагогического вуза. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. / Научные труды XIII Международной научно-практической конференции под ред. Евсеева Ю. И., Потапова И. А., Князева А. А., Пожидаева С. Н. Том 1. Ростов-на-Дону. 2010. С. 365-368.
5. Кибенко Е.И. Формирование здоровьесберегающей среды образовательного пространства как фактор всестороннего развития человека // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 3 (122). – С. 34-38.
6. Кибенко Е.И. Формирование культуры здоровья посредством привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2017. – Том 9. – № 5/2. – С. 196-200.
7. Кибенко Е.И. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов Таганрогского государственного педагогического института / Актуальные проблемы современной педагогики: Сборник научных трудов / под ред. Г.Ф. Гребенщикова. М.: Компания Спутник+, 2007. С. 32-38.
8. Полетаевский С.А. Стимуляция двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 2006.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Зенкова Т.А.

*Ростовский государственный университет путей сообщения
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы перехода вузов в разделе «Физическая культура» на две дисциплины – «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Представлены результаты исследований о необходимости достижения высокой производительности профессионального труда посредством профессионально-прикладной физической культуры в рамках блока каждой из дисциплин.

Ключевые слова: физическая культура, высшее образование, стандарт, профессиональное образование, элективные курсы.

USE OF MEANS OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL CULTURE FOR IMPROVEMENT OF LEVEL OF TRAINING OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Zenkova T.A.

*Rostov State Transport University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. In this article questions of transition of HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS in the partition "Physical culture" into two disciplines – "Physical culture and sport", "Elective courses on physical culture and sport" are considered. Results of researches about need of achievement of high efficiency of professional work by means of professional and applied physical culture within the block of each of disciplines are presented.

Keywords: physical culture, the higher education, standard, professional education, elective courses.

Одним из показателей эффективности высших образовательных учреждений является уровень подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Это важная характеристика пригодности выпускника вуза к конкретной специальности [1]. С введением многоуровневой системы высшего профессионального образования повышаются требования к выпускникам вузов, их профессиональным умениям, способностям, общей и физической культуре. Вхождение России в европейское образовательное пространство потребовало от вузов перейти на обучение по новым федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС). Образовательные учреждения самостоятельно разрабатывают основные образовательные программы подготовки бакалавра –

магистра, специалиста, которые включают в себя учебный план для каждой специальности, рабочие программы по дисциплинам, фонды оценочных средств и другие материалы. Все это должно обеспечить воспитание и качество подготовки обучающихся. В программы включаются и разделы практик: учебной и производственной. Составляется календарный график учебного процесса. Большой раздел включает библиографические и методические материалы, которые обеспечивают реализацию соответствующей образовательной технологии как в рамках академических часов, так и самостоятельной работы студента.

Перед вузами теперь поставлена задача – создать качественные проекты государственных образовательных стандартов в сфере физической культуры и спорта. Сложность заключается в том, что необходимо в достаточно короткий промежуток времени учебно-методический комплекс для единого уровня преобразовать на ступенчатое образование. Переработка лекционного и практического материала занимает много времени и поэтому, вначале и бакалаврам, и специалистам, и магистрам будет представляться один и тот же материал.

При разработке стандартов качества физической культуры в вузе потребовалось обоснование новых запланированных целей, мероприятий, модернизация учебно-воспитательного процесса. Для повышения качества и эффективности учебного процесса предусмотрены целевые установки, индивидуальные психофизические качества в совокупности с интересами и потребностями студентов.

Использование дидактических технологий и создание системы стандартов, регламентирующих деятельность вуза, направлены на совершенствование учебного процесса и повышение качества подготовки конкурентоспособных специалистов. Сопряжение международных образовательных стандартов – путь к интеграции систем образования различных стран, формирование единого рынка образовательных программ.

При реализации государственного образовательного стандарта обоснованы эффективность и качество физической культуры студентов новых направлений с устоявшимися программами. Под воздействием информационных процессов современный стандарт дает определенное направление развития физической культуры, включая использование компьютерных программ и здоровьесберегающих технологий. С внедрением новых требований ставится задача преобразовать качество физкультурно-спортивной деятельности так, чтобы она стала средством саморазвития. Новые направления, ставят перед физической культурой задачи, которые требуют достаточно длительного решения. Информатизация учебного процесса требует более широкого внедрения. Качество образования должно соответствовать требованиям государственного стандарта, динамики физического развития и подготовленности, материальному оснащению залов и оборудования, уровнем методического обеспечения учебного процесса.

Компетенции трактуются как единый организованный показатель для представления учебных и производственных профилей и направлений высшего образования. Для отражения качества образования самым показательным выступает уровень знаний, умений и навыков, отражаемых в компетенциях. Направ-

ленность стандартов, основных образовательных программ и планов на конечный результат обучения отражают квалификации понятными и очевидными. Однако, само наполнение образования при преподавании по одинаковой специальности значительно разнится как в разных вузах мира, так и внутри страны. Компетентность – это единый общеоценочный показатель, определяющий расположенность к какой-либо деятельности. Описывает отличительные черты восприятия знаний, умений и навыков конкретному показателю сложности исполненных требований и решаемых задач.

Для того чтобы спроектировать перечень профессиональных компетентностей для действующего стандарта определим, что является предметно-содержательной основой физического образования. Культура двигательной деятельности направлена на формирование:

- управления процессом индивидуального развития способностей и свойств студентов;
- предельного развития, максимального освоения и эффективного использования двигательных возможностей;
- оптимизации функциональных состояний здоровья.

Динамика развития современного общества и производства проявляется в высшей школе во все более жесткой оценке полезности каждого предмета в подготовке специалиста. Поэтому от того, насколько дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» станут из просто обязательных профессионально необходимыми, зависит их перспектива и значимость. Современный государственный стандарт ориентирован на гуманизацию, жизненно и профессионально важные интересы личности. От выпускников вузов требуется отменное здоровье, высокий уровень работоспособности, общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Достоверно определено, что хотя физическая культура и не влияет напрямую на производственные операции в трудовой деятельности, а только способствует наиболее продуктивной работоспособности, она является одним из важных факторов жизнедеятельности человека, таких как показатель здоровья, функциональная составляющая систем организма, прикладная подготовленность к конкретной сфере труда [2]. Конечно же, можно указать, что любая деятельность наделена определенными двигательными характеристиками, различающимися условиями труда, психофизиологическими показателями и представляющая особые результаты к качеству формирования физических качеств, психических и физиологических функций, свойств и качеств личности.

Установлено, что вработываемость человека в сферу трудовой деятельности без профессионально-прикладной подготовки может занимать несколько лет. И образовательные учебные заведения для увеличения адаптационных возможностей студентов, будущих специалистов, наращивают темпы для формирования прикладных качества производственной сферы, психофизиологических возможностей студентов, социальных и волевых качеств, овладение конкретными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для максимального

результата в выбранных профессиях. Можно указать, что в структуру прикладной физической культуры входят преимущественно основные средства, используемые в общей физической подготовке, но в тоже время направленные и сформированные для решения конкретных задач трудовой деятельности [3].

Известно, что на профессиональную деятельность, ее положительную детерминанту, влияют систематические занятия физическими упражнениями профессионально прикладной направленности. Те двигательные навыки и умения, полученные в процессе занятий физическими упражнениями, переносятся и служат базой для результативного овладения навыками и умениями, присущими конкретной трудовой деятельности. Важная составляющая занятий направлена на расширение возможностей функциональных показателей человека, увеличение критериев его координационных составляющих, и к тому же призвана обеспечить максимально активную платформу к разнообразным сферам в трудовой деятельности. Основная направленность занятий заключается в том, чтобы увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека, расширить арсенал его двигательной координации, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности. Множество профессий направлены на предельные показатели анализаторов человека, таких как зрительный анализатор, его отдельные функции или в целом, слуховой и вестибулярный анализатор. Большое количество сфер деятельности относится к профессиям со сложными условиями, такими как нахождение на открытых площадках с повышенной либо пониженной температурой воздуха, в помещениях с повышенным показателем шума, вибрации, однотипными действиями продолжительного времени. Все вышеперечисленное требует высоких характеристик функциональных систем человека, и прежде всего, состоянию центральной нервной системы, а также сердечнососудистой системы. Другая группа профессий требует от работников напряженного физического труда, где возможно динамическое и статическое напряжение, вынужденная рабочая поза, постоянное напряжение мышц одной группы, конечностей. Соответственно, это приводит к максимальным показателям в уровне подготовки опорно-двигательного аппарата.

Бесспорно, что часть наших анализаторов и функций подвижны. И благодаря этому, необходимо формировать определенные умения и навыки конкретной профессиональной деятельности используя природные задатки человека. Применяемые на занятиях функциональные нагрузки должны обеспечивать достижение более высокого уровня развития психофизических способностей, чем это требуется в непосредственном трудовом процессе. Тем самым, во-первых, достигается запас прочности при работе в экстремальных условиях, во-вторых, снижается степень утомления при работе, в-третьих, возрастает устойчивость организма по отношению к вредным факторам производственного процесса и внешней среды.

В процессе ППФП необходимо использовать весь комплекс общепедагогических и специфических методов физического воспитания в зависимости от решаемых задач [4]. Для одних из них ведущими будут являться методы строго

регламентированного упражнения, для других – игровой или соревновательный. Чаще всего на практике используются различные обоснованные сочетания отдельных конкретных методов. Выбирая те или иные методы, необходимо исходить из их возможности прицельно совершенствовать профессионально необходимые физические и психические способности.

Целевая направленность профессионально-прикладной физической подготовки вытекает из необходимости достижения высокой производительности профессионального труда. Поэтому в ППФП нет необходимости добиваться всестороннего гармонического или максимального развития физических способностей и формирования разнообразных двигательных навыков, как это предусмотрено в базовом физическом воспитании. В ней все содержательное, методическое и организационное построение должно быть подчинено профессиональной специфике, нередко существенно различающейся друг от друга.

Библиографический список

- 1 Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 дек. 2007 г., № 329-ФЗ // Российская газета. – 2007. – 8 дек.
- 2 Раевский, К. Н. Вопросы профессионально-прикладной физической подготовки промышленного производства / К. Н. Раевский // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 9. – С. 49-50.
- 3 Физическая культура студента: Учебник для вузов / под ред. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
- 4 Ляшко, Г. И. Медико-педагогические основы здоровья: курс лекций / Г. И. Ляшко, Т. А. Зенкова. – Ростов н/Д: Рост. гос. ун-т путей сообщения, 2001. – 161 с.

АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ МЕДИАФОРМАТОВ ОСВЕЩЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

*Иванова А.А., Тумасян Т.И.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Средства массовой информации самым надежный помощник в папуляризации спорта высших достижений, а также привлечения и освещения различных спортивно-массовых мероприятий. С техническим прогрессом и ростом PR-технологий и их активной модернизацией быстро меняется общественное восприятие формы подачи информации. Существующие медиаформаты помогают решать проблемы физической культуры, спорта и способствуют нахождению инновационного пути для их решения.

Ключевые слова: спорт высших достижений, социализация, формирование личности, медиа, медиа образование.

ANALYSIS OF EXISTING MEDIA COVERAGE OF SPORTING EVENTS AND SPORTS OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS

*Ivanova A.A., Tumasyan T.I.
Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The media is the most reliable assistant in popularizing the sports of the highest achievements, as well as attracting and covering various sports events. With the technological progress and growth of PR-technologies and their active modernization, the public perception of the form of information is rapidly changing. The existing media formats help to solve the problems of physical culture, sports and contribute to finding an innovative way to solve them.

Key words: sport of the highest achievements, socialization, personality formation, media, media education.

В настоящее время средства массовой информации являются неотъемлемой частью спортивной жизни. Именно они организуют передачу информации в сфере спорта и обеспечивают привлечение новых общественных групп к тому или иному спортивному событию, спортсмену, клубу. Более того, СМИ влияют на развитие и популяризацию того или иного вида спорта. С помощью них проводится активная пропаганда важности спорта в жизни человека, демонстрируются различные возможности людей, и обеспечивается воспитание патриотизма у граждан. «Одна из традиций отечественной журналистики – воспитание молодежи на примере ведущих атлетов, ведь спорт высоких достижений будоражит, рождает мечты, зовет к подражанию».

Широкое распространение в России получила физкультурно-спортивная печать: основная задача – пропаганда спортивной жизни в массы, и подробное освещение событий, происходящих в спортивной сфере. Самые популярные из них: «Спортивная жизнь России», в которой часто можно встретить статьи о важной роли спорта, о прославившихся спортсменах и тренерах. Газета «Спорт-экспресс» освещает спортивные события, происходящие, как и за рубежом, так и в России, и является самым популярным, и цитируемым изданием в России, одно из преимуществ над другими изданиями – оперативность и актуальность. Также существует множество региональных изданий: «Спортивная Москва», «Московский спорт», «Спортивная неделя Петербурга» и многие другие. Есть издания, которые освещают отдельные виды спорта, например, журнал «Футбол».

В 21 веке люди отдают свое предпочтение электронным СМИ: телевидение, радио, интернет. Благодаря электронным СМИ спортивные события могут быть освещены в режиме «онлайн», а не спустя какое-то количество времени, как в случае с печатными изданиями.

На данный момент, около 20 крупных радиостанций, посвященных спорту. Самые популярные среди них: «СПОРТ-FM», «Радио-Зенит», «Вести-FM» и другие. Чаще всего на таких радиостанциях рассказывают о международных

или внутрироссийских соревнованиях, берут интервью у выдающихся спортсменов, анонсируют будущие спортивные мероприятия и дают свою аналитическую оценку им.

Психологами было доказано, что человеческий мозг лучше воспринимает информацию, полученную с помощью органов слуха и зрения. На зрительные органы оказывает воздействие как телевидение, так и печатные издания. Однако наглядность телевизионных передач намного выше. Иллюстрации и фотографии увеличивают наглядность печатного материала, но этого все равно недостаточно, все равно на бумаге невозможно передать динамику.

Радио в принципе способно воздействовать только на органы слуха. Каким бы высоким ни было качество радиопередачи, все же сама техника ограничивает возможности коммуникации и воздействия на аудиторию.

Телевидение является наиболее синтетическим средством массовой информации, что и сделало его самым популярным и массовым средством передачи информации.

На российском телевидении особое место отводится спортивной тематике. П.А. Виноградов провел исследование телевизионных программ. По итогам исследования был сделан вывод, что свое предпочтение люди отдают хоккею, фигурному катанию и автогонкам. Однако на данный момент ситуация на российском телевидении существенно изменилась. Футбол является лидером среди других видов спорта. Транслируются не только матчи российской лиги или мировые соревнования, но также лиги других стран.

Учитывая популярность спорта на телевидении, появляются специализированные спортивные каналы. Например, «Матч-ТВ», который начал свое вещание 1 ноября 2015 года. «Наша задача на ближайшие несколько лет – сформировать лояльную спортивную аудиторию, чтобы «Матч-ТВ» стали воспринимать как платформу, где можно узнать все о спорте. Мы существенно расширили спортивное вещание, показали виды спорта, которые раньше не были представлены в федеральном эфире, создали качественную спортивную аналитику», – генеральный продюсер «Матч-ТВ» Тина Канделаки. 92% от общего числа сюжетов на «Матч-ТВ» отводится трансляциям соревнований различных видов спорта, оставшиеся 8% распределяются между такими направлениями и тематиками, как детские соревнования, семейный отдых, походы и путешествия, встречи с известными спортсменами, национальные и народные виды спорта.

В современной России существует культ спорта и здорового образа жизни. Правительство РФ всячески старается поддержать его, создавая программы по развитию и пропаганде спорта. В этом активно принимают участие СМИ, особенно при освещении спорта высших достижений.

В 2013 году Казань стала местом проведения Универсиады. Благодаря интернету, телевидению, радио и печатным изданиям у людей была возможность следить за всеми событиями и новостями, происходящими там. Основные федеральные каналы изменили свою вещательную сетку и 70% программ и новостей были посвящены именно этому спортивному событию. В эфире радио-

станций так же особое внимание уделялось Универсиаде. Кроме рассказов об успехах российских спортсменов, популярностью пользовалась рубрика: интервью с участниками этих летних игр. Печатные издания также активно пропагандировали Универсиаду. На многих даже не спортивных изданиях на обложке были заголовки и картинки, посвященные именно этому событию.

В 2014 году в Сочи прошло одно из самых значимых событий в спортивной сфере за последние 10 лет. Все российские СМИ, и частные, и государственные, активно рассказывали о строительстве, подготовке, принятии гостей в Сочи. Это спортивное событие обсуждалось на всех телеканалах, ему было посвящено 92% эфира, на радио – 89%, в печатных изданиях – 77%. В интернете информация об Олимпиаде была в топе на протяжении 3 месяцев. Во всех социальных сетях, веб-сайтах и прочих информационных ресурсах активно обсуждали, давали свою оценку и освещали данное событие.

Таким образом, в современной России все средства массовой информации: телевидение, радио, печатные издания, интернет активно пропагандируют и развивают тему спорта. Все больше и больше появляется специализированных телеканалов, радиостанций, газет и журналов. Лидер в охвате публики при освещении спортивных передач – телевидение, не особо сильно уступает ему интернет. В любом случае на данный момент в России существует тенденция развития спортивного движения, а это возможно лишь благодаря СМИ, и в связи с этим все медиаформаты, которые могут освещать спортивные мероприятия, все больше и больше внимания уделяют именно этой теме.

Библиографический список

1. PR-технологии в информационном обществе // Материалы конференции в Политехническом университете Санкт-Петербурга. 2008.
2. Айтуганова М. Особенности вещания этнокультурных программ на Российские регионы // Вечерняя Казань. 12.11.2007.
3. Медиа [Электронный ресурс]. – URL: [http:// ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) (дата обращения: 25.04.2018).
4. Роль спорта в жизни человека [Электронный ресурс]. – URL: <http://zdorovosport.ru> (дата обращения: 25.04.2018).

ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВАЛЕОЛОГО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ

*Калустьянц К.А., Кокаева И.Ю.
Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова
г. Владикавказ, Россия*

Аннотация. Формирование готовности будущего учителя к валеолого-просветительской деятельности в школе является важным условием профессиональной подготовки будущего учителя. В статье рассмотрены условия, которые позволяют будущему учителю овладеть теоретическими представлениями и

различными способами практической деятельности по осуществлению просветительской работы по сохранению и укреплению здоровья среди учащихся и их родителей.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, валеолого-просветительская деятельность учителя, студенты – будущие учителя.

PREPARATION OF THE FUTURE TEACHER FOR VALLEY- EDUCATIONAL ACTIVITY AT SCHOOL

Kalustianz K.A., Kokaeva I.Y.

*North Ossetian State University named after Koston Levanovich Khetagurov,
Vladikavkaz, Russia*

Annotation. Formation of the future teacher's readiness for valeological and educational activities in the school is an important condition for the professional preparation of the future teacher. The article considers the conditions that will allow the future teacher to master the theoretical concepts and various methods of practical activities for the implementation of educational work to preserve and promote health among students and their parents.

Keywords: vocational training, valeologo-educational activity of the teacher, students – future teachers.

Здоровье детей и молодежи в Российской Федерации вызывает обоснованную тревогу. Согласно статистическим данным, у каждого второго выпускника общеобразовательной школы зафиксированы хронические заболевания [1]. Рост техногенных, стрессовых, эмоциональных нагрузок на организм человека, усугубляют это состояние. Примерно 80% юношей призывного возраста согласно медицинским критериям не годятся к службе в Вооружённых силах РФ [2]. Антисоциальное поведение подростков стало причиной увеличения венерических заболеваний и СПИДа, возросло количество ранней беременности и абортов у девушек.

Необходимость просветительской деятельности по охране и укреплению здоровья, пропаганде здорового образа жизни школьников, отражена в федеральных правовых документах (Закон «Об образовании в РФ», «Национальная доктрина образования в РФ»; Семейный кодекс Российской Федерации, «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и других. В этих документах закреплена ответственность системы образования за здоровье обучающихся. При этом делается акцент на просветительскую работу, позволяющие осуществить профилактические мероприятия.

Ведущая роль в этой значимой и перспективной деятельности отводится учителю общеобразовательной школы, от умения и способностей которого осуществлять просветительскую, популяризаторскую и воспитательную работу зависит становление экологического сознания и поведения подрастающего по-

коления. В связи с этим, проблема подготовки студентов – будущих учителей к валеолого-просветительской деятельности в школе является весьма актуальной.

Эта установка в полной мере согласуется с требованиями утвержденного Министерством труда и социальной защиты профессионального стандарта педагога (учителя, воспитателя). В числе необходимых умений и трудовых действий, которыми должен обладать учитель, в профессиональном стандарте [3] называются: владение формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебного занятия, эффективные приемы педагогической работы по формированию способности укреплять и (или) охранять здоровье человека в современном мире. Важное место отводится умению:

- предотвращать школьные факторы риска,
- проводить мероприятия по профилактике психо-эмоциональных нарушений у обучающихся,
- воспитывать здоровый образ жизни.

Анализ научной литературы и действующих нормативно-правовых документов показал, что среди профессионально важных умений и способов деятельности учителя общеобразовательной школы следует видеть его готовность к валеолого-просветительской деятельности среди учащихся. В терминологии профессионального стандарта педагога [3] это связано с трудовыми действиями учителя, которые касаются проектирования педагогических элементов, относящихся к эмоционально-ценностной сфере обучающихся. Доказательную базу целесообразности осуществления в вузе специальной подготовки будущего учителя к осуществлению данных трудовых действий составили положения, указывающие на специфику и неформатность валеолого-просветительской деятельности [4]. Показано, что это обуславливается не только содержанием решаемых задач, но и необходимостью на профессионально высоком уровне использовать методы убеждения, а также эмоционально яркие и насыщенные образы, важные с точки зрения включения в валеолого-просветительскую деятельность пропагандистских элементов.

Вместе с тем проведенное нами исследование показало, что выпускники педагогических вузов в большинстве своем не обладают целостным представлением о сущности и содержании просветительской деятельности по сохранению здоровья в школе. Будущие учителя называют наиболее значимые признаки валеолого-просветительской деятельности и ее отдаленные, неявно оформленные перспективы, упуская при этом тот факт, что именно сформированное валеологическое сознание учащихся будет обеспечивать их осмысленное поведение по развитию здорового образа жизни [5]. Кроме того, было установлено, что будущие учителя, указывая на значимость здорового образа жизни подрастающего поколения, в то же время не проявляют его в своей деятельности, что обнаруживает очевидное несоответствие между словом и делом. Отмечается достаточно большой удельный вес выпускников, не обладающих искусством убеждающего воздействия в процессе осуществления просветительской деятельности и не учитывающих при этом возрастные особенности обучающихся.

Особенностями формирования здорового образа жизни у обучающихся занимались представители различных наук (педагогика, медицина, философия,

психологии): Н.П. Абаскалова, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Е.Н. Дзятковская, В.Р. Кучма, И.Ю. Кокаева, В.А. Пискунов, В.А. Петьков, К.Д. Чермит и другие. Большей частью эти исследования ориентированы на традиционные методы, которые не оправдывают себя в современных условиях. Существующие методики развития культуры здоровья у обучающихся имеют субъектно-объектный подход, когда учитель поучает, а ребенок просто следует полезным советам. При этом вопросы подготовки будущего учителя к валеолого-просветительской деятельности по-прежнему остаются на периферии научных интересов исследователей. Не определены, в частности, механизмы мотивации будущего учителя к осуществлению данного вида профессиональной деятельности в школе; не исследованы действенные формы, методы и условия формирования готовности будущего учителя к просветительской деятельности экологического характера с различными возрастными категориями учащихся.

Цель работы заключается в обосновании и экспериментальной проверке педагогических условий формирования готовности будущего учителя к валеолого-просветительской деятельности в школе.

Любая просветительская деятельность зависит от способности субъекта полноценно, качественно и убедительно донести до аудитории основные постулаты рассматриваемого вопроса или темы. Валеолого-просветительская деятельность в школе определена как специально организованная и осуществляемая учителем деятельность, направленная на формирование валеологического сознания учащихся как способности охранять и развивать здоровье обучающихся и выстраивать на этой основе здоровый образ жизни. Выделены функции валеолого-просветительской деятельности (просветительская, воспитательная, коммуникативная, регулятивная и прогностическая), выполнение которых определяет основания для проектирования содержательных средств соответствующей подготовки будущего учителя в вузе.

Готовность будущего учителя к валеолого-просветительской деятельности понимается в исследовании как результат соответствующей профессиональной подготовки в педагогическом вузе. Сюда же входит:

- понимание будущим учителем просветительской работы в области валеологии как субъективно значимой возможности самореализации, как деятельности, важной не только для отдельной личности, но и для всего общества;
- наличие базовых научно-педагогических знаний о сущности валеолого-просветительской деятельности, ее принципах, закономерностях, формах и методах реализации;
- умение творчески применять на практике способы и приемы здоровьесохранной деятельности,
- использование знаний по гигиене,
- объективная самооценка профессиональных возможностей.

Устойчивость готовности находит выражение в способности ее носителя сохранять приобретенные в процессе профессиональной подготовки знания и умения, необходимые для осуществления валеолого-просветительской деятельности в различных условиях образовательного процесса в школе [6].

Очевидно, что готовность измеряется мерой овладения будущим учителем содержательными и психолого-педагогическими средствами, позволяющими на качественно высоком уровне осуществлять валеолого-просветительскую деятельность. Именно качественное осуществление исследуемого аспекта профессиональной деятельности предопределила необходимость отразить в формулировке «готовности» – становление у студентов осознанного здоровьесохранного поведения и здорового образа жизни.

Готовность будущего учителя к валеолого-просветительской деятельности является результатом соответствующей подготовки. Такая подготовка может успешно осуществляться в сензитивный для данного субъекта период развития интеллектуальных и коммуникативных способностей, который приходится на юношеский возраст, характеризующийся устремленностью в будущее, построением и осуществлением жизненных и профессиональных планов (Н.В. Климко, Н.И. Кобзева, Е.В. Щепкина и др.

В студенческом возрасте завершается становление профессионального самоопределения; студенты готовы определять приоритеты в предстоящей профессиональной деятельности. Поэтому задача преподавателя педагогического вуза заключается в формировании потребности будущего учителя в осуществлении просветительской деятельности среди учащихся в области охраны и укрепления здоровья.

Эффективными **условиями** подготовки студентов к валеолого-просветительской деятельности в школе являются:

1. Разработанные и реализуемые в рамках основной образовательной программы курсы «Возрастная анатомия и физиология» (1 курс), «Педагогическая психогигиена» (2 курс), «Здоровьесберегающие технологии в школе» (3 курс), «Инклюзивное образование» (4 курс).

2. Использование на учебных занятиях методических принципов, активизирующих культуру здоровья, формирующих гигиеническое сознание будущего учителя.

3. Формирование здорового образа жизни с учетом специфики студенческого возраста и контекста осваиваемых будущим учителем профессиональных образовательных программ.

4. Включение в содержание профессиональной подготовки систематизированных знаний и способов деятельности, обеспечивающих овладение будущим учителем методами убеждающего воздействия. Важное место уделяется овладению приемами привлечения внимания и аргументации, а также технике просветительской работы среди учащихся различных возрастных групп.

5. Использование элементов полевой практики (которая проходит в форме экскурсий, экспедиций, экологических акций в заповедниках, водохранилищах, заказниках и пр.) для реализации эколого-просветительской деятельности. Закрепление навыков просветительской деятельности во время педагогической практики.

Формирование готовности к валеолого-просветительской деятельности определяется многими факторами. Которые определяются психолого-педа-

гогическими, компетентностным, системно-деятельностным и акмеологическим подходами. Эти подходы находят выражение как в содержании, так и в методах учебно-педагогического взаимодействия преподавателя и студентов.

Таким образом, формирование у студентов – будущих учителей готовности к валеолого-просветительской деятельности в школе осуществляется постепенно, качественно совершенствуя не только просветительскую, но и воспитательную, коммуникативную, регулятивную и прогностическую функции.

Библиографический список:

1. Кокаева И.Ю. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся / И.Ю. Кокаева // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2016. – № 2. – С. 50–53.
2. Профессиональный стандарт педагога [Электронный ресурс]. – URL: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=290> (дата обращения: 28.04.2017).
3. Ибрагимова Т.В. Методика развития готовности будущего учителя к осуществлению эколого-просветительской деятельности в школе / Т.В. Ибрагимова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/> (дата обращения: 03.04.2018)
4. Кокаева И.Ю. Подготовка студентов педагогических вузов к культурно-просветительской деятельности / И.Ю. Кокаева // Современные технологии в образовании. – 2017. – № 17. – С. 90-94.

СТРИТ-ВОРКАУТ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Капустин М.А.

*Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В последнее время все больше девушек присоединяются к воркаут-движению и начинают активно заниматься на уличных спортивных площадках. Женский воркаут, конечно же, отличается от мужского и состоит из упрощённых силовых элементов и упражнений на гибкость и баланс.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, воркаут, направления воркаута, street workout и ghetto workout.

STREET WORKOUT FOR GIRLS

Kapustin M.A.

*Don state technical University,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Recently, more and more girls are joining the workout movement and are beginning to actively engage in outdoor sports grounds. The female workout,

of course, differs from the male, and consists of simplified force elements and exercises for flexibility and balance.

Keywords: street workout, street workout areas, street workout girls.

Сегодня большинство молодых людей выбирают спортивное направление STREET WORKOUT. Это увлечение не требует денежных затрат, зато настойчивости и выносливости здесь понадобится больше, чем в зале. Если вы еще стоите на перепутье в поисках себя и своего спорта, советуем вам обязательно попасть на чемпионат по стрит-воркауту. Посмотрев на выступления мастеров, соревнования любителей и воодушевившись общением с единомышленниками, вы сделаете верный выбор.

То, что такие тренировки по стрит-воркауту называют «уличными», несколько не уменьшает их достоинств, скорее, напротив, они выигрывают своей доступностью.

Когда мы говорим о воркаутерах или турникменах, многие забывают о том, что те же самые упражнения могут выполнить девушки. В последнее время, все больше девушек присоединяются к воркаут движению и начинают активно заниматься на уличных спортивных площадках. На постоянной основе им занимаются менее 10% девушек от общего числа «уличных спортсменов». Связано это во многом со стереотипами. Не всем нравится эта уличная мода, музыка и так далее. Многие также думают, что от воркаута становятся очень накачанными руки и плечи. А многие – что это попросту сложно и не женски. Действительно, как начать такие полеты на руках без подготовки? Об облегченных версиях упражнений знают немногие.

Безусловно, девушкам надо делать упор на более легкие упражнения, в том числе растяжки, маховые движения ногами и отжимания от пола. Постепенно стоит перейти на брусья и турники – делать подтягивания хотя бы с облегчениями. В перерывах – бегаем и приседаем. Если заниматься 5 раз в неделю, то первый результат будет замечен уже через месяц-полтора. И не стоит бояться накачать огромные мышцы – это не так уж и просто, огромными бодибилдерами просто так не станешь.

Женский воркаут, конечно же, отличается от мужского и состоит из упрощённых силовых элементов и упражнений на гибкость и баланс. Девушки выполняют упражнения в более облегчённой форме: либо с поддержкой партнёра, либо со специальными резиновыми петлями. Или это немного видоизменённые движения, которые учат тело воспринимать определённую нагрузку, что впоследствии поможет сделать нужное упражнение.

Для начала девушкам нужно укрепить мышцы, так как они, как правило, менее подготовлены, чем юноши. Но при регулярных тренировках результаты становятся более чем впечатляющими.

Всё зависит от поставленной цели – будь то сжигание жира, поддержание фигуры, накачивание мышц или тренировки на растяжку. Девушки, которые занимаются с парнями, как правило, делают упражнения на гибкость и для

похудения. Далее следует общая физическая подготовка и место для тренировки. Выберите для себя бег, разминку и для начала простенькие отжимания.

Воркаут для девушек и женщин имеет ряд неоспоримых преимуществ, а именно:

- воркаут – один из самых лучших видов спорта, который можно придумать для женщины. Тренировки воздействуют на всё тело, и результат появляется намного быстрее, чем при занятиях другими видами физической нагрузки;
- в воркауте нет монотонных упражнений, которые постоянно повторяют в фитнесе, все упражнения можно придумывать самой или же найти готовые программы тренировок по воркауту для женщин;
- всегда можно передохнуть или сменить обстановку;
- занятия воркаутом помогут улучшить внешний вид в целом, а также помочь в устранении индивидуальных недостатков;
- кроме красивого и стройного тела, женский воркаут помогает укрепить организм, делает его более устойчивым к различным заболеваниям, то есть повышает защитные функции;
- положительно воркаут влияет и на женский гормональный фон. А гормон радости от упражнений под музыку и похвалы всех вокруг тоже никто не отменял;
- занятия воркаутом благоприятно действуют на нервную систему, избавляя от стрессов и нервных перенапряжений;
- во время беременности специально подобранные упражнения помогают сохранить фигуру и восстановить ее до прежних показателей после родов;
- тренировки наравне с мужчинами помогают женщинам и девушкам стать увереннее в себе, повышают самооценку, что положительно сказывается на достижении любых поставленных жизненных целей;
- ещё один значительный плюс для многих незамужних дам – это то, что девушек в воркауте гораздо меньше, чем в фитнес-зале, тем самым у вас есть шанс стать объектом восхищения всех мужчин в округе.

На самом деле многие упражнения из воркаута известны каждому. Это отжимания от пола с подпрыгиванием, это подтягивания разными хватами, кувырки. С чего начать? Нужно будет набрать общую физическую форму. Отжимания, гантели и диета. Тренироваться, для начала, стоит не более полутора часов. Однако нужно это делать ежедневно в отличие от фитнес-программ. И заниматься лучше не в одиночку, а в компании.

Основное отличие комплекса воркаут для девушек заключается в том, что упражнения направлены в основном не на развитие силовых параметров, а на повышение гибкости. В целом комплекс движений для девушек соблюдает баланс между этими показателями.

Несколько упражнений для девушек:

- планка, проще говоря, это упор лёжа в согнутых локтях. При желании и сильных руках можно стоять и на прямых руках. Упражнение делается на время;
- выпады вперёд и бег на месте с высоким подниманием бедра;
- различные упражнения на растяжку;

- отжимания от возвышенностей. Можно выполнять как обычные отжимания, так и отжимания на трицепс. Становитесь задом к объекту (пусть это будет лавочка), руки ставите на лавку и начинаете опускаться. Описать тяжело, но думаю, многие подобное видели или делали;

- выполнение упражнений для спины и живота. Девушки такие упражнения могут выполнять практически наравне с парнями;

- упражнения для ягодиц – это самое важное для наших дам. Различные приседания, бег и ещё масса всего.

Описания некоторых упражнений, которые часто делают воркаутерши

Подъём переворотом

Для этого надо сначала взяться за турник на ширине плеч прямым хватом. Потом подтянуться – перекладина у вас будет на уровне лица. Сразу махом закинуть ноги вверх через перекладину и перевернуться. Здесь в дело включится инерция – корпус провернется под ее действием. В завершение положение – на турнике, корпус и ноги вертикально, прямые руки, перекладина у пояса.

Вис на турнике с прямым хватом. Напоминает подтягивание, сделанное наполовину. Руки при этом согнуть до прямого угла. В этом положении замереть на 30 секунд.

Рассмотри более женские упражнения.

Растяжка задней поверхности бедра

Нужно сесть на землю и развести ноги, как только можно. Одна нога согнута в колене и на земле, другая прямая. Наклон к прямой ноге, прокачиваем мышцы, замираем под напряжением – и назад. Потом то же самое на другой ноге.

Растяжка поясничного отдела и задней поверхности бедра

Сесть на землю, ноги разведены тоже на максимальное расстояние. Спина не согнутая, максимально прямая. Опускаемся на пол прямо перед собой, насколько возможно, и замираем на 30 секунд.

Лёжа на земле, заведите свои руки за голову. И при этом приподнимайте согнутые в коленях ноги, касаясь их локтем противоположной руки.

Часто бывает, что девушка занимается некоторое время, но потом не видит результата, разочаровывается и уходит. Так происходит не только с девушками, но и с парнями. Чтобы появился результат, нужно позаниматься хотя бы пару месяцев. Тяжелее всего пережить первый месяц, а потом это входит в привычку и становится нормой. И к этому времени появляются какие-то первые результаты. Основной совет: ни в коем случае не бросать. Без упорства ничего не выйдет. Самое важное – не жалеть себя. Очень редкий случай, когда девчонка действительно выкладывается на полную и достигает результатов. Как правило, у девушек есть одна особенность: они себя жалеют: я боюсь, не буду, я просто рядом посижу. Это то, что мешает им заниматься силовыми упражнениями. Хотя давно уже доказано, что девушки должны больше уделять внимание именно силовым нагрузкам, а мужчины, наоборот, растяжке. Ведь от природы мужчины более сильные. Соответственно у них велик риск получить травму, если они не будут растягивать свои накаченные мышцы. Женщины же более

гибкие, растяжка им даётся лучше, но также есть риск получить травму из-за гипермобильности суставов. То есть нужен какой-то каркас, который будет поддерживать всю эту гибкую красоту.

Большинство девушек, которые занимаются уличным спортом, имеют прекрасные фигуры. Понятно, что те, кто только начинает, еще не могут похвастаться плоским животом и упругими ягодицами, но чем больше занимаются, тем заметнее результат.

Различные виды приседаний позволяют девушке получить отточенную форму ног, а верхнюю часть тела можно прокачать подтягиваниями и отжиманиями. На том же прессе не нужно слишком сильно заострять внимание – нужно делать больше базовых упражнений. Тогда все тело будет в тонусе.

В последнее время девушки турникмены всё чаще дают о себе знать.

Сейчас появились соревнования для девушек и женские категории – ОФП и «Фристайл». В ОФП, то есть в общую физическую подготовку, входят подтягивания, отжимания от брусьев, от пола – простые упражнения на количество и качество. В категории «Фристайл» девушки в течение отведённого им времени (как правило, около двух минут) показывают своё мастерство. Также русские девушки ежегодно принимают участие в мировом чемпионате.

Воркаут – один из самых лучших видов спорта, который можно придумать для женщины.

Библиографический список

1. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика: Учеб. 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.

ТУРИСТСКО-ЭКСКУРСИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Каракетов А.К.

***Карачаево - Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева
г. Карачаевск, Россия***

Аннотация. Карачаево-Черкесская республика богата туристско-экскурсионными объектами. Об этом опубликовано много научных статей и изданы учебные пособия.

Целью данной статьи является показать резервные возможности КЧР, которые еще не задействованы как туристско-экскурсионные объекты.

Ключевые слова: туризм, экскурсия, объекты, незадействованные, перспектива и развития.

TOURIST-EXCURSION RESOURCES OF KARACHAY-CHERKESS REPUBLIC

*Karaketov A. K.
Karachay-Cherkess State University named After U.D. Aliev
Karachaevsk, Russia*

Annotation. Karachay-Cherkess Republic is rich by tourist-excursion objects. Many scientific articles and manuals are published about it. The purpose of this article is to show the reserve capabilities of the KChR, which are not yet involved as tourist-excursion objects.

Key words: tourism, excursion, objects, unused, perspective and development.

Карачаево-Черкесия богата памятниками истории и культуры разных эпох. Всего в настоящее время насчитывается 14 стоянок каменного века, 151 городище, 225 могильников, 25 храмов, 24 башни, 25 каменных статуй. Большую архитектурно-туристическую ценность представляет Зеленчукский, Сентинский, Шоанинский храмы, башня Адиух, Гошayah-Кала, Мамия-Кала. В аулах Карт-Джурт, Учкулане, Хурзук, Дауте имеются старинные деревянные постройки, мельница и другие этнографические объекты [2, с. 74-75].

Определенный интерес представляют некоторые экскурсионные объекты, приведенные в таблице 1 [рекреационные ресурсы. Часть 2. 1982. С. 143-147].

Таблица 1 – Экскурсионные объекты

№ п/п	Наименование объекта	Местоположение	Ранжировка	Положительность оптимального использования (дни)
Природные				
1	Минеральные источники	1. п. Красногорка 2. Горалы-Кол 3. п. Домбай 4. р. Лаштак 5. а. Учкулан 6. р. Хурзук 7. р. Махар	Союзного значения	365
2	Озера: Туманлы-Кел, Клухорское, Бадкусские	Теберда	Союзное	160
3	Озера: Софийское, Мертвое	Архыз	Союзное	160
1	Ледник Алибек	Домбай	Союзное	120

2	Пейзажные ресурсы западного участка Тебердинского заповедника	Архыз	Мировое	360
3	Пейзажные ресурсы восточного участка Кавказского заповедника	Закан	Мировое	360
4	Пейзажные ресурсы Тебердинского заповедника	Теберда	Мировое	360
5	700 летний пихтач	Архыз	Союзное	100
Культурно-исторические				
1	Музей природы	Г. Теберда	Союзное	
2	Радиотелескоп АН СССР	Зеленчукская	Мировое	
3	Специальная астрофизическая обсерватория АН СССР	Н. Архыз	Мировое	
4	Горная астрономическая станция Главной Пулковской астрономической обсерватории	Шаджатмаз	Союзное	
Археологические				
1	Аланское городище X-XII в.в.	п. Архыз	Союзное	
2	Курган Веселовского, эпоха бронзы (11 тыс. до н.э.)	Усть-Джегута	Союзное	
3	Археологический комплекс (VIII-X в.в.)	а. Хумара	Мировое	
4	Рим – гора	а. Учкёкен	Союзное	
6	Аланские мавзолеи X-XI в.в.	Кривая балка	Союзное	
7	Сентинский мавзолей X в	а. Н. Теберда	Союзное	
Архитектурные				
3	Аланские храмы X-XI в.в.	Н. Архыз	Союзное	
4	Сентинский храм X в.	а. Н. Теберда	Союзное	

Выше мы привели некоторые туристско-экскурсионные объекты, которые в настоящее время функционируют и имеют союзное и мировое значение.

Одним из резервов туристско-экскурсионных объектов КЧР является Медовые водопады, которые еще полностью не использовали свои возможности.

Эта уникальная достопримечательность привлекает очень много туристов со всей страны, отдыхающих как в КЧР так и в Кисловодске. Находятся Медовые водопады в Малокарачаевском районе недалеко от села Красный Курган в долине реки Аликоновки – это в 20 км от Кисловодска.

Пять живописных водопадов образовались после разрушения и обвала пород в расщелинах горной реки. Водопад, названный Медовым, является притоком Аликоновки и самый большой среди собратьев. У всех водопадов име-

ются свои источники, давшие им названия. Главный, Медовый водопад, имеет высоту 18 метров и питается от родника. Его еще карачаевцы называют Эчки – Баш, что в переводе означает «Голова козы». Вид, открывающийся туристам, поражает своей красотой и величием. Водопад Медовый – самый большой и высокий завершает плеяду водных жемчужин.

Туристу, прибывшему на Медовые водопады, предстоит стать свидетелем нетронутой уникальности и первозданной чистоты природы.

Следующим туристско-экскурсионным резервом является Мариинское ущелье. Красота и живописнейшая дорога по долине реки Мара, впадающей в Кубань, ведет через перевал Гум – Баши из г. Карачаевска в города Кавминвод. Еще в 1923 г. управлением Кавминвод был поставлен вопрос о приспособлении и перевальной дороги Кисловодск – Теберда через Маранское ущелье для автомобильного движения. Чуть позже из Кисловодска в Теберду был положен все-союзный туристический маршрут № 43. Путь проходил по просёлочной дороге. Теперь это современная асфальтированная дорога. Долина Мары своей красотой окружающей природы напоминает лучшие ущелья Шварцвальда в Германии. Чистый горный воздух, лесная мозаика, субальпийские и альпийские луга, наличие автомагистралей, связывающей Минераловодскую группу курортов с черноморским побережьем – все это делает долину Мары прекрасным местом для отдыха и туризма [1, с. 227-230].

В 8 км от устья р. Мары подножья крутого обрыва расположен минеральный источник типа Кисловодского нарзана, который является памятником природы, как и крутой скалистый берег, представляющий различные формы выстраивания песчаника. Источник хорошо виден с правого берега. Вода в источнике углекислая, хлоридно-карбонатная, натриевая, ее температура +19 градусов. На восточной окраине аула Верхняя Мара, привлекая внимания своими причудливыми очертаниями, возвышается гора Кёкле Кая. Ее высота 1846 м, это тоже памятник природы. Ближе к перевалу с обзорной площадки на вершину холма Караул-Тебе открывается великолепная панорама Главного Кавказского хребта, Эльбруса и раскинувшегося внизу аула Верхняя Мара. И вот он, перевал Гум-Баши, высота 2144 м над уровнем моря.

Следующим резервным туристическим объектом КЧР является Махар. Из аула Учкулан через 8 км. дорога переходит на правый берег реки Махар. На левой стороне реки за большой поляной видна долина реки Кичкине-Кол (на устьевую ступень взбирается в лесу тропа к верхним пастбищам) [1].

Подъем мало заметен, разве что по смене растительности. Проходим мимо висячего мостика (к источникам Шаманланы Нарзан). Впереди виден скалистый массив Гандарая ГКХ. Через 7-8 км дорога возвращается в левую сторону и через 2 км выводит на поляну Кертмели перед развилкой Гондарая и Махара (1650 м). Дорога на Махар поднимается левым склоном в хвойном лесу. Через 1,5 км выходит к пешеходному мостику (1750 м). На правой стороне в 10 м от воды находится 3 минеральных источника. Здесь можно встретить приехавших из далека людей, чтобы пить нарзан. Иногда они приезжают и остаются отдыхать на несколько дней и недель в зависимости от свободного времени.

Ущелье Махар является одним из излюбленных мест туристов разного возраста. Махар привлекает туристов тем, что имеется достаточное число туристических маршрутов, которые доступны любому возрасту. Мы надеемся, что руководство КЧР обратит внимание на потенциальные возможности и резервы Махара как туристско-экскурсионный объект и содействовало бы его развитию, чтобы он стал одним из центров туризма КЧР.

Карачаево-Черкесия – край, в котором равнины практически сразу переходят в горы. Отсюда берет начало знаменитая река Кубань, вбирающая в себя многочисленные горные потоки. Тысячи туристических групп и миллионы курортников ежегодно приезжают сюда, чтобы насладиться красотой, испытать свои силы и подправить здоровье.

Но кроме этого, в Карачаево-Черкесии есть еще одно достоинство – его минеральные источники.

Кислые источники в Карачаево-Черкесии. Данные источники – это небольшой котлован на склоне горы, находящейся у истока реки, ярко-оранжевого цвета, крохотный по окрестным меркам пятючок вмещает сразу 17 ключей, из которых бьют родники минеральной воды. Поразительно, но каждый из ключей имеет собственный состав, не повторяющийся ни в одном другом источнике. Возле каждого из них на камнях белой краской написано, от каких болезней помогает именно эта вода.

Пхия. От поселка Пхия кислые источники находятся в 20 километрах. Этим успешно пользуются многочисленные туристы и люди, желающие испытать на себе чудодейственную силу нарзанов Лаштрака.

В заключение хотелось бы сказать несколько слов о туристско-экскурсионных возможностях г. Карачаевска. Карачаевск расположен на берегах трех рек: Кубани, Теберда и Мары на высоте 870 метров над уровнем моря, занимает площадь 1184 га. Численность населения – 21 тысяча 67 человек на 2018 год. Карачаевск открывает ворота курортной зоны. Для туристов это главный транзитный узел на пути в Теберду, Домбай и Архыз. Карачаевск находится в центре высокогорных районов Карачаево-Черкесии и является их транспортным узлом. Конечная точка водораздела между Кубанью и Тебердой гора Комсомольская, которая делит город на две части и является географическим центром города. С высоты птичьего полета город похож на подкову, вытянувшуюся по долине двух рек.

Карачаевск расположен на трассе А 157, ведущей из Минеральных Вод в Теберду и Домбай. Рядом с городом начинается дорога на Архыз и в Лесо-Кяфар. С разных сторон к нему подходят ущелья Тебердинское, Архызское, Кубанское, Маранское. Он связывает все эти местности.

Карачаевск открывает ворота курортной зоны и сам по себе является городом - курортом. С трех сторон его окружают горы, поросшие сосновым лесом. В такой природной чаще создается особый микроклимат с целебным воздухом, насыщенным фитонцидами. По лечебным показателям город не уступает не только кавказским, но даже швейцарским курортам.

У Карачаевска два рукотворных символа – соборная мечеть на улице Ленина и скульптура «Горянка» на центральной площади.

При въезде в г. Карачаевск у развилки трех дорог стоит скульптура «Приглашение», которую жители с любовью называют «Горянка». Она является визитной карточкой города и любимым образом горожан. Город сразу показывает гостям – вам здесь рады. Скульптура стройной гордой девушки с протянутой чашей на руках встречает и провожает горожан и гостей. Она отражает один из таких прекрасных обычаев народа как гостеприимство «Горянка» установлена в 1965 году и с тех пор является символом гостеприимства и вечной молодости города. Автор скульптуры Хамзат Крымшамхалов.

Мечеть построена в 2007 году с соблюдением всех канонов мусульманства. Однако слово «новодел» к ней совсем не подходит – изящное строение с золотым куполом и двумя минаретами выглядят благородно и традиционно.

Чтобы получить физическое и эстетическое удовлетворение многие туристы, да и просто приезжие поднимаются на кругозор (на вершине которого установлен флаг РФ), чтобы подышать чистым, свежим воздухом и полюбоваться красивым пейзажем двух крупных ущелий – Кубани и Теберды. Кроме «Кругозора» можно посетить так же туристическо-экскурсионные объекты города: Мемориальный ансамбль (памятник) жертвам репрессии Карачаевского народа, который находится при въезде в город, братскую могилу в южной части города, аллею Героев Советского Союза и России в центре города [1].

Из города Карачаевска можно совершать радиальные туристические походы по маршрутам: водопад «Шумка», к Сентинскому и Шоанинскому храмам, расположенным на вершине высокой горы. Они великолепны по архитектурным формам, которые были сооружены в X–XII вв. византийскими мастерами. На северо-западе от Карачаевска возвышается скалистая гора Суу-Ана (высота – 130 метров), напоминающая по форме храм, которая покрыта рощей реликтового ягодного тисса – хвойного дерева третичного периода, отдельные экспонаты растут 800–1000 и более лет; Хумаринский археологический комплекс (VIII–X вв.), который имеет мировое значение.

Мы привели лишь часть туристско-экскурсионных объектов КЧР имеющих Всесоюзное и мировое значение.

Библиографический список

1. Каракетов А.К. Современное состояние туризма, проблемы и перспективы развития горнолыжных курортов Карачаево-черкесской республики // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма социально-культурного сервиса: материалы, Всероссийской научно-практической конференции (21 февраля 2013 г.): в 2 т. – Набережные Челны: НФ Павловский ГАФКСиТ, 2013. – Т. 1. – С. 227-230.
2. Каракетов А.К. Туристско-экскурсионные ресурсы Карачаево-Черкесской республики. – Карачаевск: Изд-во КЧГУ, 2017. – 168 с.
3. Рекреационные ресурсы. Часть 2. Условия и ресурсы отдыха и туризма. – Ростов н/Д: Издательство Ростовского университета, 1982. – С. 144-147.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ДОНСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

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

Аннотация. Единая система мероприятий здоровьесбережения ставит перед педагогами разнообразные задачи: просвещения студентов, их мотивации и активизации, создания благоприятного климата, индивидуального подхода, выявления проблем и затруднений студентов, содействия развитию их физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовка, физическая культура, спорт, физическая активность.

STUDY OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF THE DON TEACHERS' TRAINING COLLEGE

*Kovalenko A.V.
The Don Teachers' Training College,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Unified system of measures for health saving poses a variety of tasks: educating students, their motivation and activation, creating a favourable climate, individual approach, identifying problems and difficulties of students, promoting the development of their physical culture.

Keywords: health, physical fitness, physical culture, sports, physical activity.

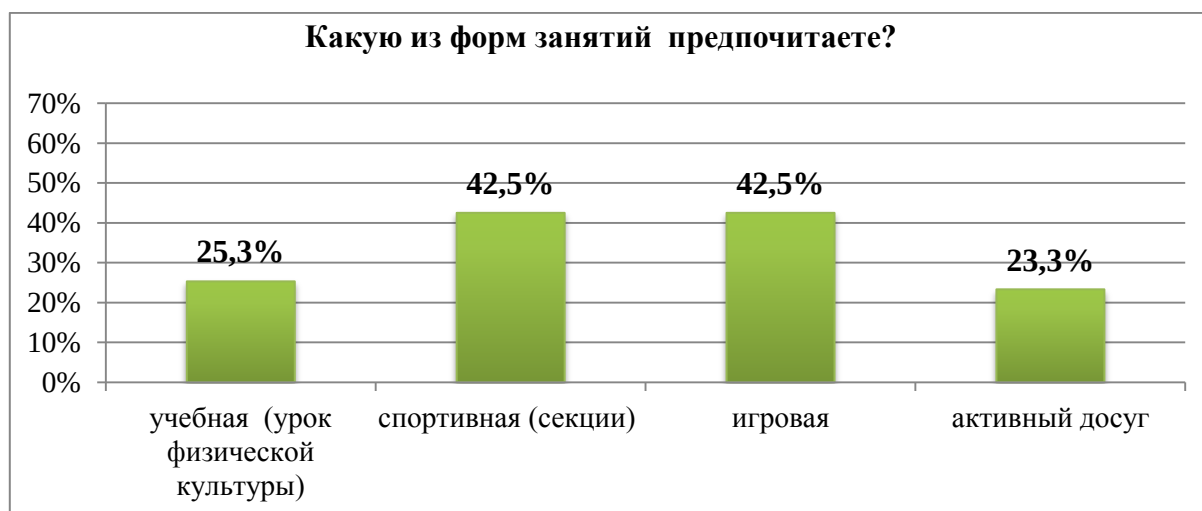
Разработка прогнозов и планирование работы со студентами основывается на объективной информации, полученной в результате самоанализа и анкетирования студентов по различным проблемам сохранения здоровья и физического развития.

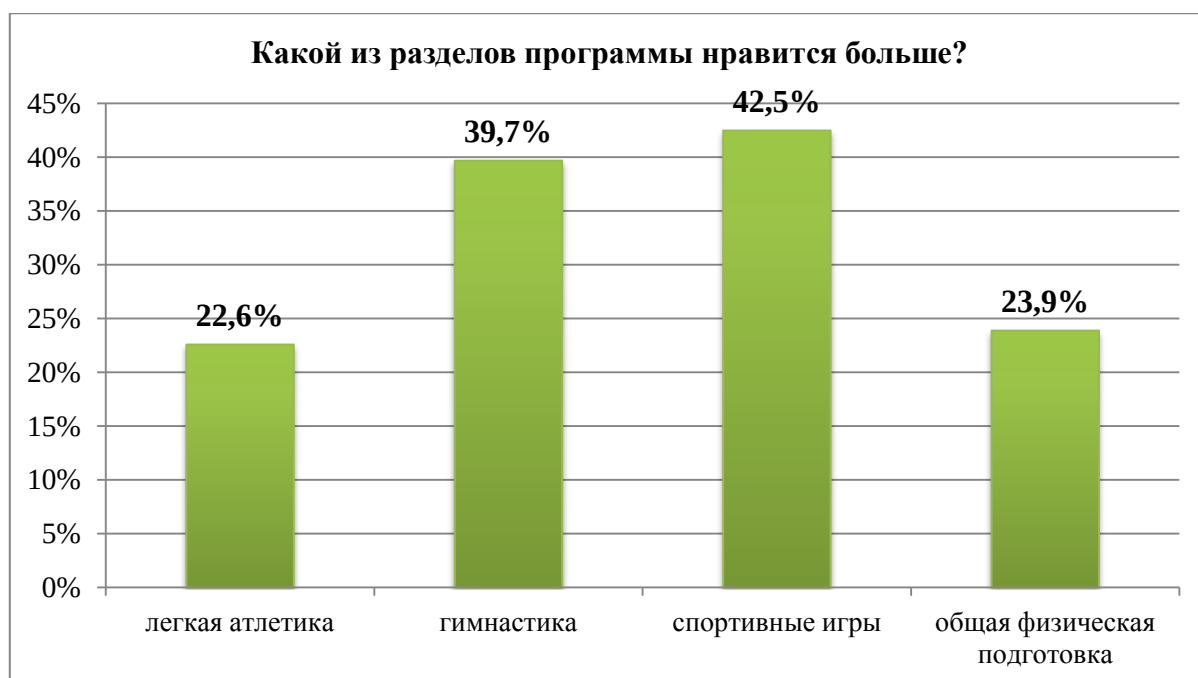
Целью исследования, проведенного в колледже, было выявление физической активности студентов на разных курсах обучения. В исследовании приняло участие 146 студентов 1, 2 и 3 курсов обучения (в основном девушки 17–19 лет), которым было предложено ответить на вопросы специальной анкеты. Анкета по самооценке физической активности, разработанная нами, включала 12 вопросов:

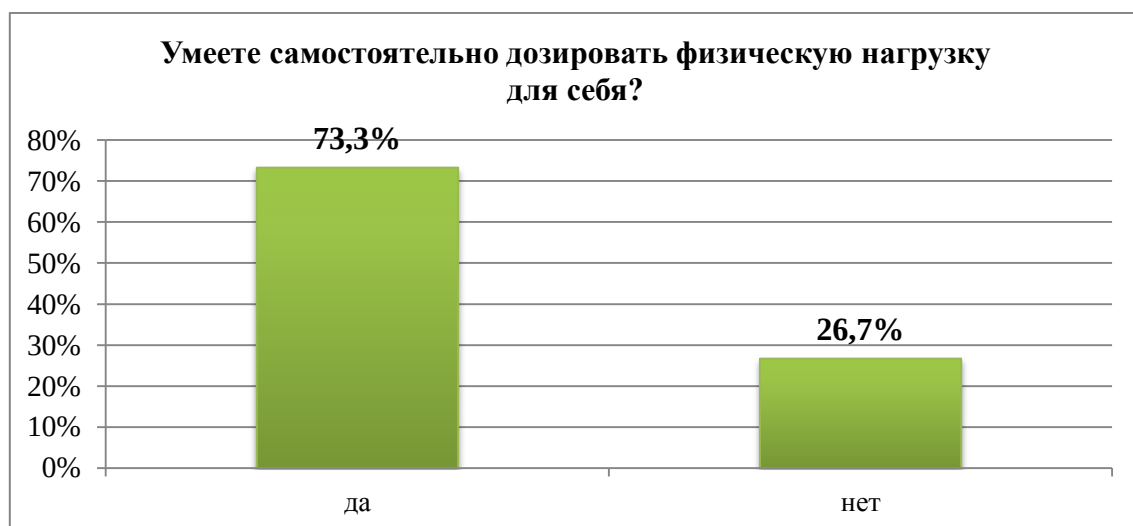
1. Занимаясь физической культурой, Вы преследуете следующие цели:
 - а) укрепление здоровья;
 - б) улучшение внешних данных;
 - в) развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 - г) получение удовольствия.

2. Какую из форм занятий предпочитаете:
- а) учебная (урок физической культуры);
 - б) спортивная (секции);
 - в) игровая;
 - г) активный досуг.
3. Считаете свои знания о влиянии физической культуры на организм человека:
- а) достаточными;
 - б) недостаточными.
4. Какой из разделов программы нравится больше:
- а) легкая атлетика;
 - б) гимнастика;
 - в) спортивные игры;
 - г) общая физическая подготовка.
5. Считаете нагрузку, получаемую на уроках физической культуры достаточной для Вас:
- а) да;
 - б) нет.
6. Занимаетесь физической культурой и спортом дополнительно, и в какой форме:
- а) спортивная секция;
 - б) самостоятельно;
 - в) утренняя гимнастика.
7. Хотите в дальнейшем совершенствовать свою физическую подготовку:
- а) да;
 - б) нет.
8. Умеете самостоятельно дозировать физическую нагрузку для себя:
- а) да;
 - б) нет.
9. Испытываете потребность в занятиях физической культурой и спортом:
- а) да;
 - б) нет.
10. Какие параметры не устраивают Вас:
- а) рост;
 - б) вес;
 - в) фигура;
 - г) все устраивает.
11. Свою физическую подготовку считаете:
- а) отличной;
 - б) хорошей;
 - в) удовлетворительной;
 - г) неудовлетворительной.
12. Считаете, что занятия физической культурой способствуют Вашему профессиональному становлению:
- а) да;
 - б) нет.

Результаты ответов по каждому вопросу представлены ниже.









Анализ ответов показал, что при занятии физической культурой, студенты преследуют следующие цели: укрепление здоровья – 60,9%; улучшение внешних данных – 55,5%; развитие и совершенствование двигательных умений и навыков – 24,6%; получение удовольствия – 15,4%.

Самыми интересными формами занятий студенты считают: спортивную секцию – 42,5%; игровую деятельность – 42,5%.

Свои знания о влиянии физической культуры на организм человека большинство студентов считают достаточными 69,9%.

В ходе исследования было выяснено, что на занятиях физической культурой большинство студентов предпочитают: занятия гимнастикой – 39,7%; спортивные игры – 42,5%.

Большинство студентов считают получаемую нагрузку на занятиях физической культуры достаточной – 80,1%. Дополнительно спортом занимаются: в спортивных секциях – 26,7%; самостоятельно – 56,8%; утренней гимнастикой – 23,3%.

Свою физическую подготовку в дальнейшем хотят совершенствовать 95,2%. Самостоятельно дозировать физическую нагрузку для себя могут 73,3%. Большинство опрошенных студентов (82,9%) испытывают потребность в занятиях физической культурой и спортом; выявлены параметры, которые не устраивают их: рост – 16,4%; вес – 38,3%; фигура – 26%; все устраивает – 24,6%. Большинство студентов считают физическую подготовку: хорошей – 51,4% удовлетворительной – 32,2%; неудовлетворительной – 6,2%. И только 13% считают свою физическую подготовку отличной.

Анализ результатов также показал, что большинство студентов считают, что занятия физической культурой способствуют их профессиональному становлению (80,1%).

Полученные в ходе исследования данные выявили различный уровень отношения студентов к предложенным показателям независимо от курса обучения в колледже, что четко прослеживается по каждому вопросу.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Козин С.В.

*Линейно-технический цех Ремонтненского района МЦТЭТ
г. Волгодонск Ростовского филиала ПАО «Ростелеком»,
с. Ремонтное, Россия*

Медведева О.А.

*Администрация Грузиновского сельского поселения,
х. Гузинов, Россия*

Аннотация. Физическая культура и всевозможные виды спорта играют немаловажную роль в жизни любого государства. В рамках данной статьи авторы работа посвящают своё исследование, во-первых, теоретическому переосмыслению имеющегося богатого научного массива публикаций, а во-вторых, практическим наработкам и проблемам данной сферы. Особое внимание авторов отводится небольшим историческим примечаниям, а также социологическому анкетному опросу респондентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие, молодёжь, государственная политика, отношение к спорту.

ANALYSIS OF THE STATE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Kozin S.V.

*Linear-technical workshop of Remontnenskiy district, MSTAT Volgodonsk,
the Rostov branch of OJSC «Rostelecom»,*

c. Repair, Russia

Medvedeva O.A.

Administration of Georgian rural settlement,

h. Guzinov, Russia

Annotation. Physical culture and all kinds of sports play an important role in the life of any state. Within the framework of this article, the authors devote their research, firstly, to the theoretical rethinking of the existing rich scientific array of publications, and secondly to the practical developments and problems of this sphere. Special attention of the authors is given to small historical notes, as well as to the sociological questionnaire survey of respondents

Keywords: physical culture, sport, development, youth, state policy, attitude to sport.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью существования любого государства независимо от их культурных и этнических особенностей, места существования данной страны, национального языка. Стоит отметить, что уровень развития экономической составляющей страны, а также политического развития и курса тоже не влияют на ФК и спорт, хотя в последнее время политический институт власти как таковой стал применяться в коростных замыслах, а зачастую даже в жёстком и совершенно неспортивном поведении теневых лиц, заинтересованных в проигрыше / недопуске спортсменов, выступающих за нашу страну на мировой арене.

Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. В связи с этим риску подвержен процесс обеспечения жителей поселений спортивными объектами, обеспечения жителей поселения возможностью заниматься массовыми видами спорта.

Многие авторы не без основания указывают на то, что физическая культура и спорт являются монолитными элементами культуры личности и здорового образа жизни, существенно воздействуют не только на увеличение физической подготовленности, совершенствование здоровья, но и на поведение человека в быту, рабочем коллективе, на формирование личности и межличностных отношений.

На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что уже достигнуты бесспорные успехи в области изучения теории и практики физической культуры и спорта, но численность злободневных вопросов до сих пор достаточна велика. В частности, сюда следует отнести нормативно-правовые не состыковки и

коллизии как внутри страны, т.е. взаимодействия различных уровней власти, так и на уровне международного взаимодействия. Следует так же добавить и уровень выделяемых финансовых средств на развитие физической культуры и спорта, немаловажным так же является и адекватность создаваемых государственных программ, направленных на так называемое развитие данной отрасли круг данных вопросов, безусловно, немал и требует решения в комплексном подходе. А без грамотной проработки на этапе планирования государственных программ все успехи могут попросту сойти на нет более того на одном энтузиазме спортсменов, тренеров спортивных школ и клубов, а также старших инспекторов администраций сельских поселения далеко не уйти.

Впрочем, в рамках нашей темы мы постараемся разобраться и произвести анализ состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации, рассмотреть физическую культуру и спорт, привести в работе экспертные оценки, а также социологический анкетные опрос граждан, непосредственно относящиеся к нашей теме исследования.

Стоит начать с того момента, что непосредственным нормативно-правовым законом, регламентирующим данную сферу (отрасль) является Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в котором ясно обозначены нормативно-правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также в нём ясно определены важнейшие принципы законодательства в сфере физической культуры и спорта [14]. Далее дадим ключевые расшифровки таким дефинициям, как «физическая культура», «спорт». Например, в работе С.В. Козина, В.И. Лабунской «физическая культура» трактуется как комплекс материальных и духовных ценностей социума, создаваемых им для телесного совершенствования людей. А спорт выступает как соревновательная деятельность, особые сборы к ней, а также межчеловеческие взаимоотношения и нормы, ей свойственные» [9, с. 126].

В дополнении к мнениям вышеупомянутых авторов присоединяется профессор А.Ю. Близневский, который отмечает, что физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении практически всей истории развития человеческого общества, в то время как сам термин «физическая культура» появился сравнительно недавно и датируется примерно концом XIX в. [1, с. 20]. Ещё более сильно в ключе данной тематики звучит мысль Р.А. Тюрикова, который, подчёркивает, что государственная политика в сфере физической культуры и спорта отнесена к производству условий для ведения гражданами здорового образа жизни, выработки массового спорта и повышения конкурентоспособности российского спорта [13, с. 3].

В данной связи как нельзя лучше подходит пример с возрождением всем хорошо известного спортивно-оздоровительного комплекса именуемого как «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). С.В. Козин достаточно подробно проанализировал исторические вехи «ГТО» в своей научной статье (2015 г.) [7]. Стоит сказать, что по прошествию времени ряд вопросов так остался откры-

тым. В числе, которых, является (принуждение/добровольность), не во всех местах можно сдавать необходимые спортивные нормативы особенно это актуально для той сельской местности, где отсутствует спортивная инфраструктура или же данная инфраструктура была ещё построена во времена СССР и попросту уже отработала свой положенный эксплуатационный срок. Ещё в числе вопросов есть тот, который указывает на то, что какие реальные льготы даёт сдача комплекса «ГТО»?

Более того, С.В. Козиным было проведено социологическое анкетное исследование молодёжи от 17 до 30 лет. (N=68 чел.). Место проведения: РФ. Время проведения: 2016–2017 гг. Обработанные эмпирические данные можно наблюдать на (таблице 1).

Таблица 1 – По Вашему мнению, какие льготы необходимо предоставлять за выполнение нормативов «Готов к труду и обороне»?

Варианты ответов	Распределение ответов респондентов в (%)
Дополнительные дни к отпуску	11,8%
Денежные премии	36,8%
Дополнительные баллы при поступлении в Вуз	16,2%
Предоставление льготных занятий спортом	23,5%
Установление стендов с информацией о сдавших нормы «ГТО»	0,0%
Торжественный приём Президентом РФ сдавших нормы «ГТО»	2,9%
Нет, никаких льгот я не поддерживаю	8,8%

Из данной таблицы видно, что наиболее актуальным и предпочтительным видом льгот, сдавших спортивный норматив «ГТО» является «денежная форма» за которую отдали (36,8%) голосов респонденты. Такой эквивалент на самом деле не является случайным т.к. денежная нехватка средств у среднестатистического гражданина РФ с каждым годом всё снижается и снижается и, увы, о действительном благосостоянии тут речи быть не может.

Следующие позиции тоже не являются открытием. Предоставление льготных занятий спортом (23,5%) тоже, как мы видим, важно респондентам, ибо не каждый человек способен купить себе абонемент в спортивный клуб. Следующим по популярности идёт поступление в учебные заведения. Это весьма важный процесс в жизни молодого индивида, а бонус в повышении проходных баллов является плюсом при отборе (16,2%). Далее следуют дополнительные дни к отпуску, за это было отдано 11,8%.

Весьма интересный факт нам показал Р.А. Тюриков, так в ходе сравнительного анализа данных выяснилось, что Россия почти в 2,5 раза отстаёт от европейских стран-лидеров и находится в группе стран-аутсайдеров по объёму охвата населения систематически занятыми спортом. А так же то, что наша страна по-прежнему остаётся низкой доля участия активной жизни семьи с

детьми (на это указали 53,9% экспертов) [13, с. 17]. И это несмотря на тот факт, что семья особенно молодая является одним из своего рода «стержней», на которых стоит любое цивилизованное государство [10]. С.В. Козин отмечает факт того, что «в современном мире люди всё меньше занимаются спортом. Они игнорируют или забывают про значимость физической культуры и спорта, каждый занят своими делами. К сожалению, в современном мире люди мало двигаются, они заняты умственным трудом, сидя в офисах целыми днями...» [2, с.294; 3, с. 642]. Также исследователь С.В. Козин акцентирует своё внимание на том моменте, что «с конца 60-х годов XX века и по настоящее время идёт достаточно интенсивное осмысление того, а какую же роль и значение физическая культура и спорт занимает в нашем общества» [4, с. 88-89; 8; 9, с. 127].

Через призму времени мы видим, что спортивные общества и организации в конце 1980-х – начале 1990-х годов стали переходить на коммерческую основу. Отношение молодёжи к спорту изменилось не в лучшую сторону. Благодаря изобилию зарубежных фильмов, героями которых оказались «крутые парни» с оружием в руках и сигаретой в зубах (в роли героев А.А. Шварцнеггера в культовых кино фильмах «Коммандо» 1985 г., «Хищник» 1987 г., или героев Б.У. Уиллиса в таком фильме как «Последний бойскаут» 1991 г., а также Н.К. Кейдж в фильме «Без лица» 1997 г.). По сути, пропаганда образа жизни с девизом «бери от жизни всё» привела к удручающим общественным результатам. В данный период стала активнее процветать наркомания, алкоголизм, никотиновая зависимость, а на волне распада СССР, а впоследствии и СНГ это ещё больше проявлялось.

Как отметил учёный С.В. Козин: «альтернатива социальным патологиям в молодёжной среде – это здоровый образ жизни и спорт. Сильная и здоровая молодёжь с позитивными жизненными ценностями сама решит демографическую проблему страны. А слабая, больная, безответственная пьющая молодёжь в лучшем случае произведёт себе подобное наследство, которое станет не будущим страны, а её проблемой...» [9, с. 128]. Необходимо добавить, что СМИ должны меньше показывать негативных примеров в своём информационном контенте (ужасы, пропаганда алкогольной и табачные продукции в стране) а больше уделять внимание позитивным и спортивным аспектам для подростков и молодёжи [6]. Профессор В.В. Новокрещенов пишет, что «происходящее реформирование социально-экономического устройства в России, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, в первую очередь затрагивает изменение систем их управления на всех уровнях: федеральном, региональном и муниципальном» [11, с. 35]. С.В.Козин отмечает, что, к сожалению, ценовая политика спортивной инфраструктуры является неподъемной для небольших городов и сельских поселений, которые в финансовом плане не могут позволить себе построить или качественно реконструировать (стадионы, спортивные площадки и др.) [5, с. 215]. Подробнее нужно остановиться на сельской местности. На сегодняшний момент существуют проблемы, негативно воздействующие на развитие физической культуры и спорта в сельских поселениях, призывающие к экстренным мерам: недостаточное привлечение населения к регулярным занятиям

физической культурой и спортом; невысокий процент охвата занимающихся физической культурой и спортом, особенно среди женщин и социально незащищённых слоёв населения; отсутствие спортивных сооружений, отвечающих современным требованиям [12, с. 5].

Заметим, что в Грузиновском сельском поселении систематически занимаются спортом только 9% населения. Было обнаружено, что, массовыми видами спорта в поселении являются: волейбол, футбол, настольный теннис, лёгкая атлетика. Так, на территории поселения функционирует 2 спортивные секции, в которых физической культурой и спортом занимаются 200 человек. Важным является то, что бюджетное финансирование физической культуры и спорта в поселениях сегодня не обеспечивает развитие ни массового, ни детского спорта и едва покрывает расходы, связанные с проведением местных соревнований и с участием в районных спартакиадах. Так, для увеличения обеспеченности спортивными сооружениями жителей сельских поселений необходимо строительство и реконструкция спортивных сооружений на основе софинансирования как за счёт средств федерального, областного и местного бюджетов, так и софинансирования бюджетов районов и бюджетов поселений по схеме 50% на 50%. Но давайте будем откровенны, ведь недостаточное ресурсное обеспечение приводит к неверному обеспечению финансовой поддержки намеченных мероприятий, что закономерно приводит к снижению эффективности использования средств бюджетов всех уровней.

В ходе анализа и обобщения научной литературы авторами было выявлено, что физическая культура и спорт являются важной сферой как профессиональной, так и массовой, государство обязано стимулировать и поощрять граждан, занимающихся спортом, но всё это должно быть прежде всего добровольно. Безусловно, при этом необходимо уделять внимание спортивным школам и спортивной инфраструктуре.

Библиографический список

1. Близневский, А.Ю. Программно-целевое управление развитием сферы физической культуры и спорта в пространстве Красноярского края [Текст]: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.Ю. Близневский, – СПб, 2015. – 381 с.
2. Козин, С.В. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни Российского общества [Текст] / С.В. Козин // «Молодёжь – науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных (г. Сочи, 26-28 апреля 2017 года). В 2 томах. / отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – Т. 2. – С. 642–645.
3. Козин, С.В. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни Российского общества [Текст] / С.В. Козин // «Физическая культура, спорт, наука и образование»: Материалы I Всероссийской научной конференции с международным участием, (г. Чурапча, 29 марта 2017 года) / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017. – С. 294–296.

4. Козин, С.В. Роль физической культуры и спорта в становлении профессионального спортсмена высокого класса [Текст] / С.В. Козин // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (24-26 ноября 2017 года, г. Краснодар) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2017. – С. 315–319.
5. Козин, С.В. Эмпирические исследования в сфере физической культуры и массового спорта на территории Российской Федерации [Текст] / С.В. Козин // «Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи»: Материалы VI Региональной научной конференции молодых учёных, 28 февраля 2018 года / под ред. А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. – С. 213–216.
6. Козин, С.В., Емцева Т.Е. Средства массовой коммуникации как источник информации в социальном управлении [Текст] / С.В. Козин, Т.Е. Емцева // Сборник научных статей Международной научно-практической конференции «Коммуникации в информационном обществе: проблемы и возможности» (16 января 2017 года, г. Чебоксары) ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»; ГУО «Республиканский институт высшей школы». – Чебоксары: Издательство: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 129–132.
7. Козин, С.В., Кольцов П.М. ГТО: прошлое и настоящее [Электронный ресурс] / С.В. Козин, П.М. Кольцов // Электронный периодический рецензируемый научный журнал «SCI-ARTICLE.RU». – 2015. – № 23. – С.94–108. – Режим доступа: http://sci-article.ru/number/07_2015.pdf (дата обращения: 27.05.2018).
8. Козин, С.В., Лабунская В.И. Спорт и физическое развитие молодежи как фактор патриотизма в современных условиях [Текст] / С.В. Козин, В.И. Лабунская // Сборник материалов Международной междисциплинарной научно-практической конференции «Патриотизм как фактор национальной безопасности» (7-8 апреля 2015 года, г. Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет). в 2 т. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2015. – Т. 1. – С.88–91.
9. Козин, С.В., Лабунская В.И. Спорт и физическое развитие молодежи как альтернатива социальным патологиям в среде молодежи [Текст] / С.В. Козин, В.И. Лабунская // Материалы XVI Региональной научно-практической конференции «Социальная активность и социальные риски в поведении молодежи» (20 марта 2015, Волгодонский институт (филиал) ЮФУ): в 2 т. / ред. кол.: Н.С. Речкин, Н.В. Топилина, О.В. Алифиренко, Н.М. Копылкова, И.А. Прядко, Т.С. Степченко [и др.]; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2015. – Т. 1. – С. 126–132.
10. Медведева О.А. Семья как самоорганизующаяся система [Текст] / О.А. Медведева // Сборник научных статей студентов первого курса направле-

ний подготовки «Социология» и «Социальная работа» Волгодонского института (филиала) ЮФУ. – Волгодонск: ВПО, 2013. – С. 14–20.

11. Новокрещенов, В.В. Взаимодействие в управлении сферой физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации [Текст]: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.В. Новокрещенов, – Волгоград, 2006. – 45 с.

12. Постановление Администрации Грузиновского сельского поселения от 11 октября 2013 г. № 70 «Об утверждении муниципальной программы Грузиновского сельского поселения «Развитие физической культуры и спорта».

13. Тюриков, Р.А. Управление массовыми спортивными практиками: сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта [Текст]: Автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.08 / Р.А. Тюриков, – М., 2017. – 24 с.

14. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.05.2018).

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Кононенко О.А., Нещерет Н.Н.
Донской государственный технический университет
Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Мы сейчас живём в мире постоянных финансовых «скачков» и в условиях общественно-политической ситуации и ежедневно сталкиваемся с их негативным влиянием на состояние людей. Многие авторы полагают, что в настоящее время как никогда возникает проблема поддержания физического самочувствия сообщества.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, туризм.

WAYS TO SOLVE PROBLEMS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Kononenko O.A., Neshcheret N.N.
Don state technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Now we are living in world of continuous financial «jumps» and in conditions of social-political situation and facing with their negative effect on condition of people every day. Many authors believe that in present arising problem of maintaining the physical well-being of the community more than ever.

Keywords: sport, physical education, tourism.

Сложившиеся сложные социально-экономическая и психологическая ситуации предлагают абсолютно новые требования к разным общественным от-

раслям; например, к такой деятельности человека, как физическая культура и спорт.

Спорт считается очень результативным методом укрепления самочувствия в эпоху технологий и автоматизированной работы. Данные условия значительно снижают энергичность человека, гиподинамия способствует формированию заболеваний суставов, сердечно-сосудистой и нервной систем, появлению вялости, всеобщей потери инициативности и какого-либо интереса к труду. Таким образом, с целью улучшения и сохранения самочувствия важно ввести в свою повседневную жизнь физические нагрузки.

К сожалению, в нынешнее время люди ведут не самый здоровый образ жизни и практически не следят за собой. Но даже если бы они захотели заняться физической активностью, то, скорее всего, не нашли бы подходящего места для этого. Поэтому одним из важных вопросов правительства в рамках политики оздоровления населения является предоставление спортивно-оздоровительных мероприятий. Политика оздоровления предполагает заботу о вашем самочувствии, избавление от вредных привычек, улучшение рациона питания и нормализацию режима сна [5, с. 210].

Актуальность исследований аспектов спортивной и физкультурной деятельности объяснена комплексом её воздействий с другими областями общественной жизни.

На сегодняшний день физической культурой и спортом в нашей стране увлекается лишь около 30% всего населения, что представляет собой маленький показатель, в сравнении с экономически и социально развитыми странами, где этот же показатель может достигать до отметки в 60% или даже выше.

Также серьёзной проблемой является недостаток хорошей целенаправленной подготовки экспертов непосредственно в области физического воспитания и спорта. Сложившиеся за много лет методики обучения ещё могут подготовить отличных специалистов во множестве учебных заведений нашей страны. В этом предположительно видно явное ослабление в данном процессе. Это связано с некоторыми субъективными и объективными причинами:

- 1) неумение и нежелание;
- 2) изменение учебного процесса в соответствии с реалиями;
- 3) почти полное отсутствие кадров высшей квалификации.

Отмеченные выше проблемы в подготовке новых высококлассных экспертов в области физического воспитания остро проявляются и в отношении высших спортивных достижений. Далеко не секрет, что большая часть достижений наших спортсменов в большей мере связаны с различного вида ресурсами, которые были заложены какое-то время назад. Практическое решение проблемы подготовки высококлассных спортивных экспертов возможно за счёт сосредоточения всех возможных ресурсов в специальных центрах Олимпийской подготовки, добившихся успехов в том или ином виде спорта.

В большинстве высокоразвитых стран более 50% населения проводит отпуска вне дома, при этом значительная часть из них ездит в заграничные страны, и такая тенденция растёт с каждым годом. Туризм в России имеет соб-

ственную историю формирования. Множество стран за счёт туризма создают новые рабочие места, что способствует улучшению уровня жизни населения. Расширение туристических направлений даёт возможности повысить уровень образования и улучшить качество медицинского обслуживания за счёт инвестиций.

Проведение в нашей стране спортивных мероприятий международного уровня способствует популяризации спорта [2, с. 280]. Для организации таких масштабных мероприятий воздвигаются или реконструируются спортивные многофункциональные объекты, соответствующие самым передовым мировым стандартам.

Самым крупным спортивным мероприятием, за последнее время, в нашей стране стали XXII Олимпийские зимние игры. Для их проведения была проведена полномасштабная реконструкция города Сочи, горного кластера «Красная поляна». Был построен Ледовый дворец с использованием новейших мировых технологий в сфере строительства крупнейших спортивных объектов.

Мировые спортивные события повышают интерес к стране, в которой они проводятся. По этим причинам увеличиваются туристические потоки, как во время проведения соревнований, так и после них.

Построенные спортивные объекты и возведённая инфраструктура к Олимпиаде-2014 широко используются и сейчас. Эти объекты используются как тренировочные базы для наших спортсменов, так и для активного отдыха населения нашей страны и туристов из-за рубежа.

Обострившаяся борьба конкурентов на международной спортивной арене требует изучения технологически развитых подходов к образованию профессионального спорта и введения инновационных спортивных технологий. Это позволит применять научные, медицинские и технические достижения на общегосударственном уровне в области спорта и физкультуры.

Необходимо отметить, что на сегодняшний момент было замечено произвольное влечение в сторону элитных видов физических упражнений, таких как скейтбординг, фитнес, фристайл, и т.д. Последствием данного развития спорта и физической культуры стало уменьшение количество учебных занятий в общеобразовательных и высших учебных заведениях [4, с. 125]. Всё это привело к появлению неблагоприятного имиджа физической культуры в обществе.

Одной из главных трудностей, из-за которой люди особо не желают заниматься регулярными физическими нагрузками, является осложнение состояния здоровья и физиологической подготовки населения. 62% учеников и студентов имеют нарушения здоровья, около 40% юношей призывного возраста не соответствуют общим признанным нормам, а 80% населения нашей страны не могут постоянно заниматься спортом из-за занятости на работе и дома.

К несчастью, нынешнее законодательство не даёт возможность заниматься спортом таким социальным группам как, люди с ограниченными способностями, малоимущие семьи и пенсионеры. Ведь сегодняшняя политика оздоровления населения должна быть основана на государственном регулировании и должны быть продуманы и разработаны все условия для занятия спортом всех слоёв населения.

Для данных проблем правительство нашей страны разработало список инновационных решений. Список выглядит следующим образом:

- 1) разработка новой концепции спортивного обучения населения;
- 2) прививание определённых ценностных ориентиров;
- 3) модернизация концепции физического обучения различных категорий и социальных групп населения;
- 4) предоставление спортивной работы;
- 5) улучшение инфраструктуры в области спорта;
- 6) финансовое обеспечение спортивной работы;
- 7) приучение населения к ЗОЖ.

В дополнение к данному списку Правительство Российской Федерации представило масштабные организационные мероприятия. Они будут проходить в рамках выполнения федеральной программы «Развитие спорта и физической культуры в России». В скором времени такие мероприятия будут проводиться по всей стране с целью укрепления и сохранения здоровья населения, а также будущих поколений.

Именно эти инновационные решения помогут создать доступную среду, которая привлечёт внимание людей к регулярным занятиям спортом.

Библиографический список:

1. Аркелян Е. Россияне стали меньше пить и больше заниматься спортом // Комсомольская правда – 29 марта 2015 года.
2. Иванова А.А., Иванова Ю.А. Бадминтон как средство формирования личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. – С. 280-284.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие // Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
4. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛО-ИРО. 2011. № 4. С. 125-131
4. Степичева Н.В., Бровашова О.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. – С. 210-212.
5. Статья из Википедии // Зимние олимпийские игры 2014 (электронный ресурс).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ В СВЕТЕ РЕФОРМЫ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Ларионова Н.Н., Тулупчи Н.В.
Южный федеральный университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые вопросы, возникшие в процессе практической работы, возникшие в связи с переходом работы кафедр физического культуры на Болонскую систему образования. Указывается, в основном 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.

FIZICHNA CULTURE AT THE UNIVERSITY IN THE LIGHT OF THE REFORM OF HIGHER VOCATIONAL EDUCATION

*Larionova N.N., Tulupchi N.V.
Southern federal University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. 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.

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

Основной задачей современного вузовского образования сегодня является подготовка специалиста, способного к жизни и самореализации в профессии; проявляющего активность и способность применять знания, умения и навыки, полученные в вузе на практике. В связи с этим возникает необходимость пересмотра высшего профессионального образования в физической культуре. Основу нового подхода составляет компетентностный подход, предполагающий по окончании обучения вооружение студентов знаниями, умениями и навыками, которые они смогут применить в определенной области деятельности. Развитие компетенций – это не смена содержания образования, а смена обстоятельств, в которых знания и умения формируются, т.е. это вопрос о формах, методах и условиях обучения [1].

Физическая культура в вузе является важнейшей составляющей частью образовательного процесса в вузе и обладает огромными педагогическими возможностями в подготовке будущего специалиста. Однако средства физической культуры недостаточно используются в учебно-воспитательном процессе вуза. В связи с этим возрастает необходимость поиска новых, более совершенных средств и форм организации физкультурно-спортивной деятельности, создание условий для развития соответствующих компетенций. В развитии компетенций приоритетной задачей выступает развитие у студентов устойчивой мотивации и способности к саморазвитию и самообразованию в сфере физической культуры и спорта. Содержательная сущность физической культуры определяется необходимостью целенаправленного развития потребности в двигательной активности, заботе о собственном здоровье с постепенной выработкой устойчивой привычки к физическому самосовершенствованию [2]. Таким образом, главной задачей физической культуры в вузе является содействие развитию готовности студентов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для сохранения и укрепления здоровья и, как следствие, повышение адаптационных возможностей организма и соответствие оздоровлению.

В этом случае необходимо изменение подхода к организации учебной деятельности студентов. Основным становится не детальное изучение программного материала, а самоопределение в физкультурно-спортивной деятельности. Умение оценить свое функциональное состояние и на основе его определить оптимальный путь повышения физического состояния, сохранения и укрепления индивидуального здоровья [3]. Физическая культура в данном случае выступает не как предмет, а как средство, инструмент, необходимый не только для повышения двигательной активности, но для создания условий для самоопределения в физической культуре. Студентам нужно предоставить возможность получать информацию, помогающую осознать жизненную необходимость приобретенных двигательных навыков, помочь овладеть способами их творческого применения для достижения высокого уровня физической и умственной работоспособности. У студентов должно сформироваться представление о возможностях собственного организма в процессе самостоятельных занятий по программам самосовершенствования. [4]. Соответствующие знания студенты могут получить на факультативных занятиях.

Особое значение приобретает создание на занятиях по физической культуре возможности формирования навыков самоорганизации и самореализации в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Немаловажным моментом в преподавании вузовской физической культуры имеет профессиональная направленность будущего специалиста. В процессе занятий студент, помимо базовых навыков, должен овладеть необходимыми знаниями и умениями, которые будут присутствовать в процессе будущей профессиональной деятельности. Полученные знания, умения и навыки помогут будущему специалисту более полно самореализоваться в процессе трудовой деятельности. Задача переориентации учебно-воспитательного процесса по физической культуре на позиции профессионально-прикладной направленности является сегодня актуальной. Усиление содержания курса «Физическая культура» профессионально-

прикладной направленностью будет способствовать осознанию социальной роли физической культуры как части общей культуры.

Успех решения задач, стоящих сегодня перед вузовской физической культурой может быть обеспечена реализацией следующих положений (на примере Ростовского юридического института).

Во-первых, необходимо, в обязательном порядке, организовать обучение плаванию (не умеющих). Каждый курсант-выпускник должен уметь плавать. Это не только жизненно важный навык, но и профессионально необходимое физическое качество для будущего специалиста. Для реализации его необходимо организовать занятия по обучению плаванию абитуриентов и группы начального обучения плаванию с тем, чтобы на момент выпуска все курсанты могли сдать норматив по плаванию.

Во-вторых, необходимо учитывать важность физической культуры в адаптации курсантов к условиям обучения в высшем учебном заведении: это трудности, которые они испытывают в процессе адаптации к условиям проживания в общежитии, на квартире; в учебной группе; из-за смены места проживания и т.д. Согласно исследованиям, по этой причине определенный процент обучающихся ежегодно отчисляются из вуза. Организовать занятия по физической культуре (оздоровительные) в период экзаменационных сессий.

В-третьих, при организации учебно-тренировочных занятий по физической подготовке необходимо учитывать физкультурно-спортивные интересы занимающихся и по возможности реализовать их. Помимо обязательных, определенных программой занятий, необходимо организовать работу секций и отделений спортивного совершенствования по видам спорта, к которым проявляют интерес курсанты.

В-четвертых, учитывая огромную умственную и психоэмоциональную нагрузку курсантов в период экзаменационных сессий необходимо организовать оздоровительные занятия на спортивных базах вуза по расписанию и под руководством кафедры физической подготовки.

В-пятых, усилить значимость учебно-методического кабинета при кафедре физической подготовки. Необходимо использовать его не только для преподавателей, но и для курсантов вуза. В кабинете должны аккумулироваться учебно-методические материалы, касающиеся вузовской физической культуры, методические разработки преподавателей, а также материал для самостоятельной подготовки курсантов. Курсанты должны иметь возможность ознакомиться с методами самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, простейшими пробами для оценки функционального состояния и определения уровня здоровья. Кроме того, они смогли бы получить консультацию преподавателя по индивидуальной программе подготовки. Учебно-методический кабинет должен стать своего рода консультационным центром кафедры.

В-шестых, мотивация к занятиям физическими упражнениями является залогом успеха в любом виде спорта. Человек, осознающий, что движет им в процессе деятельности, достигает наивысшего результата по сравнению с тем, кто выполняет работу автоматически, не задумываясь о результатах ее. Грамотно организованные учебно-тренировочные занятия по физической подготовке,

личность преподавателя, бесспорно накладывают отпечаток на желание и стремление курсантов заниматься физическими упражнениями, но здесь нужны и дополнительные усилия. На наш взгляд, в качестве пропаганды и формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, могли бы стать ежегодные студенческие форумы науки. Тематика их может быть самой разнообразной. Это «Физическая культура и спорт глазами студенческой молодежи» и «Здоровье и здоровый образ жизни студенческой молодежи» и т.д.

В-седьмых, недопустима отмена вступительных испытаний по физической подготовке для абитуриентов юридических вузов.

В-восьмых, при распределении выпускников вуза учитывать достижения в физической культуре: посещаемость обязательных занятий, активность, сдача контрольных нормативов, участие в оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях, посещение спортивных секций, участие в соревнованиях различного ранга, спортивные достижения, сдача норм комплекса ГТО, участие в форумах науки и т.д. Своего рода рейтинг достижений курсанта за время обучения в вузе.

Библиографический список

1. Коган Е.А. Современные подходы к компетентно-ориентированному образованию: Материалы семинара [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mega.educat.samara.ru/lib/60083>.

2. Гонтарь О.П. Проблема формирования физической культуры личности студента в теории и практике педагогической науки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/phvsts/2008-2/08goorpps.pdf.

3. Ларионова Н.Н. Спортивно-гуманистическое воспитание студентов высших учебных заведений // Академический вестник РФ РТА, 2014. № 2. С. 104-109.

4. Соколова Н.И. Знания по физической культуре как основа образования студенческой молодежи в области физической культуры // Материалы X региональной науч.-тех. конф. «Вузовская наука по Сев.-Кав. региону». – Сев.-Кав. ГТУ, 2006. – Режим доступа: <http://www.ncstu.ru>.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Аннотация. В отечественной науке и практике имеется множество сведений и накоплен значительный опыт по разработке программ организации учебных занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью. Однако ре-

зультаты массовых обследований состояния здоровья школьников свидетельствуют о том, что традиционные способы оздоровительных воздействий средствами физической культуры являются не достаточно эффективными. В статье представлены новые подходы к организации уроков физической культуры оздоровительной направленности с учётом современных требований ФГОС общего образования.

Ключевые слова: общее физкультурное образование, начальная ступень обучения, здоровый образ жизни, уроки физической культуры, образовательная направленность.

PECULIARITIES OF PE LESSONS' CARRYING OUT OF IMPROVING ORIENTATION IN THE CONDITIONS OF FSES REALISATION OF GENERAL EDUCATION

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

Annotation. There is a lot of information and a great experience in the development of programmes on organisation of PE studies with improving orientation in the domestic science and practice. However, results of mass inspections of schoolchildren's health state that traditional ways of improving influences by means of physical culture aren't effective enough. In the article there are original approaches to the organisation of PE lessons of improving orientation taking into consideration modern claims of FSES general education.

Keywords: general physical education, primary educational level, healthy lifestyle, PE lessons, educational orientation.

В соответствии с планом деятельности Министерства здравоохранения РФ на период с 2016 по 2021 год, одним из приоритетных направлений является реализация мероприятий, направленных на формирование у граждан страны здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью [6, с. 3-4].

В жизни человека трудно переоценить значение школьного возрастного периода, когда на протяжении длительного времени (11 лет) осуществляется, системное воздействие на развитие организма человека, создаются необходимые условия для сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ведения здорового образа жизни. Именно в школьном возрасте у обучающихся происходят наиболее значимые изменения в организме, а корректирующие воздействия могут оказать наиболее эффективное влияние на состояние их здоровья. Поэтому физическое воспитание, организованное в период обучения в общеобразовательной школе, имеет ключевое значение в решении вопросов здоровьесбережения.

На протяжении уже многих лет вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников, уверенно лидируют среди других актуальных вопросов систе-

мы общего образования. Однако, результаты многочисленных исследований, по-прежнему свидетельствуют об отрицательной динамике состояния здоровья школьников (М.М. Безруких, 2012; В.И. Бондин, 1999; Н.В. Зарытовская, 2013; Кучма В.Р., Сухарева Л.М., 2002 и др.). В этой связи проблема укрепления здоровья учащейся молодёжи не теряет своей актуальности и требует применения более эффективных способов своего решения.

Реализация ФГОС общего образования предполагает создание в образовательных организациях благоприятных условий для ведения обучающимися здорового образа жизни. Решение этой задачи предполагается, главным образом, за счёт качественно более высокого уровня организации системы общего образования по физической культуре. При этом главная роль отводится уроку физической культуры, как обязательной форме учебных занятий для всех обучающихся школы, призванной способствовать формированию специальных знаний и способов их рационального использования для физического самосовершенствования. В этой связи уместно напомнить о том, что «Учебный предмет «Физическая культура» – это общеобразовательная дисциплина, представляющая собой дидактически обоснованную систему знаний, умений и навыков, отобранных из отрасли «Физическая культура», призванная способствовать их освоению с целью систематического использования в процессе физического самосовершенствования на протяжении всей индивидуальной жизни человека» [4, с. 10]. В данном определении подчёркивается непреходящая роль полноценного общего образования по физической культуре для эффективной организации процесса физического самосовершенствования, как одного из важных условий повышения уровня здоровья учащейся молодёжи и населения страны в целом.

«Именно низкий уровень образованности в области физической культуры во многом предопределяет пассивное отношение большинства людей к физическому самосовершенствованию, соблюдению правил ЗОЖ, реальному включению в физкультурно-спортивную деятельность... К сожалению, в России ещё в недостаточной степени реализуется проблема направленности образования на сохранение здоровья детей, формирование их здорового образа жизни... В стране не существует последовательной и непрерывной системы «обучения здоровью» и его сохранению... Современная система физкультурного образования должна способствовать выведению на новый качественный уровень функционирование всей системы общего образования, сформировать у выпускников общеобразовательной школы новое осознание и мышление относительно данного вида культуры и его значения в жизни современного общества... [5, с. 3].

В отечественной науке и практике накоплен значительный опыт и разработано множество программ по организации учебных занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью. Однако результаты массовых обследований состояния здоровья школьников (А.Г. Трушкин, 2000; В.И. Бондин, 1999, 2017; А.А. Баранов, 2012, 2016) свидетельствуют, что традиционные способы решения этой проблемы являются недостаточно эффективными и разработанными.

Представленными выше обстоятельствами обусловлена необходимость разработки методики проведения учебных занятий в условиях реализации современных требований ФГОС общего образования. В рамках учебных занятий по физической культуре обучающиеся в полной мере должны овладеть необходимыми знаниями и умениями использования различных форм и видов физкультурной деятельности, современными технологиями организации занятий физическими упражнениями в целях сохранения и укрепления своего здоровья [ФГОС, с. 10].

Систематическую деятельность в данном направлении необходимо целенаправленно осуществлять, начиная с начальной ступени обучения и продолжать в средней и основной школе.

Объект исследования – учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – особенности методики организации и проведения учебных занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику организации учебных занятий по физической культуре оздоровительной направленности в условиях реализации ФГОС общего образования.

Задачи исследования:

Выявить особенности организации учебных занятий по физической культуре в условиях реализации ФГОС общего образования.

Определить особенности организации учебных занятий по физической культуре оздоровительной направленности на начальной ступени общего образования.

Разработать и обосновать экспериментальную методику проведения учебных занятий по физической культуре оздоровительной направленности на начальной ступени общего образования.

Гипотеза. Предполагается, что проведение уроков физической культуры по разработанной нами экспериментальной методике, позволит повысить качество физкультурного образования школьников (уровень усвоения программного материала) в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, ведения здорового образа жизни, что окажет положительное влияние на:

- формирование положительного отношения обучающихся и их родителей к качеству проведения уроков физической культуры;
- гармоничное физическое развитие;
- повышение уровня развития физических качеств.

Разработанная нами методика предполагает повышенное внимание к преподаванию теоретических и практико-методических знаний, и тщательный учёт особенностей физической подготовленности, состояния здоровья, психофизиологических особенностей обучающихся.

Усиление образовательной направленности уроков физической культуры осуществлялось за счёт особого внимания к качеству прохождения разделов «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной (двигательной)

деятельности». В рамках эксперимента, содержание данных разделов было реализовано в процессе организации занятий трёх видов: теоретических, инструктивно-методических и практических занятиях, что находится в полном соответствии с требованиями ФГОС общего образования, предполагающих необходимость организации занятий образовательно-познавательной, образовательно-обучающей, образовательно-тренировочной направленности.

При этом содержание раздела «Физическое совершенствование» было реализовано на инструктивно-методических и практических занятиях, основу которых составляло широкое использование разнообразных упражнений циклического характера, проводимых в соответствии с простыми и весьма эффективными правилами и принципами оздоровительной системы «Тримминг 130».

С целью определения эффективности экспериментальной методики было организовано педагогическое исследование на базе МБОУ НОШ № 24 г. Михайловска Ставропольского края. Сформированы две группы обучающихся 8-9 лет (2 класс) – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). С учащимися КГ занятия проводились по традиционной методике. В ЭГ уроки физической культуры организовывались на основе методики, предполагающей повышенное внимание к преподаванию теоретических и практико-методических знаний, и тщательный учёт особенностей физической подготовленности, состояния здоровья, психо-физиологических особенностей обучающихся.

Социолого-педагогическое исследование организовано с целью изучения отношения (удовлетворительное, неудовлетворительное) учащихся КГ и ЭГ и их родителей к качеству проведения уроков физической культуры.

При анализе результатов социолого-педагогического исследования выявлено следующее: на начало исследований в среднем 60% учащихся ЭГ, КГ и 56% родителей отметили, что качество проводимых уроков удовлетворительное, после эксперимента в ЭГ эти показатели увеличились: 84% школьников и 82% родителей придерживаются данного мнения, в КГ – 37% и 44% соответственно.

Главными причинами неудовлетворительного отношения родителей и школьников к проведению уроков физической культуры стали следующие:

- однотипность проведения уроков (применение однообразных, средств, форм и методов работы);
- отсутствие индивидуального подхода к работе с обучающимися;
- отсутствие учёта интересов и потребностей учащихся, родителей при определении основного содержания занятий.

Тестирование уровня освоения программного материала по физической культуре предполагало проведение анализа ответов обучающихся на вопросы (2 вопроса) по каждому из разделов программного материала («Знания о физической культуре», «Способы физкультурной (двигательной) деятельности», «Физическое совершенствование»).

В результате анализ данных, полученных при тестировании выявлено, что на начало исследований в среднем 14% учащихся ЭГ и КГ имели высокий и 18% средний уровень освоения программного материала, после эксперимента в

ЭГ эти показатели достоверно увеличились (высокий уровень – на 20%, средний – на 38%), в то время, как в КГ лишь на 2% увеличилось количество школьников с высоким уровнем и на 3% со средним.

Обучающиеся ЭГ смогли называть от трёх до семи разновидностей оздоровительных средств физического воспитания, в том числе и оздоровительных систем (система Амосова, «Тримминг 130», стретчинг, самомассаж, упражнения йоги, закаливание и пр.). Несколько учащихся КГ смогли назвать упражнения дыхательной гимнастики, утренней гимнастики и физкультминуток. Результаты опроса свидетельствуют о довольно низком уровне знаний обучающихся КГ о средствах, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Результаты проведённого исследования показали, что экспериментальная методика является весьма перспективной в плане реализации повышенных требований ФГОС общего образования к решению оздоровительных задач в процессе физического воспитания учащейся молодёжи на основе повышения качества физкультурного образования школьников, их теоретической и практико-методической подготовки к успешному применению средств физической культуры в повседневной жизнедеятельности для сохранения и укрепления своего здоровья.

Для осознания обучающимися роли физических упражнений в деле сохранения и укрепления их здоровья необходимо, чтобы каждый на личном примере, в практической деятельности, увидел пользу занятий физической культурой и спортом для своего организма. Как показывает практика, это является мощнейшим фактором формирования у школьников целевых установок на ведение здорового образа жизни, повышения мотивации, потребности к занятиям физическими упражнениями.

В процессе исследования выявлено, что использование экспериментальной методики способствует:

- формированию положительного отношения школьников и их родителей к качеству проведения уроков физической культуры (после эксперимента в ЭГ 84% школьников и 82% родителей удовлетворены качеством проведения уроков, в КГ – 37% и 44% соответственно);
- освоению программного материала по физической культуре (после эксперимента в ЭГ на высоком и среднем уровне освоили материал 58% обучающихся, в КГ – 61%);
- гармоническому физическому развитию (после эксперимента гармоническое физическое развитие имеют 79% школьников ЭГ, в КГ – 64%);
- развитию физических качеств (после эксперимента в ЭГ 91% обучающихся имеют высокий и средний уровень развития физических качеств, в КГ – 82%).

Результаты проведённого исследования показали, что экспериментальная методика является весьма перспективной в плане реализации повышенных требований ФГОС общего образования к решению оздоровительных задач в процессе физического воспитания учащейся молодёжи на основе повышения качества физкультурного образования школьников, их теоретической и практико-

методической подготовки к успешному применению средств физической культуры в повседневной жизнедеятельности для сохранения и укрепления своего здоровья.

Библиографический список

1. Абраменко О.А. Особенности отношения педагогов к младшим школьникам с ослабленным здоровьем // Детство, открытое миру. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 9-13.
2. Асташина М.П., Мухортова М.Ю. Методика урока физической культуры оздоровительной направленности с учащимися первого класса // омский научный вестник. 2013. № 5 (122). С. 182-186.
3. Гаджимурадова Р.Т. Педагогические условия проектирования и реализации здоровьесформирующей технологии физического воспитания младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Гаджимурадова Райханат Тинамагомедовна. Махачкала, 2012. 26 с.
4. Лукьяненко В.П. Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». Постановка проблемы // Физическая культура в школе, 2014. № 5. С. 2-6; № 6. С. 9-14.
5. Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. 128 с.
6. План деятельности Министерства здравоохранения Российской Федерации на период с 2016 по 2021 год от 14.06.2016. [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/71466284/>.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего среднего образования от 6 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1643).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

*Лызарь О.Г., Будлянский В.В., Петров А.А.
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
г. Краснодар, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы оптимизации физической подготовки женщин к выполнению норм комплекса ГТО, в контексте применения современных, популярных средств фитнеса. Представлены результаты исследования по оценке влияния фитнес-тренировки на показатели физического состояния женщин первого периода зрелого возраста.

Ключевые слова: средства фитнеса, физическая подготовленность, функциональное состояние, нормы комплекса ГТО.

EFFICIENCY APPLICATION OF FITNESS SYSTEMS IN THE PROCESS OF WOMEN TRAINING TO EFFECTUATION OF STANDARDS THE COMPLEX GTO

*Lyzar O.G., Budliansky V.V., Petrov A.A.
Kuban state University of physical culture, sport and tourism
Krasnodar, Russia*

Annotation. In the article the questions of optimization of physical preparation of women for the implementation of the standards of the complex GTO are considered, in the context of the application of modern, popular means of fitness. The results of a study on the evaluation of the effect of fitness training on the indicators of the physical condition of women of the first period of adulthood are presented.

Keywords: means of fitness, physical preparedness, functional state, norms of the complex GTO.

Актуальность. В современных условиях развития общества требуется уделять особое внимание воспитанию потребностей у трудоспособного населения в регулярном, осознанном, физическом совершенствовании, грамотном отношении к современным видам двигательной активности и средствам укрепления физического и психического здоровья, что можно осуществлять даже в рамках профессиональной деятельности.

В тоже время необходимо отметить, что ведущей сдерживающей причиной подготовки к выполнению норм комплекса, у женщин зрелого возраста, является отсутствие свободного времени. Это факт требует использования технологий, предусматривающих экономию времени на посещение мест занятий, четкую организацию и методику занятий, развитие производственной физкультуры, в том числе за счет рабочего времени. Идеальным решением, учитывающим все перечисленные требования является фитнес-индустрия, в сфере которой предлагаются различные виды занятий современными фитнес-системами [1, с. 37].

Фитнес-тренеры персонал фитнес-клуба в целом должны помочь занимающемуся выбрать вид двигательной активности, который будет соответствовать его физическим возможностям и предпочтениям, а также количеству имеющегося в его распоряжении времени для занятий. Возможность выбора разнообразных видов двигательной активности силового и аэробного характера позволит избежать психологического и физического утомления. Кроме того, смена вида двигательной активности помогает снизить риск получения травм. Участие в большом количестве разнообразных видов двигательной активности в рамках выполнения долгосрочной тренировочной программы, что и предполагается при тренировке по выполнению норм комплекса ГТО, представляет собой наилучший способ сохранить высокий уровень физической подготовленности, не подвергая себя при этом риску получения травм [2, с. 119].

Цель – оценить эффективность применения средств фитнеса в процессе подготовки женщин первого зрелого возраста сферы умственного труда к выполнению норм комплекса ГТО.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 38 женщин первого периода зрелого возраста (средний возраст в исследуемой группе составил 27,6 лет), по профессиональной деятельности отнесенных к сфере умственного труда. Организованные занятия, реализуемые в рамках рассматриваемого проекта, проводились 2 раза в неделю, продолжительностью 60—20 минут в течение 8 месяцев. В качестве наиболее эффективных средств оздоровительной физической тренировки применялись доступные, успешно реализуемые в фитнес-клубах города занятия – с применением кардиотренажеров, силовой тренировки, как в тренажерном зале, так и в формате групповых программ, а также функциональной тренировки.

Определяли антропометрические параметры: рост (см), масса тела (кг), индекс массы тела (ИМТ), показатели состава тела женщин оценивали с применением методики биоимпедансного исследования. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовали функциональную пробу Мартинэ-Кушелевского, а также общепринятые показатели гемодинамики. Состояние дыхательной системы оценивали по показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и объему форсированного выдоха за 1 с (ОФВЛ1). Педагогический контроль тренировочного процесса женщин осуществлялся с применением Шкалы оценки уровня испытываемого усилия Борга [3, с. 459].

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках реализации процедуры педагогического контроля на первичном этапе занятий, предлагалось выполнять физическую нагрузку женщин с одновременной оценкой субъективной переносимости физических нагрузок. Предлагалось ориентироваться на следующие показатели. Так, занимающимся с низким уровнем подготовленности предлагалась интенсивность упражнений, соответствующая 60% резерва ЧСС, которая может показаться максимальной, поскольку они не привыкли к физическим нагрузкам, и просто не могут себе представить, каким ощущается максимальное усилие. В процессе повышения уровня подготовленности занятия и изменения интенсивности упражнений помогут женщинам понять истинное значение вербальных оценок испытываемого усилия и научиться точно, оценивать его уровень.

Чтобы облегчить процесс адаптации субъективных ощущений в цифровые данные, шкалу оценки испытываемого усилия следует использовать наряду с измерением ЧСС так, чтобы со временем для каждой женщины можно установить характер зависимости испытываемого усилия от ЧСС при различной интенсивности выполняемого упражнения.

В нашем исследовании женщинам предлагалось в процессе занятий выполнять физическую нагрузку разминочного и первичного характера до 13 баллов, а основную тренировочную нагрузку ориентировать на показатели 14–16 баллов, характеризующихся сильным испытываемым усилием.

После проведения первичного этапа медицинского исследования женщины были допущены к занятиям физическими упражнениями и участию в соревновательной деятельности. В процессе реализации предусмотренных мероприятий выявили следующие закономерности.

Так, анализ изменения показателей физической подготовленности проведенный по итогам промежуточного тестирования через 3 месяца и итогового через 8 месяцев, свидетельствует о том, что наиболее выраженный рост результатов женщин отмечается после первых трех месяцев.

Уровень развития силовой выносливости, тестируемой в сгибании и разгибании рук в висе на низкой перекладине, в течение первого этапа улучшился на 34,7%, при том что улучшение результата в последующие 5 месяцев составило лишь 12,2%. При этом изменение исследуемого показателя в течение всего периода исследования составило 46,9%.

В процессе оценки изменения силовой выносливости мышц брюшного пресса, определили, что динамика изменения исследуемого показателя аналогична описанной выше. На этапе промежуточного тестирования через 3 месяца занятий улучшение результата составило 32,5%, в последующие 5 месяцев 23,2%, за весь период исследования – 55,7% (рисунок 1).

Регулярные, акцентированные занятия с применением кардиотренажеров и функциональной тренировки способствовали существенному росту показателей общей выносливости, оценку которой проводили в тесте бег на 2 км. Так, в течение первых трех месяцев занятий исследуемые результаты достоверно улучшились на 15,2%, в последующие 5 месяцев занятий – на 9%, за весь период исследования результаты бега на 2 км улучшились на 24,2% ($p < 0,05$).

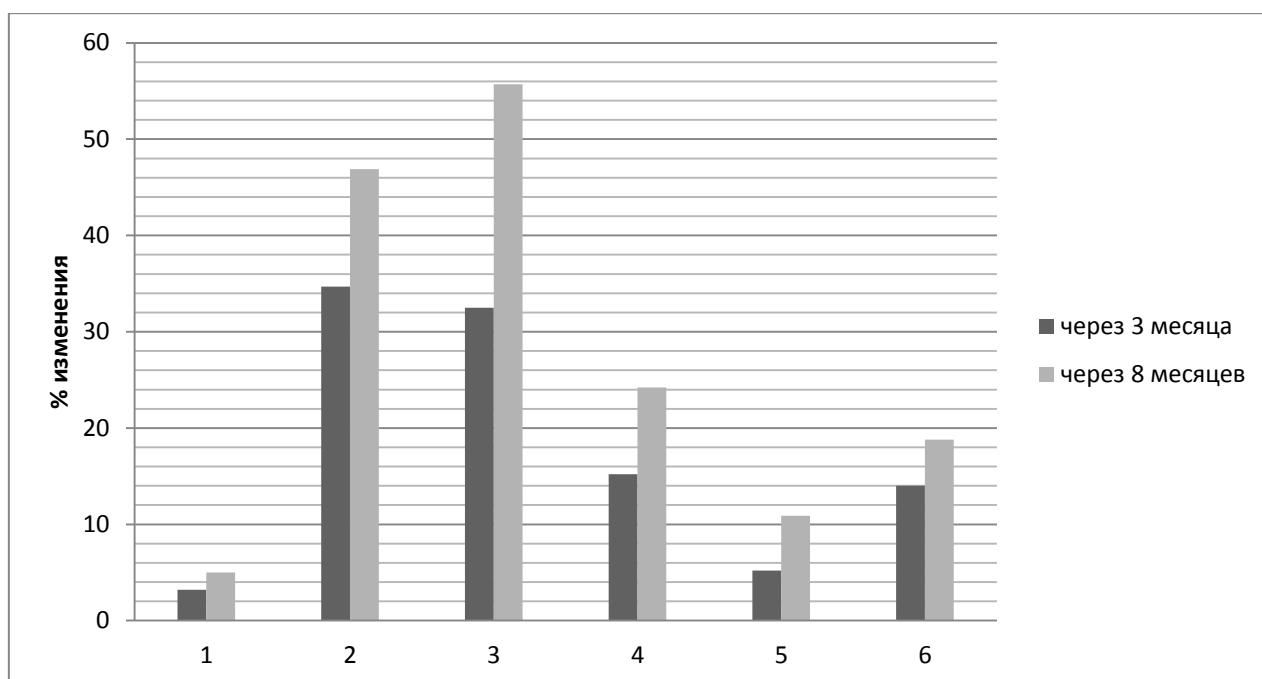


Рисунок 1 – Изменение показателей физической подготовленности женщин в процессе проведения исследования (1 – кистевая динамометрия ведущей руки, 2 – подтягивание в висе стоя на перекладине, 3 – поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту), 4 – бег на 2 км, 5 – бег 30 м, 6 – наклон вперед из положения стоя)

Необходимо отметить существенный рост результатов гибкости у женщин, что подтверждает эффективность реализуемой программы фитнес-занятий ($p < 0,05$).

В процессе оценки развития скоростных способностей женщин определили недостоверный рост результатов в течение 3 месяцев и лишь в процессе итогового тестирования, выявили достоверное улучшение результата бега на 30 м – на 10,9%.

Единственным испытанием, где не было отмечено достоверного роста результатов не в период первичного не на итоговом тестировании оказалась кистевая динамометрия ведущей руки.

Проведенный анализ результатов позволяет судить о том, что использование современных средств фитнеса в занятиях с женщинами категории работников умственного труда, способствуют достоверному росту показателей общей и силовой выносливости, гибкости и в меньшей степени скоростных показателей. Отмеченное подтверждается тем, что согласно принципу специфичности, способность занимающегося эффективно выполнять упражнения одного типа не распространяется в полной мере на эффективность выполнения других упражнений.

Помимо оценки физической подготовленности женщин первого периода зрелого возраста оценивали изменение функциональных и антропометрических показателей (рисунок 2).

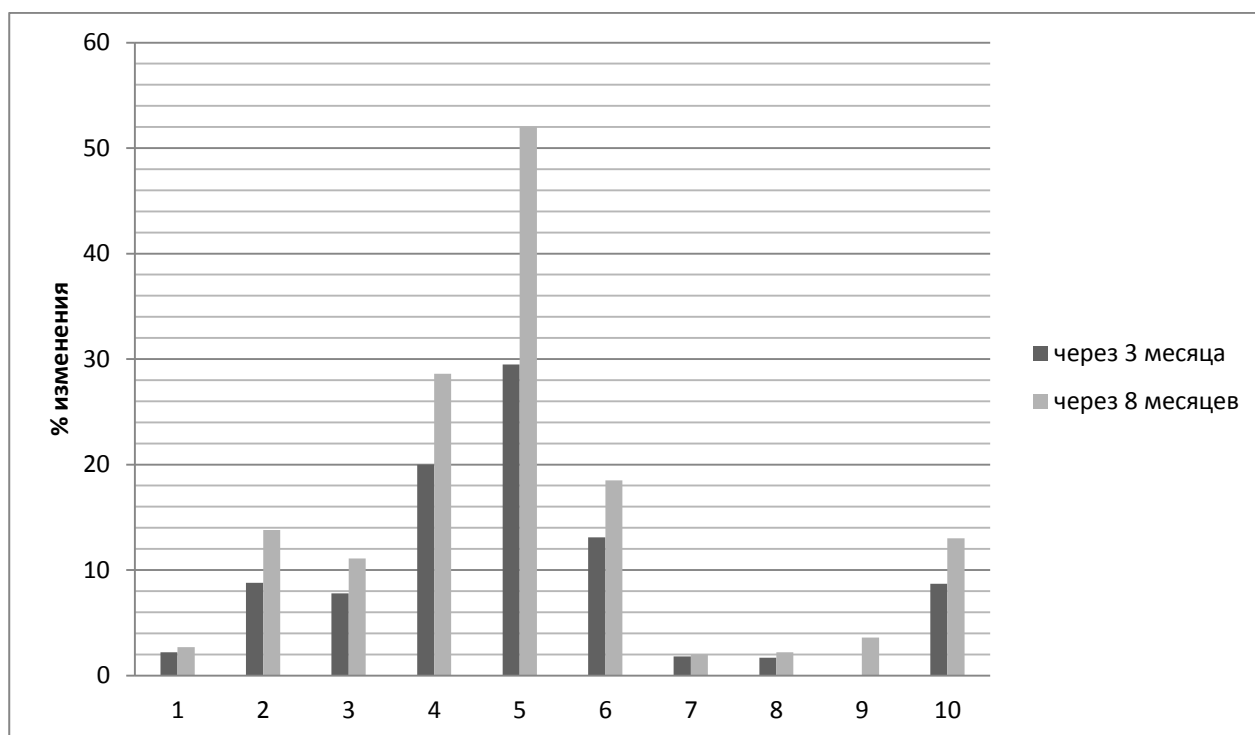


Рисунок 2 – Изменение функциональных и антропометрических показателей женщин в ходе исследования (1 – ИМТ, 2 – жировая масса тела, 3 – мышечная масса тела, 4 – висцеральный жир, 5 – проба Мартине-Кушелевского, 6 – ЧСС в покое, 7 – САД, 8 – ДАД, 9 – ЖЕЛ, 10 – ОФВЛ).

Выявили, что наиболее выраженные изменения под воздействием занятий средствами фитнеса произошли в состоянии сердечно-сосудистой системы. Так, показатели ЧСС в покое через 3 месяца занятий достоверно снизились на 13,1%, а к окончанию исследования экономизация деятельности ССС составило уже 18,5%.

Время восстановления ЧСС после стандартной физической нагрузки, которое определяли в пробе Мартине-Кушелевского снизилось на первом этапе исследования на 29,5%, а ко времени окончания исследования показатели восстановления улучшились на 52%.

Менее выраженные изменения отмечались в состоянии дыхательной системы женщин. Так, показатели ЖЕЛ в течение всего периода исследования повысились лишь на 3,6%. В тоже время объем форсированного выдоха повысился через 3 месяца занятий на 8,7%, а в итоговому тестированию достоверно улучшился на 13%.

Выраженная динамика изменения показателей выявлена по результатам использования методики биоимпедансного исследования. Так, достоверное снижение отмечается по показателю жировой массы тела на 8,8 и 13,8%, выявлен рост показателя соотношения мышечной массы тела на 7,8% и 11,1% соответственно через три и восемь месяцев занятий.

В тоже время, интегральный показатель весо-ростового соотношения в ходе исследования существенно не изменился, учитывая, что исходные показатели находились в пределах возрастных нормативных данных.

В завершении процесса занятий по предлагаемым фитнес-программам и соответственно завершении процесса подготовки к выполнению норм комплекса ГТО, были сформированы корпоративные заявки и переданы для участия в процедуре официальной сдачи в Центр тестирования ГТО г. Краснодара.

В процессе аттестации выявили, что максимально высоких результатов в процессе выполнения норм комплекса ГТО и соответственно золотой знак отличия получили 23 женщины, что составило 60,5%. Нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия выполнили 13 женщин исследуемой группы, что составило 34,2%. Две участницы процесса подготовки не смогли выполнить нормативы ГТО по различным причинам.

Таким образом, применение средств фитнеса в процессе подготовки женщин первого периода зрелого возраста отнесенных к категории инженеров и специалистов сферы умственного труда можно считать эффективным. Положительным эффектом, отмечаемым в процессе занятий фитнесом, можно считать существенное улучшение физического состояния женщин, их приобщение к ценностям здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Готов к труду и обороне: история и современность: монография / Г.Д. Алексанянц, О.Г. Лызарь, К.П. Валл и др; под ред. Ю.Д. Овчинникова. – Самара: НИЦ «Поволжская Научная корпорация», 2017. – 131 с.

2. 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.

3. Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. Основы персональной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 724 с.

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

*Михайлюк Н.В., Клепиков И.Г.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы развития физической культуры и спорта. Автором обосновывается необходимость совершенствования физического воспитания студентов высших учебных заведений. Предлагаются перспективные направления. Подчеркивается важность физической культуры и спорта в жизни студента высшего учебного заведения. Доказывается, что только таким образом, возможно достижение оздоровления, как физической, так и духовной составляющей нации.

Ключевые слова: перспективы, студенты высших учебных заведений, студенты, развитие здоровье, физическое развитие, физическая культура.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

*Mikhailuk N.V., Klepikov I.G.
Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article deals with actual problems of physical culture and sports development. The author substantiates the necessity of improvement of physical education of students of higher educational institutions. The perspective directions are offered. The importance of physical culture and sports in the life of a student of a higher educational institution is emphasized. It is proved that only in this way, it is possible to achieve recovery, both physical and spiritual component of the nation.

Keywords: prospects, students of higher educational institutions, students, development, health, physical development, physical culture.

В современных условиях в качестве одной из главных проблем государственного уровня выступает проблема сохранения и укрепления здоровья насе-

ления нашей страны, в том числе студентов высших учебных заведений. Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» (далее – Стратегия) [4] только 14% обучающихся, можно считать здоровыми, а до 60% имеют различные заболевания, а более трети молодежи допризывного возраста имеют очень слабый уровень физической подготовленности. Данные выводы сделаны на основе показателей официальной статистики, которые говорят о том, что до 65% молодежи не занимаются физическим развитием на регулярной основе.

Важно подчеркнуть, что в Стратегии [2] закрепляется поддержание оптимальной физической активности в качестве существенного фактора, который определяет состояние здоровья населения, помогает росту национального самосознания, а также обеспечивает долгосрочную социальную стабильность.

Нельзя не согласиться с Ю.И. Биктугановым в том, что в качестве важнейшей причины, которая повлияла на данную ситуацию можно отметить отсутствие понятной и четкой системы мотивации для ведения здорового образа жизни, для занятий физической культурой и спортом, в т. ч. и среди студентов высших учебных заведений [5, с. 15-16].

В связи с этим, необходимо отметить, что на сегодняшний день в нашей стране происходит процесс по возрождению национальной идеи по оздоровлению нации, которая подразумевает использование возможностей массового спорта и физической культуры, в целом. Ст. 3 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» [2] закрепляет право каждого гражданина на обеспечение свободного доступа к физической культуре в качестве необходимого условия развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности. Как известно, физическая культура и спорт являются залогом здорового молодого поколения [8, с. 125]. Многократно доказано, и проверено, что занятия спортом, положительно влияют на состояние всего организма и отдельных его систем, а также являются средством профилактики различных заболеваний [1, с. 40]. Хотелось бы подчеркнуть, что вне зависимости от развития сферы здравоохранения, физическое развитие человека нельзя недооценивать, и оно должно начинаться с раннего детства, продолжаться во время студенчества, и, сопровождать человека на протяжении всей жизни. Согласимся с С.И. Гуськовым в том, что только в таком случае речь может идти о формировании «гармоничной, развитой личности» [6, с. 134].

На сегодняшний день наблюдается повышение показателей развития физической культуры и спорта в нашей стране. Данный факт объясняется тем, что имеет место более эффективное применение ряда федеральных программ. Однако, несмотря на положительную тенденцию в области физической культуры и спорта, на сегодняшний день перед страной в целом и регионами в частности встают глобальные проблемы, решение которых необходимо осуществить как можно быстрее: наша страна постоянно ощущает на себе воздействие вызовов современной действительности, в том числе наблюдается проблема доступности спортивных занятий для всего населения.

В качестве одной из проблем можно выделить коммерциализацию спорта. Как следствие, это приводит к необратимым последствиям: сокращению возможностей выбора видов спортивной деятельности для студентов, финансовые возможности которых ограничены.

На данный момент не до конца решенными продолжают оставаться проблемы нормативно-правового, управленческого, организационного, материально-технического, научного, медицинского, кадрового характера. Данные факторы мешают полноценному развитию спорта в высших учебных заведениях, а также не предоставляют возможности для подготовки полноценной замены членов спортивных сборных команд нашей страны. Следовательно, можно констатировать, что система физической культуры, несмотря на положительные сдвиги, работает недостаточно эффективно.

Таким образом, можно утверждать, что возможности спортивного совершенствования, являются главной мотивацией в студенческой среде. В перспективе, необходимо предусматривать проведение учебно-тренировочных занятий с увеличенным объемом часов для желающих, а также для студентов-спортсменов.

На наш взгляд, внедрение в условиях высшего учебного заведения в физическое развитие студентов государственных и общественных форм физкультурной деятельности, будет способствовать привлечению дополнительного количества студентов для занятий физической культурой. В частности, с 01.01.2016 на основании Указа Президента РФ [3] реализуется физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) в системе Министерства образования и науки. Убеждены, что внедрение ГТО в высшем учебном заведении также является инструментом привлечения студентов к спорту. В перспективе, необходимо совершенствовать сам процесс реализации данного комплекса в учебных заведениях: необходимо улучшать подготовку специалистов, которые осуществляют сопровождение деятельности по реализации данных мероприятий.

В качестве перспективного направления можно выделить возрождение спортивных клубов при высших учебных заведениях, что будет являться дополнительной возможностью для студентов совершенствовать свое физическое развитие.

Таким образом, исходя из вышесказанного, необходимо подвести итоги. Студенты высших учебных заведений выступают в роли основы созидательной силы, которая является базой социально-экономического прогресса нашей страны. А достижение этой цели возможно лишь при соответствующей политике государства, которая должна быть направлена на развитие физической подготовленности студентов. Можно с уверенностью говорить о том, что физическая культура и спорт – это наиболее универсальные способы для физического и духовного оздоровления студенческой молодежи, а, как следствия, и, всей нации.

Библиографический список

1. Бровашова О.Ю., Тумасян Т.И. Эффективность использования спортивного движения кроссфит на занятиях по физической культуре при работе со студентами основной группы в вузе // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. С. 40-42.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре в спорте в Российской Федерации» в ред. 05.12.2017 г. [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 08.04.2018).
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/ (дата обращения 09.04.2018).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/ (дата обращения 08.04.2018).
5. Биктуганов Ю.И. Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО «Готов к труду и обороне» в системе образования // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9.
6. Гуськов С.И. Государство и спорт. – М.: Кнорус, 2016.
7. Хильчевская И.В. Массовый спорт в студенческой структуре: научная статья. АПНИ, 2018. Ч. 3. С.167-170.
8. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛО-ИРО. 2011. № 4. С. 125-131.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Неклюдова А.А.

*Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого
г. Тула, Россия*

Аннотация. Цель исследования – теоретическое обоснование и практическая разработка целесообразной модели проблемного обучения физической культуре школьников старшего школьного возраста в условиях реализации проектно-исследовательской деятельности.

Ключевые слова: старший школьный возраст, физическая культура человека, проектно-исследовательская деятельность.

ORGANIZATION OF PROJECT RESEARCH ACTIVITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN CONDITIONS OF IMPLEMENTATION OF THE METHOD OF PROBLEM TRAINING OF PHYSICAL CULTURE

Nekliudova A.A.

*Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Lev Tolstoy TSPU),
Tula, Russia*

Annotation. Objective of the study is theoretical substantiation and practical development of an expedient model of problematic physical education of schoolchildren of high school age in the conditions of realization of design and research activity.

Keywords: high school age, individual physical culture, project research activity.

Модель проблемного обучения физической культуре представляет собой длительный преемственный процесс воспитания физически образованной личности [3, с. 50]. Третья ступень модели проблемного обучения затрагивает старший школьный возраст, которая включает самостоятельную проектно-исследовательскую деятельность, когда учащиеся самостоятельно формулируют проблему и решают ее с последующим обучением, осуществляющимся со страховкой учителя, но с обсуждением методической основы выполнения двигательного действия, осуждением тактических действий при выполнении командных действий в видах спорта. Учащийся представляет себя в роли учителя, что дает основу для создания профессиональных качеств и профессиональному самоопределению с достаточной степенью самостоятельности, что является приоритетной ведущей деятельностью в юношестве.

На данном этапе с 2017/2018 уч. года проводится экспериментальная часть исследования, нацеленного на разработку и научное обоснование эффективной модели методики проблемного обучения в процессе физического воспитания в школьном возрасте, а также на разработку педагогических требований к реализации модели проблемного обучения на разных возрастных этапах в образовательном пространстве школы.

Актуальность исследования заключается в разрешении следующих противоречий в области реализации методики проблемного обучения:

- предполагаемыми путями моделирования проблемной деятельности для трех возрастных категорий (младший, средний, старший школьный возраст) и отсутствием разработанности и конкретизации эффективности подходов к применению проблемного обучения в области физической культуры, базирующихся на формировании индивидуальных индивидуальных когнитивных стилей учащихся и раскрытие через мыслительно-эмоциональную сферу физических качеств обучающихся;

- информационно-образной передачей учителем знаний в области физической культуры и не разработанностью технологий проблемного обучения на этапах возрастного становления обучающихся в соответствии с потребностями сензитивных периодов развития, опирающихся на информационно-образные

модели формирования двигательного качества в определенном возрастном периоде;

- потребности общества в физически здоровых, мыслящих созидательно личностях и современного консерватизма педагогического сообщества в содержании методов физического воспитания в школе.

Реализация моделей проблемного обучения на всех возрастных этапах образовательного процесса требует от учителя физической культуры высокой квалификации и постоянного внимания к оценке результатов мыслительной и двигательной деятельности учащихся. Учитель физической культуры будет являться центральным звеном в предъявляемых требованиях, так как именно от успешности его деятельности будет зависеть многолетний процесс физического воспитания в школе и складывание культуры здорового образа жизни или физической культуры личности.

Формирующий этап исследования успешности применения модели проблемного обучения физической культуре включает в себя компонент, цель которого определение результативности методики проблемного обучения физической культуре через анализ успешности освоения проектной деятельности на определенном возрастном этапе. Этот компонент применяется в экспериментальной группе и позволяет непосредственно оценить со стороны методического процесса результативность приемов методики проблемного обучения в процессе физического воспитания. Итоговое задание в конце учебного года – сделать проект по одному из разделов физической культуры «Обучение двигательному действию – указать двигательное действие». На выполнение в экспериментальной группе отводится две недели. По времени конец апреля – начало мая 2018 г. Затем обучающиеся представляют свои проекты на уроках и внеурочной деятельности.

Проект выполняется старшеклассниками совместно в группе из трех-четырех человек. Выполняемые проекты старшеклассников были разделены на две группы, характеризующиеся разной степенью сложности и уровню креативного подхода:

- 1) обучение двигательному действию обучающегося своей возрастной ступени;
- 2) обучение двигательному действию обучающегося младшей возрастной ступени.

Учитель обязан обеспечить обучающихся списком рекомендуемой литературы, а также оказывать методическую поддержку (таблица 1).

По окончанию эксперимента в июне 2018 г. были получены результаты реализации проектно-творческой деятельности в старшем школьном возрасте в условиях реализации методики проблемного обучения физической культуре.

Контрольная и экспериментальная группа старших школьников, обучающихся 10 а и 11 а классов соответственно, имели следующий состав:

- контрольная группа – 10 а класс, 10 девочек, 14 мальчиков;
- экспериментальная группа – 11 а класс, 12 девочек, 13 мальчиков.

Таблица 1 – Шкала оценивания

№	Критерий	Баллы
1	Готовность: - проект выполнен - проект не выполнен или выполнен неверно	5 0
2	Правильность выполнения: - определены обязательные положения: тема, задачи, требуемый результат (учитываются недочеты в формулировке); - отсутствует одно из обязательных положений; - отсутствует несколько из обязательных положений; - не определены	5-3 2 1 0
3	Содержание: - грамотный и полный подбор подводящих упражнений (учитываются недочеты в формулировке); - неполный подбор подводящих упражнений; - неправильное определение упражнений	5-3 2 1 0
4	Практическое объяснение на уроке: - выполнено самостоятельно и успешно (учитываются недочеты в формулировке и при проведении) ; - выполнено с помощью учителя; - не выполнено	5-3 2 1 0
	Интерпретация результатов: От 20 до 14 баллов – высокий уровень освоения; От 13 до 8 баллов – средний уровень освоения; От 7 до 0 баллов – низкий уровень освоения	

В состав групп входят обучающиеся 16-17 лет. Группы по выполнению проектного задания были смешанные, входили как мальчики, так и девочки. Классы делились самостоятельно. Стоит заметить, что в контрольной группе возникли разногласия по разделению на группы, поэтому две творческие группы были назначены учителем. В экспериментальной группе обучающиеся самостоятельно поделились по творческим интересам, выбрав определенный раздел по физической культуре.

Процесс выполнения проектной работы включил следующие этапы: 1) самоопределение и актуализация мотив деятельности творческой микрогруппы старшеклассников; 2) информационное обеспечение микрогруппы, заключающееся в получении доступа к справочной и научно-методической литературе; 3) планирование выполнения проекта, обсуждение совместно с учителем (данный этап особенно важен при разработке плана обучения двигательному действию младшего или среднего школьного возраста); 4) формулирование цели и задач, систематизация и анализ собранных данных; 5) теоретическое обоснование проекта; 6) реализация проекта на практике; 7) оформление полученных данных и анализ успешности реализации поставленных задач; 8) обсуждение проекта.

По итогам проведения эксперимента были получены результаты, которые показали, что экспериментальная группа, в которой уроки физической культу-

ры проводились с применением методики проблемного обучения, выполнила проектные задания намного успешнее, чем контрольная группа (рис. 1).

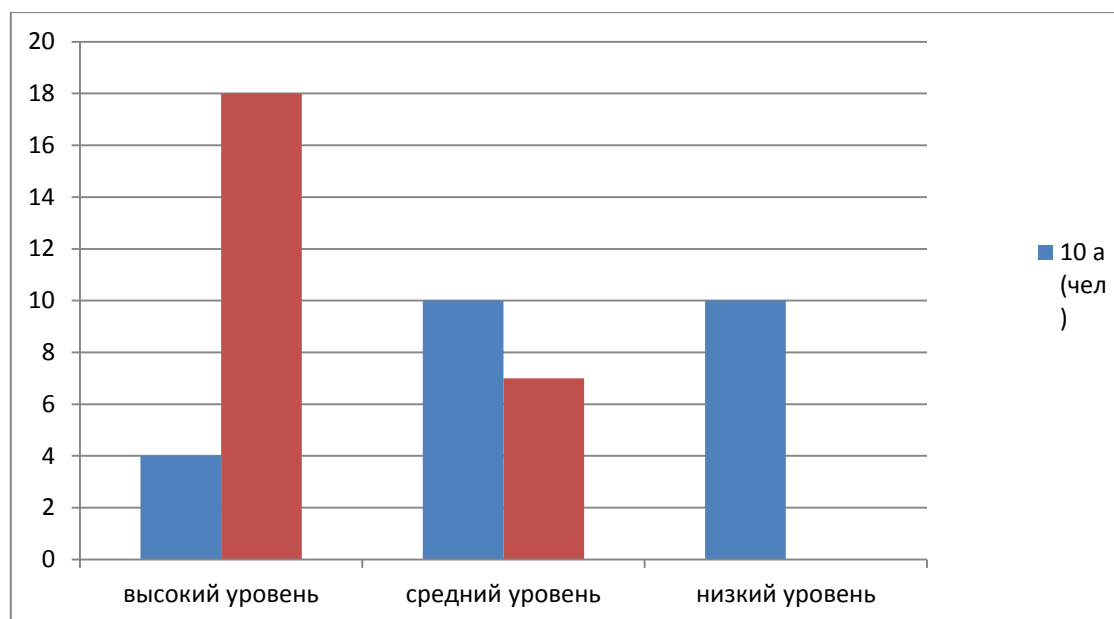


Рисунок 1 – Результаты освоения проектной деятельности старшеклассниками

Исходя из полученных данных 72% старшеклассников экспериментальной группы выполнили проектную деятельность на высоком уровне освоения методики проблемного обучения, в то время как в контрольной группе на таком уровне выполнила задание только одна микрогруппа (16% обучающихся), в которую входили обучающиеся, имеющие по физической культуре средний балл - 4,9. На среднем уровне освоения выполнили в экспериментальной группе 28% обучающихся, в контрольной группе – 42%. В экспериментальной группе обучающиеся, освоившие проектную деятельность на среднем уровне, на начало эксперимента имели средний балл по физической культуре – 3,9. Стоит заметить следующую тенденцию – в контрольной группе также 42% старшеклассников освоили проектную деятельность на низком уровне, в контрольной группе данный уровень освоения отсутствует. Стоит также отметить, что в экспериментальной группе 100% обучающихся выбрали второй тип проекта, требующий разработки модели обучения двигательному действию обучающихся младшей ступени обучения, в то время как в контрольной группе все проекты были разработаны для обучения своих одноклассников.

Е.А. Соколов указывает на то, что в проектно-творческой деятельности обучающихся заключается одно из важнейших направлений формирования прогностических навыков личности для становления будущего специалиста [4, с. 299]. В рамках реализации методики проблемного обучения физической культуре при помощи проектной деятельности будет происходить удовлетворение психологической потребности старшеклассников в ведущей деятельности.

Е.А. Соколов приходит к выводу о том, что проектная деятельность в рамках методики проблемного обучения: 1. позволяет достигать целенаправ-

ленного изучения предмета обучающимися; 2. происходит реализация субъект-субъектных отношений между обучающимися и учителем; 3. происходит достижение всем коллективом обучающихся успешного освоения учебной программы и накопления жизненного опыта; 4. происходит освоение материала на высоком уровне с использованием развивающей творческой деятельности; 5. происходит становление сплоченного коллектива [4, с. 317].

Библиографический список

1. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2-7.
2. Водолагина И.Ю. Проблемное обучение на уроках физической культуры / И.Ю. Водолагина. - Саратов: Педагогический институт СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2010. – URL: <http://pandia.ru/text/78/541/3347.php> [дата обращения: 28.02.2017].
3. Неклюдова А.А. Моделирование проблемного обучения физической культуре в школьном возрасте / А.А. Неклюдова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №3. – С. 32, 49-50.
4. Соколов Е.А. Технологии проблемно-модульного обучения: теория и практика / Е.А. Соколов. – М.: Логос, 2012. – 384 с.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Немцева Е.В., Рыжкин Н.В.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В данной статье будут рассмотрены актуальные направления физической культуры учащейся молодежи и способы привлечения молодежи к занятию спортом и укреплению физического здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, молодежь, популярность, активность, интерес, готовность, спортивность, развитие.

TENDENCIES OF DEVELOPMENT AND ACTUAL DIRECTIONS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

*Nemtseva E.V., Ryzhkin N.B.
Don state technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. This article will consider the current directions of physical culture of young students and ways to attract young people to sports and strengthen physical health.

Keywords: physical culture, youth, popularity, activity, interest, readiness, sportiness, development.

Физическая культура выступает как один из способов разлития личности, как условие крепкого здоровья, как физического, так и духовного, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста как цель саморазвития, самосовершенствования и является её самостоятельной областью.

На современном этапе развития общества занятие физической культурой перестало быть популярным и обязательным. Особенно это заметно у учащейся молодежи. Занятию спортом они предпочитают видеоигры и другие способы времяпрепровождения. Так и среди работающей половины населения, по статистике в Японии физической культурой систематически занимаются около 80 % взрослого населения, продолжительность жизни - наивысшая в мире. В России в настоящее время физической культурой занимаются только 7-8 % населения (В.К. Козлов, С.В. Ярилов, 2007), продолжительность жизни в последние годы - самая низкая в Европе.

Сейчас как в школах, вузах, так и в других учебных заведениях введены обязательные занятия физической культурой. Однако популярность их и посещаемость оставляет желать лучшего. Необходимо повысить популярность физической культуры, для привлечения людей. На базе ДГТУ можно заниматься более чем в 10 направлениях. Однако даже разнообразие направлений не может привлечь всех. В этой работе мы расскажем о некоторых популярных направлениях так называемого «уличного спорта». Стоит заметить, что уличные виды спорта являются одними из самых травмоопасных. И успех сегодня может обернуться ущербом для будущего.

Начнем мы, наверное, с самого распространенного вида уличного спорта в странах СНГ в последние 5-7 лет – Воркаут. Воркаут – это вид уличной гимнастики, которую можно описать, как силовыми и гимнастическими элементами, так и обычными занятиями на спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенах, рукоходах и прочих конструкциях. В этом спорте делается акцент на выполнении силовых и гимнастических элементов, а также на развитие выносливости, силы и гибкости тела. По сути этот спорт существовал с момента, как на улице начали ставить спортивные площадки. Однако за последние годы он стал культовым и появились соревнования разных масштабов. Первый международный чемпионат прошел в августе 2011 года в Риге.

Следующий уличный спорт потерял большую популярность в странах СНГ за последние 7-10 лет, однако в странах Европы и за океаном этот спорт до сих пор имеет популярность. Это Паркур. Паркур – это способ быстрого перемещения и преодоления препятствий, в основном в городских условиях. Многими занимающимися этим спортом воспринимается как искусство и стиль жизни. Суть этого спорта заключается в быстром перемещении и преодолении препятствий, таковыми считаются как архитектурные сооружения, так и специальные конструкции. Это дисциплина владения своим телом, контроль своего

тела. Главной идеей паркура является выраженный Давидом Беллем принцип «нет границ, есть лишь препятствия, и любое препятствие можно преодолеть». Паркур не учит использовать какие-то средства и приспособления, а позволяем использовать собственное тело и навыки поведения «здесь и сейчас». Люди, которые занимаются паркуром называются «трейсерами». Развитие паркура пришлось на 2000-е и не прекращается по сей день.

Далее поговорим о спорте, связанном с разными средствами передвижения. Начнем с Роллер спорта. Это направление нескольких видов спорта с использованием различных типов роликовых коньков. Направления эти делятся на стиль, который предпочитает спортсмен и от стиля зависит выбор роликовых коньков конкретно под этот стиль. Направления роллер спорта таковы: Слалом – это фигурное катание вокруг конусов, исполняя разные элементы; Слайды – выполнение различных видов экстренного или эффектного торможения; Агрессив – очень опасный и эффектный вид катания, трюковое катание основным элементом которого являются прыжки и скольжения на различных частях роликового конька, которые могут дополняться исполнением акробатических трюков в воздухе Прыжки в высоту и в длину; И некоторые менее популярные: спидскейтинг, роллер-дерби, фигурное катание, лежероллерские гонки. История этого спорта очень велика, однако распространение и популярность он получил в последние 10-15 лет. На сегодняшний день в каждом крупном городе есть роллер-сообщества.

Далее уличный велоспорт. Одним из наиболее популярных направлений уличного велоспорта является BMX. BMX является популярным и стремительно набирающим обороты видом спорта. В наши дни BMX уже олимпийский вид спорта. Суть этого спорта – трюки на специальных велосипедах. Своеобразный уличный фристайл на велосипеде. Велосипед для BMX отличается низкой и крепкой рамой, большим рулем, вращающимся на 360 градусов, удлиненные оси колес, отсутствие амортизаторов. Существует 5 направлений BMX, самое популярное – «стрит». Для занятий не нужны специальные трассы, площадки и парки – райдеру предоставлен весь город. Перила, парапеты, лавочки и ступени – отличные объекты для оттачивания мастерства. Отличительной чертой BMX можно считать «пеги» – специальное приспособление в виде труб, которое крепится на оси велосипедов типа BMX и трюковых самокатов для того, чтобы на них можно было поставить ногу, скользить ими по перилам и прочее. Помимо этого, существуют другие стили для других строений велосипедов: Стрит – езда по городу на велосипеде с короткоходной вилкой и выполнение определенных трюков; Даунхилл – скоростной спуск с горы. Велосипеды оборудуются двойной вилкой (с двумя амортизаторами). А сам велосипед весит 20-26 кг; Дёрт – прыжки и выполнение трюков на специально-построенных конструкциях, которые состоят из вылета и приземления с пролетом обычно от 1 м; Фрирайд – свободный стиль. Каждый делает что может и что хочет. Свобода в выборе велосипеда.

Далее скейтбординг. Этот вид спорта очень популярен в США и там является скорее субкультурой. У нас в стране он начинает набирать популярность

и развитие. Этот спорт предполагает выполнение разных трюков, прыжков стоя на специальной доске с колесами – скейтборде. Довольно травмоопасный спорт. С 2017 года считается олимпийским видом спорта. Существует много разных видов скейтбординга: Флэтленд – стиль, в котором трюки выполняются на ровных поверхностях без препятствий; Стрит – стиль, в котором трюки выполняются на улице. В нём используются такие препятствия, как лестницы, бордюры, карнизы, поручни; Фристайл – стиль, в котором трюки делаются только на плоскости. Был распространён в 70–80-х годах, а также верт, парк, лайт.

Мы считаем, что сейчас учащуюся молодежь не нужно заставлять заниматься спортом силой. Человек по природе своей не хочет заниматься тем, что ему тяжело и не нравится, поэтому уличные культуры и привлекают людей. Они ничем не обязывают, ничего не заставляют делать. Все зависит от тебя и от твоего желания. Поэтому необходимо поддерживать, делать эти виды спорта более безопасными, финансировать, окультуривать уличный спорт. Уличный спорт такой же значимый, как привычный и общепризнанный, он так же поддерживает, развивает, оздоравливает тело и дух. Уличный спорт базируется на зрелищности, товариществе и получении удовольствия.

Библиографический список

1. Роликобежный спорт / А.Л. Лейкин // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / гл. ред. А.М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969–1978.
2. <http://www.skatelog.com/skateboarding/skateboarding-history.htm>.
3. <http://traceur.ru/istinnyj-parkur-protiv-sorevnovanij/>.
4. Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / гл. ред. А.М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969–1978.
5. Велосипедный спорт: люди, годы, факты / Авт.-сост. М.Н. Тылкин. – М., ФиС, 1987. – 287 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ ВО ВНЕКЛАСНОЙ РАБОТЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Пономарев А.Е.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. На основании изученной методической и научной литературы определены современные тенденции построения физиологически обоснованного тренировочного режима у подростков, выделены основные причины нарушения здоровья, занимающихся физическими нагрузками. Предлагаются рекомендации для внекласной работы по физической культуре по профилактике нарушений здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, тренировка, кроссфит, подростки, профилактика нарушений здоровья, внеклассная работа.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF PREVENTION OF HEALTH DISORDERS IN ADOLESCENTS IN EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES FOR PHYSICAL CULTURE

***Ponomarev A.E.
Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia***

Annotation. Based on the study methodological and scientific literature identified current trends of constructing physiologically informed training regime of adolescents, identified the main reasons for health disorders engaged in physical activity. Recommendations for extracurricular work on physical culture for the prevention of health problems are offered.

Keywords: physical culture, training, crossfit, adolescents, prevention of health disorders, extracurricular activities.

В современной научно литературе отмечается, что, с одной стороны, физической культуре отводится большое значение как социальному явлению, несущего в себе большой культурный потенциал, а с другой стороны, многие специалисты указывают на низкую эффективность физической культуры как составляющей, обеспечивающей сохранение здоровья индивида. На практике не всегда удаётся эффективно осуществлять индивидуально-лично ориентированные подходы в системе формирования и поддержания здоровья человека [5, 7, 14, 17].

Подростковый возраст является критическим периодом. В это время наблюдается интенсивный рост костного скелета, рост в длину мышц и наращивание их массы. Наблюдающееся при этом несоответствие скорости роста различных органов и систем, 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. В последние годы в России и за рубежом отмечаются новые тенденции изменения морфофункционального состояния организма детей и подростков: на фоне увеличения длины и массы тела резко снижены физиометрические показатели [3, 11, 19]. Эффективное выполнение задач физического воспитания подростков зависит от исследования особенностей адаптационных реакций на нагрузки. Важное значение подобные исследования имеют именно для подростков, т.к. гетерохронный характер биологического развития оказывает наибольшее влияние на вариативность проявления их двигательных качеств [2, 18]. Возникает проблема разработки новых эффективных методик по разви-

тию скоростно-силовой выносливости, а также поиска новых сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой. Одним из средств оптимизации внеурочной работы по физической культуре и реализации потребностей учащихся в двигательной активности является кроссфит [8, 12, 22].

Целью исследования явилось изучение современного состояния проблемы развития физических качеств и построения физиологически обоснованного тренировочного режима у подростков и разработка рекомендаций по профилактике нарушений здоровья у школьников во внеклассной работе по физической культуре.

Многими авторами обсуждаются данные о новых тенденциях в физическом развитии детей и подростков: изменение процессов биологического созревания, увеличение доли детей с избытком и недостатком массы тела, выраженное снижение функциональных возможностей, в том числе мышечной силы. Выявленное снижение функциональных показателей у детей и подростков требует осторожного введения норм ГТО. Как показывают исследования, современные дети могут выполнить эти нормы зачастую только ценой собственного здоровья. Мальчики-подростки с дефицитом массы тела и с ростом ниже среднего во всех возрастных группах имели достоверно более низкие показатели мышечной силы [20].

Организм тренированного человека отличается от нетренированного. Характерными особенностями тренированных мышц являются возросшие энергетические резервы, повышенное количество ферментов, участвующих в их мобилизации, накопление сократительных и мембранных белков, более совершенные механизмы поддержания гомеостаза [25]. Физиология развития сердечно-сосудистой системы растущего организма при занятиях физическими нагрузками характеризуется экономизацией функции: урежением ЧСС, увеличением мощности миокарда, удлинением периода изометрического сокращения и систолы [6, 23].

В последние годы высокую популярность и обширное распространение имеет интенсивный вид функционального тренинга кроссфит – методика организации физической подготовки, при которой основной упор делается на интенсивные силовые и функциональные упражнения в рамках одной тренировки. Особое внимание следует обратить на то, что при таких занятиях человек развивается полноценно и равномерно.

Для занимающихся силовой подготовкой характерен приближающийся к мезоморфному конституциональный тип. Некоторое преимущество имеют юноши с меньшей длиной тела. С увеличением собственного веса относительные показатели силы уменьшаются. У занимающихся со временем наблюдается своеобразие в формировании полидинамометрических показателей: преимущественное развитие получают мышцы-разгибатели ног, туловища и рук. Наблюдается связь роста атлета с его весовой категорией, значительное отклонение в большую или меньшую сторону от оптимальных границ затрудняет достижение высоких спортивных результатов [10].

Абсолютная сила характеризует предельное напряжение мышц человека, определённое при помощи динамометра или максимальным весом поднятого груза. Существует 3 основных метода развития абсолютной силы: 1 – метод повторных усилий; 2 – метод кратковременных максимальных напряжений; 3 – метод изометрических напряжений [13, 16, 26].

Эффективность совершенствования в силовых видах спорта обусловлена оптимизацией сочетания процессов повышения физической подготовленности и овладения спортивно-техническим мастерством. Поэтому спортивная техника закономерно рассматривается в тесной взаимосвязи с уровнем здоровья и развития физических качеств занимающегося [4, 9, 15, 21].

Учеными в сфере мышечной биомеханики достоверно установлена закономерность – с увеличением значений внешней силы скорость сокращения мышц уменьшается [1]. В современной практике применения силовых упражнений чаще всего используются два основных метода развития силы. Метод максимальных усилий используется для тренировки умения центральной нервной системы включить в работу все двигательные единицы. Метод повторных усилий применяется для увеличения количества сократительных белков мышц, то есть миофибрилярной гиперплазии. При высокоинтенсивной работе ресинтез АТФ происходит за счет анаэробного гликолиза. При этом увеличивается процесс расщепления белков, что тормозит синтез из-за накопления продуктов распада в клетке, снижается концентрация АТФ в клетке, что также неблагоприятно сказывается на синтезе белка. Это должно привести к её максимальной компенсации в период отдыха. При уменьшении веса возрастает время нахождения под нагрузкой и доля дыхательного фосфорилирования в обеспечении энергией. Это может не привести к нужным сдвигам, и такая тренировка будет малоэффективна. В большинстве учебных пособий по силовым упражнениям не до конца раскрытым остается время отдыха между подходами, а также содержание отдыха. В разных работах рекомендуется отдых от 1-2 минут до 5-10 минут. Обычно при работе с весами 60–75% от разового максимума рекомендуют отдых от 2 до 5 минут [24]. Рациональным вариантом планирования занятий подростков является такой, при котором на развитие силы отводится 26% времени; скоростно-силовых качеств и ловкости – по 20-21%; на выносливость – 18% и на скоростные качества – 12% [2].

Таким образом, проблема оптимизации нагрузок и методика построения силовой тренировки у подростков остаётся не до конца изученной, требуется изучение данного вопроса с учётом современных психолого-педагогических, медико-биологических, биохимических и др. факторов.

На основании изученной методической и научной литературы выделены основные причины нарушения здоровья подростков, занимающихся физическими нагрузками. К ним относятся: несоблюдение принципов спортивной тренировки (например, резкое начало тренировки), недовосстановление от травм, выполнение незнакомых или сложных силовых упражнений, тренировка без разминки, проведение занятий при нарушениях микроклиматического режима и освещённости, допуск к тренировкам без предварительного врачебного кон-

троля, неоптимальные нагрузки, приводящие к перенапряжению и перетренированности, нарушение регуляторных систем организм вследствие перенапряжения и перетренированности, нарушение функционального состояния кардиореспираторной системы вследствие нарушений систем регуляции, перенапряжения и перетренированности, нарушение функционального состояния опорно-двигательного аппарата и динамики развития физических качеств вследствие неоптимальных нагрузок.

Предлагаются рекомендации для внеклассной работы по физической культуре по профилактике нарушений здоровья: соблюдение принципов спортивной тренировки, профилактика травматизма с помощью правильно проведённой разминки, профилактика формирования и развития нарушений психологического равновесия, профилактика агрессии (в т.ч. методики релаксации), воспитательные беседы, подчёркивающие важность соблюдения дисциплины, режима тренировок, методические занятия, формирующие понимание биомеханики и физиологии движений для качественного тренировочного процесса и достижения высокого результата, мониторинг функционального состояния основных органов и систем организма для профилактики перетренированности и развития нарушений регуляции, расчёт тренировочных нагрузок и режима питания с учётом направленности нагрузок, соблюдение требований, предъявляемых к спортивному залу, к инвентарю.

Библиографический список

1. Авсиевич В.Н., Михайлова С.Н. Увеличение силовых показателей мышц ног у юных спортсменов в пауэрлифтинге в зависимости от скорости выполнения приседаний со штангой // Теория и методика физической культуры. – 2017. – № 3 (49). – С. 67-71.
2. Арефьев В.Г. Рациональные параметры нагрузок на уроках физической культуры у подростков разного уровня физического здоровья // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 3-2. – С. 46-50.
3. Бабенко К.Г., Пономарева И.А. Здоровье и умственная работоспособность школьников, проживающих в мегаполисе // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов научно-практической конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 11-12.
4. Бондин В.И. Кинезисэнергономические основы построения физкультурно-оздоровительных программ // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 12-2 (29). – С. 28-33.
5. Бондин В.И., и др. Формирование здоровья с помощью индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сб. научных трудов XIII МК. – Ростов-н/Д – пос. Новомихайловский, 2010. – С. 25-30.
6. Бондин В.И., Жердева Т.Ф., Кириллова Т.Г., Степанова Т.А., Разнатова Т.В. Роль биологической диагностики вегетативной регуляции сердечного

ритма в процессе организации физической активности // Биомедицинская радиоэлектроника. – 2018. – № 3. – С. 43-45.

7. Бондин В.И., Пономарева И.А., Жаброва Т.А., Мануйленко Э.В. Функциональное состояние и здоровье у различных категорий молодёжи в современных условиях экологической среды // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2012. – № 2. – С. 41-48.

8. Бухарин В.А., Кислякова С.С. Развитие скоростно-силовой выносливости юношей 10-11 классов на внеурочных занятиях кроссфитом // Вестник ЧелГУ. – 2015. – № 1. – С. 38-43.

9. Вдовиченко А.С., Пономарева И.А. Воспитание культуры здорового и безопасного стиля жизни у старшеклассников в условиях интегрированной физкультурно-спортивной среды // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2017. – № 3. – С. 71-74.

10. Воробьев А.Н., Дуганов Ю.В., Саксонов Н.Н. и др. Тяжёлая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1981. – 256 с.

11. Гончарова Л.О., Пономарева И.А. Особенности функционального состояния подростков, проживающих в различных экологических районах // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 46-48.

12. Грищенко И.Е., Шатаева Г.И. Кроссфит как новое направление в спорте // Электронный научный журнал. – 2016. – № 2 (5). – С. 527-532.

13. Дьяченко Н.А., Антипов А.Ю., Озеркин А.Е., Мурашко Е.В. Определение параметров усилия в специальной силовой подготовке на тренажёрах // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 4 (59). – С. 96-99.

14. Зварич А.М., Пономарева И.А. Изучение отношения к собственному здоровью у старшеклассников мегаполиса // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 73-74.

15. Литвинов Д.С., Пономарева И.А. Профилактика нарушений здоровья школьников на занятиях в тренажёрном зале // Исследования молодых ученых: психолого-медико-педагогические проблемы современного образования: Материалы Всероссийской научно-практической студенческой конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2017. – С. 153-157.

16. Лукьяненко В.П., Воликов Р.А., Хежев А.А. Специально-силовая подготовка в боксе // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 1 (68). – С. 46-48.

17. Лысенко А.В., Петров А.В. Ценностные ориентации подростков // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 12-2 (29). – С. 61-67.

18. Лысенко А.В., Федосова С.Н., Любимов Д.С. Оптимизация двигательной активности в системе профилактики преждевременного старения // Фи-

зическая культура, спорт, здоровье и долголетие: IV международная научная конференция. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 97-102.

19. Милушкина О.Ю., Пивоваров Ю.П., Скоблина Н.А., Бокарева Н.А. Ведущие факторы риска нарушения морфофункционального состояния организма детей и подростков // Охрана материнства и детства. – 2014. – № 2 (51). – С. 26-31.

20. Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А., Прусов П.К., и др. Зависимость мышечной силы от темпов биологического созревания и основных показателей физического развития у мальчиков-подростков // Вестник РГМУ. – 2017. – № 6. – С. 29-35.

21. Пономарев А.Е., Бондин В.И. Вопросы о современном состоянии проблемы нормирования физических нагрузок // Исследования молодых ученых: психолого-медико-педагогические проблемы современного образования: Материалы Всероссийской научно-практической студенческой конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2017. – С. 226-230.

22. Пономарева И.А. Современные направления фундаментальных и прикладных исследований по научному обоснованию содержания и методики оздоровительной физической культуры // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2017. – №3. – С. 12-15.

23. Пономарева И.А., Хренкова В.В. Физиология физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Ростов н/Д, 2015. – 122 с.

24. Треушников А.И., Киселев Д.М. Использование аэробных нагрузок как фактора восстановления во время силовой тренировки // Вестник Нижегородского института управления РАНХиГС. – 2018. – Вып. 1. – С. 11-14.

25. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности // Киев: Олимпийская литература. – пер. с англ. – 1997. – 507с.

26. Шаталин Н.А., Пономарев А.Е. Профилактика травматизма у подростков при занятиях в тренажёрном зале // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй МНК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 459-464.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Попова М.В., Вернова А.М.

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)

г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Развитие спорта невозможно без трансформации нормативной базы, обеспечивающей права и обязанности всех участников спортивной деятельности. Поиск возможных подходов в решения проблем студенческого спорта, приобретение опыта организации и проведения спортивных соревнований в различных видах спорта явилось основанием данного исследования

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, массовый спорт

INNOVATION OF STUDENT'S SPORTS

*Popova M.V., Vernova A.M.
Rostov State University of Economics
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Sports development is impossible without a transformation of the regulatory framework, ensuring the rights and the responsibilities of all participants in sports activities. Search for possible approaches to solving the problems of student's sports, gaining experience of organizing and holding sports competitions in various sports led this research

Keywords: sport, physical culture, healthy lifestyle, health, mass sport

Одной из главных целей спорта является пропаганда здорового образа жизни. Наша страна по праву считается одной из ведущих спортивных держав мира. В России не только проводятся крупные спортивные события, например, зимняя Олимпиада 2014, но и отечественные спортсмены занимают лидирующие позиции в международных спортивных мероприятиях. Также Российской Федерации выпала честь организовывать чемпионат мира по футболу FIFA в 2018 году.

Являясь частью общечеловеческой культуры, спорт дает широкую возможность общения, учит людей пониманию культуры, традиций и быта, приемам взаимодействия и работе в команде. В данной статье, под спортом будем понимать активную физическую деятельность, направленную на совершенствование человека, которая включает в себя систему тренировки и соревновательную деятельность. Спорт, в отличие от физической культуры, имея соревновательную основу, с учетом возраста студенческой молодежи, особенностей учебного процесса и быта студентов, имеет собственную категорию – студенческий спорт.

В современных условиях важную роль играет привлечение молодых людей и студентов к ведению здорового образа жизни, участию в крупных спортивных мероприятиях, способствующих раскрытию потенциала. Данная проблема рассматривается как на национальном, так и на международном уровнях.

Основы деятельности в области физической культуры и спорта на национальном уровне обозначены ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 2007 г. [1, с. 4]. На международном уровне проблема продвижения спорта в массы распространяется как государствами, международными организациями (Цели устойчивого развития ООН), так и проведением международных спортивных мероприятий [2].

В данной связи важную роль играет формирование массового спорта, в котором могут принять участие люди разных возрастов. Массовый спорт рас-

считается «в качестве важного средства сохранения индивидуального здоровья, организации содержательного досуга и подготовки к дальнейшей трудовой деятельности» [3, с. 42]. В ряде научных публикаций также отмечается, что именно развитие массового спорта наиболее актуально для решения проблем социального характера. Так, происходит как пропаганда здорового образа жизни, так и увеличение качества жизни и ее средней продолжительности.

Массовый спорт включает в себя понятие студенческого спорта, который представляет собой уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной активности студентов [4, с. 76]. Результаты российских социологических исследований подтверждают, что спорт в сознании студентов, как особой социально-демографической группы, имеет всё большее влияние на их жизнь.

Уникальность студенческого спорта определяется многими обстоятельствами. Так, студенческий спорт оценивается как «неиссякаемый источник общественных нововведений» [5, с. 75]. Также возможности влияния студенческого спорта изучены не в полной мере, что делает данную проблему более привлекательной для научного сообщества.

Другим важным фактором является развитие личностных качеств студентов, так как студенческий спорт способствует формированию целостной личности. Студенческий спорт оказывает большое влияние на развитие личности спортсмена путем постоянного самосовершенствования студента.

При проведении масштабных спортивных мероприятий отмечаются изменения не только в социальной, но и экономической сферах страны. Например, результатом проведения чемпионата мира по футболу в 2018 г. в регионах России ожидается повышение экономического роста региона, привлекательности для туристов и развитие инфраструктуры [6, с. 37]. Это подчеркивает важность развития данной сферы не только для вовлечения молодежи и повышения уровня жизни граждан, но и для повышения национального роста экономики и престижа страны на мировой арене.

Соблюдение правил имеет большое значение в спорте, но спортивное судейство не ограничивается тем, что происходит на дорожке или поле, на ринге или в бассейне. Регуляторные практики в спорте являются составной частью более широкой культурной среды социальных и политических отношений [7, с. 17]. Так, западные ученые отмечают, что проблема спортивного судейства может затрагивать и проблемы национальных конфликтов, касаясь расовой или половой принадлежности [8, с. 25], чего необходимо избегать при справедливой оценке спортсменов.

При этом проведение международных спортивных соревнований в стране предполагает высшую объективность оценки спортивной деятельности участников. Данная проблема не теряет своей актуальности и в настоящее время роль и значение международного спортивного арбитража становится все более весомой, что подтверждается повышением числа «обращений в Международный спортивный арбитражный суд» [9, с. 2].

Проводя параллели участия молодежи в волонтерской деятельности и их активным содействием в проведении спортивных мероприятий, можно ожидать повышения эффективности спортивного судейства. Также проблема достоверности спортивного результата «продолжает оставаться одной из наиболее устойчивых проблем в истории современного спорта» [10, с. 10]. Участие волонтеров в процессе судейства будет способствовать повышению объективности оценки спортсменов и снизит временные затраты судейской коллегии.

В интернациональном и самобытном слое общества со своей культурой – студенчестве, спорт приобретает все большую популярность. Для молодых перспективных людей, открытых для перемен, с амбициями, впитывающих новые знания, как губка, стремящихся ко всему новому, феномен спорта, как одной из наиболее ярких форм общественной жизни, является одним из ключевых компонентов создания культуры физической и духовной, совершенствования личности. Студенческий спорт является универсальным средством формирования культуры и мировоззрения молодежи, обретения высокой степени активной жизненной позиции.

Библиографический список

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
2. Самыгин, С.И., Самыгин, П.С. Массовый спорт и его роль в социализации молодежи в современной России // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2015. – С. 42-44.
3. Самыгин, С.И., Попов М.Ю. Спорт как институт социализации современной российской молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2015. – С. 76-80.
4. Паначев, В.Д., Сырчиков, А.С. Спорт и личность: проблемы развития спортивной культуры личности студента в вузе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – С. 75-77.
5. Вернова, А.С., Попова, М.В. Влияние проведения масштабных спортивных мероприятий на реализацию задач здоровьесбережения населения региона // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, 2017. – С. 34-37.
6. K. Woodward Regulatory Frameworks: playing by the rules // Sex power and the games, 2012. – P. 17-43.
7. P. Ismond British minority ethnic groups, sport and society // Black and Asian athletes in British sport and society, 2003. – P. 23-54. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1057/9780230510906_2.
8. Иглин, А.В. Место международного спортивного арбитражного суда в системе международных судебных учреждений // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева, 2010. – С. 1-5.
9. Родиченко, В.С. Объективность и достоверность спортивного результата // Вестник спортивной науки, 2012. – С. 9-11.
10. N.F. Rowe Sporting capital: a theoretical and empirical analysis of sport participation determinants and its application to sports development policy and practice // International journal of sport policy and politics, 2014. – P. 43-61. URL: <https://tandfonline.com/doi/full/10.1080/19406940.2014.915228>.

БАСКЕТБОЛ КАК ИГРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВОЛГОГРАДСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

*Попович А.А., Коваленко Т.Г.
Волгоградский государственный университет (ВолГУ),
г. Волгоград, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы социализации студенческой молодежи Волгоградского государственного университета на примере сборной команды вуза по баскетболу.

Ключевые слова: студенческая молодежь, сборная команда, баскетбол, учебно-тренировочный процесс, физкультурно-спортивная деятельность, социализация.

BASKETBALL AS A GAME SPACE OF SOCIALIZATION OF STUDENT YOUTH IN VOLGOGRAD STATE UNIVERSITY

*Popovich A.A., Kovalenko T.G.
Volgograd State University (VolSU),
Volgograd, Russia*

Annotation. In the article questions of socialization of student's youth of the Volgograd state university on an example of a combined team of high school on basketball are considered.

Keywords: student youth, national team, basketball, training process, physical culture and sports activity, socialization.

Актуальность. Физическая культура и спорт эффективно содействуют положительному межличностному общению студенческой молодежи, воспитанию духа товарищества, поддержки и взаимовыручки, формированию социализации личности. Важным фактором социализации личности студенческой молодежи является физкультурно-спортивная деятельность [2].

Для эффективного протекания процессов социализации наиболее успешным является период обучения студентов в вузах, это в первую очередь возраст 17-21 год, наличие групп по интересам, в том числе спортивных секций по видам спорта [5]. Баскетбол – один из самых популярных видов спорта среди молодежи, получивший признание в различных звеньях физкультурно-спортивного движения. В современных условиях баскетбол является пилотным видом спорта среди других не менее увлекательных игровых видов [7].

Регулярные занятия физической культурой и спортом, поддержка студенческих спортивных коллективов важны для социализации студенческой молодежи. Благодаря этому фактору увлечение спортом, и баскетболом в частности, помогает молодым людям не только развить свои физические данные, привы-

кать к подвижному образу жизни, но и стать социально-адаптированными членами общества.

Цель исследования – выявить способность студенческой молодежи к социализации через игровое пространство баскетбола.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; социологический (опрос, анкетирование), педагогический (наблюдение).

По мнению исследователей (Соколов Н.Г., 2008, Тарасенко О.В., 2013), занятия физической культурой и спортом являются мощным фактором социализации молодежи в обществе. Баскетбол – современный и комплексный вид спорта, сочетающий коллективизм и позволяющий игрокам демонстрировать личные качества. По мнению ряда исследователей (Тарасенко О.В., 2013, Михайлова Ю.К., 2014), учебно-тренировочный процесс в баскетболе направлен не только на развитие физических способностей игроков, но в большей степени на сплочение команды, поскольку это один из факторов успеха в соревновательной деятельности и достигается он только при условии совместного взаимодействия.

Участники команды знают свои возможности и возможности партнеров по команде для правильного распределения ролей в ходе игры. Именно это взаимодействие помогает игрокам учиться осуществлять совместную деятельность с окружающими людьми и за пределами игровой площадки.

Занятия баскетболом в вузе приводят к улучшению навыков самоконтроля, правильной подготовке к дальнейшему общению с социумом. Студенческая спортивная команда – это социальная группа, коллектив, живущий и развивающийся по определённым законам в процессе совместной деятельности. Во время учебно-тренировочного процесса в команде возникают межличностные, а во время соревновательной деятельности – межгрупповые отношения и социальные связи.

Проведя анкетирование 20 студентов Волгоградского государственного университета, членов сборной команды по баскетболу, мы выяснили, что 54 % респондентов считают свои занятия спортом в сборной команде одним из доминирующих способов приобретения и совершенствования профессиональных навыков и качеств, социально ценных личностных свойств; 36% опрошенных респондентов испытывают в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности удовлетворение от межличностного общения с членами команды, 10% опрошенных студентов считают главным фактором становления себя как личности – учебно-тренировочные занятия по баскетболу в вузе.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности при решении воспитательных задач необходимо принимать во внимание, что определяющим фактором возникновения эффектов социализации является не характер спортивно-технического взаимодействия, а в первую очередь уровень педагогического руководства этой деятельностью [9].

Студенты сборной команды Волгоградского государственного университета по баскетболу являются многократными призерами соревнований различного уровня. Состав сборной команды практически неизменен в течение последних трех лет. Команда неоднократно участвовала во Всероссийских сорев-

нованиях (Ассоциация студенческого баскетбола) в различных городах России: Астрахань, Ессентуки, Пермь и т.д.

Совместные учебно-тренировочные занятия, взаимодействие в процессе соревновательной деятельности, коллективные поездки в другие регионы страны способствовали сплочению членов спортивного коллектива сборной команды Волгоградского государственного университета по баскетболу не только в рамках спортивной площадки, но и в межличностных отношениях в учебное и внеучебное время.

Вывод. Результаты наших исследований свидетельствуют о том, что умение работать в команде (коллективе), постоянное соблюдение спортивного режима, четкое выполнение поставленных задач и указаний тренера, реализация плана учебно-тренировочных занятий, строгие правила и нормы спортивных соревнований сформировали у студентов сборной команды Волгоградского государственного университета по баскетболу самодисциплину, способствовали их социализации и саморазвитию.

Баскетбол в вузе – средство социализации и саморазвития студенческой молодежи к дальнейшей профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портнова – М.: Астра семь, 1997. – 480 с.
2. Бахтызин, А.М. Стратегии самоосуществления в жизненном пространстве / А.М. Бахтызин, Н.С. Макарова, С.В. Никитина // Психологическая помощь учащейся молодёжи в современном изменяющемся мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции (18 – 20 октября 2006 года) / под общ ред. А.С. Чернышёва //. – Курск: Курский гос. ун-т, 2006. – С. 8–9.
3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Фаир-Пресс, 2002. – 352 с.
4. Баскетбол: справочник / авт.-сост. З.А. Генкин, Е.Р. Яхонтов. – М.: Физическая культура и спорт, 1983. – 224 с.
5. Карпов, В.Ю., Щедрин, Ю.Н., Щеголев, В.А. Физическая культура и спорт как факторы социализации студенческой молодежи / В.Ю. Карпов, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. – 2004. – № 12. – С. 215-218.
6. Коваленко, Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры: учебное пособие /Т.Г. Коваленко. – Волгоград, 2000. – 124 с.
7. Попович А.А., Коваленко Т.Г. Развитие двигательных качеств студентов, занимающихся баскетболом, в зависимости от их роли в игре / А.А. Попович, Т.Г. Коваленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 58-60.
8. Соколов Н.Г. Студенческий баскетбол как средство корпоративного воспитания учащейся молодежи / Н.Г. Соколов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2008. – № 11. – С. 91–94.

9. Чернышёв, А.С. Социальное обучение молодёжи: оптимальные условия, принципы, технологии / А.С. Чернышёв, Ю.А. Лунёв. – Курск: Изд-во КГУ, 1999. – 160 с.

10. Шкляренко А.П., Коваленко, Т.Г., Ульянов Д.А. Педагогические основы физкультурной деятельности студентов: учебное пособие / А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2015. – 196 с.

МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

*Ронская Т.Н., Хусточкин В.Г.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрена современная модель развития студенческого спорта в университетах России. Модель представлена в виде пирамиды из трех основных частей. В основании пирамиды находится массовый спорт. Спортивно-массовая работа, включающая в себя студентов занимающихся физической культурой в спортивных отделениях и систему внутренних университетских соревнований. Второй сегмент представлен спортсменами разрядниками, сборными командами университета и системой региональных соревнований, вершиной пирамиды является спорт высших достижений.

Ключевые слова: университет, студенческий спорт, модель студенческого спорта, спорт высших достижений, спартакиада, система соревнований, спортсмены, адаптация.

MODEL OF THE DEVELOPMENT OF MASS STUDENT SPORT

*Ronskaya T.N., Khustochkin V.G.
Don state technical University,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. This article describes the modern model of development of student sports in Russian universities. The model is presented in the form of a pyramid of three main parts. At the base of the pyramid is a mass sport. Sports-mass work, including students engaged in physical culture in sports departments and the system of internal University competitions. The second segment is represented by athletes, University teams and regional competition system, the top of the pyramid is the sport of the highest achievements.

Keywords: university, student sport, model, student sport, high performance sport, Olympics, competition, athletes, adaptation.

Известно, что любой труд специалистов, предъявляет определенные требования к профессиональному здоровью и физическому развитию выпускников. Одним из самых эффективных способов адаптации к предстоящим условиям профессиональной деятельности является психологическая и физическая подготовка, которая может реализовываться в форме специально организован-

ных и самостоятельных занятий [5, с. 125]. Отечественный подход к развитию физической культуры и спорта, основывается, прежде всего, на организации и проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Целевыми ориентирами могут выступать показатели систематически занимающихся студентов. Согласно стратегии развития отрасли физической культуры в РФ, которые определены Правительством к 2020 году регулярно физической культурой в вузах должны заниматься 80 процентов обучающихся студентов. В 2014 году в Сочи состоялась встреча президента Владимира Путина с представителями Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК). В своем выступлении президент подчеркнул: «развитие студенческого спорта – важная общегосударственная задача». Анализ опыта организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы победителей и призеров всероссийских смотров-конкурсов показывает, что основой модели развития студенческого спорта является организация системы массовых спортивных соревнований в вузах. Критериями и показателями развития спорта в вузе являются: численность студентов, занимающихся организованными формами ФКиС; численность студентов, занимающихся самостоятельно ФКиС; число студентов, участвующих в соревнованиях; число соревнований и мероприятий в университете в году; численность спортсменов-разрядников; численность спортсменов, выполнивших массовые спортивные разряды за прошедший год; число спортивных сооружений; число сборных команд в университете.

Выделим основные компоненты модели массового спорта в вузе.

1. Спортсмены. Студенты университета имеют право удовлетворять свои интересы в области ФКиС, занимаясь на спортивной базе университета или на арендуемых спортивных объектах. Для этого создаются группы начальной спортивной подготовки, спортивные секции и сборные команды университета. В сборные команды зачисляются спортсмены, имеющие достаточную спортивную подготовку по избранному виду спорта после предварительного отбора.
2. Система соревнований. Для широкого привлечения студентов к спортивной работе предлагается система соревнований, охватывающая до 60% студентов университета, т.е. практически всех студентов, занимающихся в спортивном и основном отделениях.
- 1-й уровень – Спартакиада университета, проводится по наиболее популярным среди молодежи и массовым видам спорта.
- 2-й уровень – Личные первенства университета.
- 3-й уровень – Кубки университета.
- 4-й уровень – Спортивные праздники.
- 5-й уровень – Спартакиада Студгородка.
- 6-й уровень – Дни здоровья факультетов.

3. Важным направлением развития студенческого спорта является его инфраструктура. Спортивная база университета должна включать в себя комплекс спортивных сооружений: универсальные спортивные залы, специализированные спортивные залы для борьбы, оздоровительной гимнастики и занятий художественными видами спорта, фитнес-залы, универсальные спортивные залы в студгородке, тренажерные залы, открытые спортивные футбольные, волейбольные, баскетбольные площадки, футбольное поле, легкоатлетический манеж и плавательный бассейн.

4. Основу спортивной работы со студентами составляют специалисты. Занятия проводятся штатными преподавателями кафедры физического воспитания с привлечением высококвалифицированных тренеров для достижения по отдельным видам спорта высо-

ких спортивных результатов. С такими тренерами предлагается заключать персональные контракты. 5. Кафедра физического воспитания и спорта. Осуществляет организацию учебного процесса по предмету физическая культура и управляет спортивно-массовой работой в вузе. А также реализует комплекс организационно-методических, физкультурно-оздоровительных, научных, воспитательных, спортивных и профилактических мероприятий [6, с. 210]. 6. Спортивные клубы. Это первичная общественная организация, объединяющая студентов, преподавателей и сотрудников. Осуществляющая деятельность по консолидации администрации вуза, кафедры физического воспитания и спортивного актива по развитию и управлению спортивно-массовым движением. 7. Сборные команды. Одним из важных элементов развития студенческого спорта являются сборные команды, спортивные секции и приоритетные виды спорта. В университете спортивная работа по развитию видов спорта должна проводиться системно. Система включает в себя кадры (тренер), учебно-методическое обеспечение, бюджет. 8. Учебное занятие – это целостный фрагмент учебного процесса, представляющий систему взаимосвязанных элементов: образовательных ситуаций, форм организации взаимодействия участников, образовательной задачи (цели), содержания образования, методов и средств обучения. Ограничено рамками времени и осуществляется в рамках определенного первичного объединения (коллектива) обучающихся и педагогов. Перспективу самостоятельных занятий для физкультурно-оздоровительной работы мы видим в развитии при спортивном клубе университета клубов любителей бега, атлетического, лыжного, туристического, основу подготовительной работы в которых реализуется через средства информационного обеспечения (социальные группы в контакте, объявления, сайты т.д.). Модель развития массового студенческого спорта представлена в виде пирамиды в основании которой находятся массовые физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в которых задействовано от 80 до 100% студентов университета и спартакиада университета. Студенты, тренирующиеся в спортивных отделениях под руководством квалифицированных тренеров. На втором уровне студенты, университета которые входят в состав сборных команд университета принимающие участие в главных студенческих соревнованиях города Москвы – Московских студенческих спортивных играх. На вершине пирамиды находится спорт высших достижений. Выводы: данная модель и принцип пирамиды реализует классический отечественный подход от массовости к мастерству и предоставляет возможность студенту гармонично развиваться, совершенствоваться, системно использовать и направлять свой потенциал в сфере физическая культура и спорт на протяжении обучения в университете с одной стороны, а с другой стороны полностью соответствует общегосударственным задачам сформулированными в Стратегии по развитию отрасли.

Библиографический список

1. Васильев Л.М. Физическая культура, как основополагающий фактор здорового образа жизни молодежи / Л.М. Васильев. – М.: Московский дом печати. 1961. С. 320–489.
2. Кузьмин М.А. Профессиональная адаптация личности в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 59 – 62.

3. Кузьмин М.А., Зиновьев Н.А., Модель развития студенческого спорта в университетах Москвы и Санкт-Петербурга // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 94–98.

4. Кузьмин М.А., Егорычев А.О., Модель массового университетского спорта // Научные аспекты физической культуры в высшей школе: Сборник статей международной научно-практической и учебно - методической конференции: вып. 8. Москва, МГСУ, 2015. – С. 8–12.

5. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. 2011. № 4. С. 125-131.

6. Степичева Н.В., Бровашова О.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов н/Д: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). 2017. С. 210-212.

СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КАК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Савченко Ю.А., Полин Р.В.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Самосовершенствование и физическое воспитание – являются основополагающими здорового образа. В работе рассмотрен вид программы для работы со студентами по дисциплине «Физическая культура», а также представлен анализ посещения учащимися различных видов занятий физической культурой в зависимости от курса обучающегося.

Ключевые слова: физическая культура, физическое здоровье, формирование личности, двигательная активность.

THE STRUCTURE OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A BASIS FOR THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

*Savchenko Yu. A., Polin R.V.
Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Self-improvement and physical education – are fundamental to a healthy image. The paper considers the type of the program to work with students in

the discipline "Physical culture", and presents an analysis of students visiting different types of physical education, depending on the course of the student.

Keywords: physical culture, physical health, personality formation, motor activity.

В наш быстротечный компьютерный век все больше людей подвержены малоподвижному образу жизни: перемещении по городу в автомобиле, много-часовая работа за компьютер, в одном и том же положении. 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, сердечно-сосудистым болезням, лишней массе тела и ряду других осложнений. Наибольшему воздействию подвержены молодые люди в возрасте от 16 до 23 лет [2, с. 280]. Для поддержания физического и психологического состояния в норме, а также увеличения продолжительность активной жизни – необходимо вести здоровый образ жизни. В России, к сожалению, падает количество населения активно занимающихся спортом, а соответственно и уровень здоровья страны в целом. Для того чтобы исправить положение дел, чтобы изменить ситуацию в противоположную сторону, правительство Российской Федерации ведет активную работу:

- строительство новых спортивных комплексов;
- увеличение и улучшение спортивных площадок;
- возрождение комплекса ГТО указом президента РФ 172 от 24.03.2014;
- дополнительные баллы при поступлении в вузы для награжденных золотым знаком отличия ВФСК «ГТО».

Программы, направленные на улучшение национального здоровья, не обходят стороной и высшие учебные заведения. Помимо приоритета для спортсменов при поступлении в высшее учебное заведение, в вузах реализуется огромный, эффективный план физического воспитания, на который государство тратит огромные деньги.

Занятия физической культурой в вузах делятся на три типа: основные, лекции; курс по выбору.

Основные занятия физической культурой – наиболее эффективная форма организации занятий физическими упражнениями среди студентов.

Особенности:

- постоянный состав учащихся, принадлежащих одной возрастной группе;
- занятия в спортивной форме, зависящей от погодных условий или места проведения занятия;

большое многообразие спортивных упражнений, что позволяет заниматься ученикам с ограниченными возможностями.

основные занятия физической культуры делятся на:

- общая физическая подготовка (ОФП);

- специальная медицинская группа;

Лечебная физическая культура (ЛФК).

ОФП – форма основных занятий физической культурой, направленная на поддержание хорошей физической формы учащихся. В него входят упражнения на силу (подтягивания, отжимания), выносливость (бег на дальние дистанции) и скорость (бег на 100 метров).

ЛФК – индивидуальные занятия физической культурой, созданные для восстановления и укрепления здоровья. Могут содержать различные по виду и нагрузке упражнения, в зависимости от состояния учащегося (например, сколиоз), прибегнувшего к данному виду занятий, а так же для физической разгрузки организма. ЛФК – отличная возможность укрепления организма учащегося после затяжной болезни или учащегося, который не может себе позволить активные физические нагрузки.

Курс по выбору подразумевает занятие физической культурой, выбираемые самим учащимся в зависимости от того вида спорта, каким он занимается или хотел бы заниматься. Подобную форму обучения могут позволить только крупные вузы.

Особенности:

- небольшая группа, отличающаяся от основной учебной группы;
- возрастная неоднородность;
- возможность самостоятельно выбрать вид учебной деятельности.

В повседневной жизни мы встречаемся с простыми болезнями, например, простуда, респираторные заболевания (ОРВИ), которые тоже доставляют немалые проблемы. Многие заболевания начинают переходить в активную стадию, потому что организм не способен сопротивляться. Это, в свою очередь, может быть вызвано: усталостью иммунной системы или общим неправильным образом жизни. На это влияют: вредные привычки, неправильная осанка, «сбитый» режим сна, и т.д. Самосовершенствование и физическое воспитание – являются основополагающими здорового образа. Физическое самовоспитание – это обдуманый процесс, а также целеполагающая деятельность над собой. Физическая культура, как учебная дисциплина, должна не только помогать учащимся поддерживать свою физическую активность и укреплять здоровье, но и помогать развиваться всем, кто хочет преуспеть в том или ином виде спорта [3, с. 65].

В ДГТУ на выбор студента доступны такие секционные занятия, как бадминтон, баскетбол, бильярдный спорт, волейбол, вольная борьба, гиревой спорт, греко-римская борьба, дартс, легкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, спортивное скалолазание, ритмическая гимнастика, тяжелая атлетика, футбол, шахматы.

Учебная программа в большинстве случаев подразумевает, что на одно теоретическое занятие приходится 3-4 практических.

Данное явление связано с необходимостью равномерно распределять физическую и умственную активность в процессе обучения.

К сожалению, лекционная программа физического воспитания не обладает большим разнообразием. Повторяющиеся из года в год темы заставляют студентов быстро терять интерес к данному виду занятий, что видно на рис. 2.

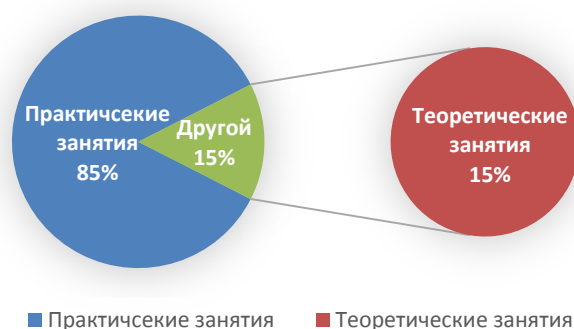


Рисунок 1 – График соотношения практических и теоретических занятий

Также физическая культура является одной из самых пренебрегаемых дисциплин среди студентов старшего курса, так как те предпочитают отдавать приоритет профильным предметом.

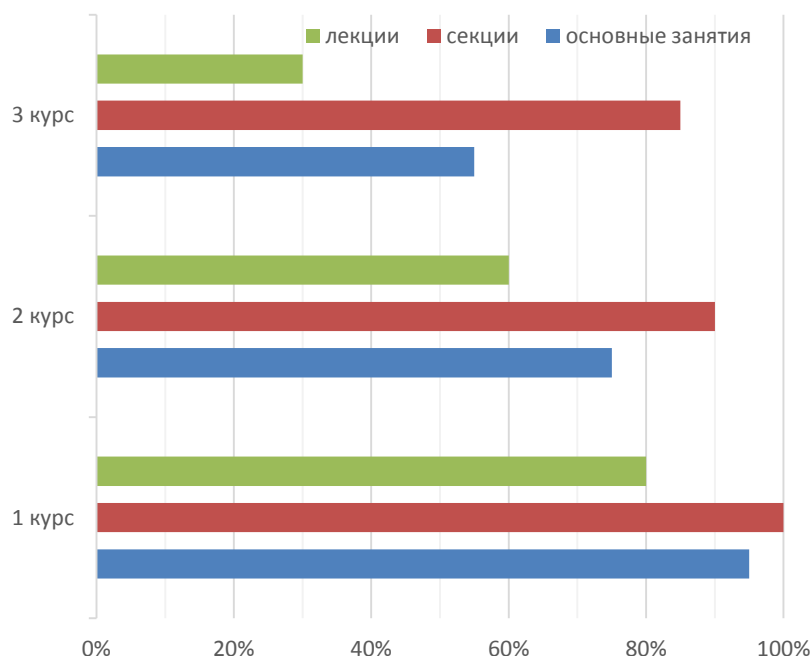


Рисунок 2 – Диаграмма посещения учащимися различных видов занятий физической культурой в зависимости от курса обучающегося

В целом стоит отметить, что если в стране продолжать активно поддерживать людей, ведущих здоровый образ жизни, особенно среди молодежи, включая студентов, то в ближайшее время уровень здоровья населения значительно вырастет. Обязательно нужно следить за состоянием психики и нервной системы. Волнение, стрессы, напряжение, раздражительность – прямые причины раннего старения. Кроме того, нервное состояние негативно влияет на физиологические процессы и способствует патологическим изменениям в тканевых и клеточных структурах организма. В наше время в открытом доступе много всевозможным спортивных площадок, стадионов, на которых можно заниматься. Так же многие университеты предоставляют возможность своим сту-

дентам посещать различные секции и спортивные площадки, которые находятся на территории учебных заведений. Малоактивный образ жизни старит молодой организм. Сейчас сосудистые и сердечные болезни появляются у детей и подростков. В то время, как раньше, эти заболевания диагностировали у старшего поколения. И для того, чтобы избежать подобных последствий, укрепить свой организм и иммунитет, не нужно пренебрегать занятиями физической культурой.

Библиографический список

1. Евсеев Ю.И. Основы физической культуры: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 384 с.
2. Иванова, А.А. Бадминтон как средство формирования личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту / А.А. Иванова, Ю.А. Иванова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. – С. 280-284.
3. Иванова, А.А. Фитнес-аэробика как средство оздоровления студентов в вузе / Т.В. Загоровская, Е.П. Пестич, А.А. Иванова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XIX Международной научно-практической конгресс-конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2016. – С. 64-68.
4. Климова В. И. Человек и его здоровье. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 1990. – 224с.
5. Физическое воспитание: учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983. – 391 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Саркисова Н.Г., Кочкаров Э.Э.

*Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева
г. Карачаевск, Россия*

Аннотация. В последние годы физическая культура стала одним из важных предметов в современном образовании. Все чаще стал подниматься вопрос о применении на уроке физической культуры инновационных технологий. Это новые формы и методы преподавания, новый подход к процессу обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Ключевые слова: физическая культура, инновационные и информационные технологии, метод проектов, личностно ориентированный подход.

INNOVATIVE TECHNOLOGY IN LEARNING PUPILS IN THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE

*Sarkisova N.G., Kochkarov E.E.
Karachay-Cherkess state university them. U.D. Aliev
mr. Karachayevsk, Russia*

Annotation. Physical culture in recent years has become one of the important subjects in modern education. Increasingly became the question of the application of the climbing lesson of physical culture of innovative technologies in the school. Not only does this new technology, but also new forms and methods of teaching, new approach to learning.

Keywords: physical culture, innovation and information technology project, student-oriented approach.

Введение. Физическая культура в школьный период жизни человека должна быть направлена на создание фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков, считают Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [10, с. 169].

По мнению В.П. Лукьяненко, учебная работа по физической культуре должна быть переориентирована с простого воспроизведения некоторого количества образа 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 самосовершенствования на протяжении всей индивидуальной жизни [7].

Интеграционные процессы, происходящие в стране, поставили перед системой образования решение проблемы по внедрению в общеобразовательные учреждения инновационных технологий, как важнейшего условия повышения качества образования и интереса школьников к занятиям физической культурой, способствующих каждому ученику проявить свою активность и творчество [2, 3, 5, 6 и др.].

И.Е. Пономарев полагает, что процесс внедрения новаций в практику проведения уроков по физической культуре уже запущен [9, с. 143].

В настоящее время большинство учителей в школе используют такие современные педагогические технологии, как обучение в сотрудничестве, проектная методика, информационные технологии, интернет-ресурсы, которые помогают реализовать личностно ориентированный подход в обучении, обеспечивают индивидуализацию и дифференциацию обучения с учетом способностей детей, их уровня подготовки.

Известно, что современные компьютерные программы, способны решать множество задач, начиная с изучения техники выполнения двигательных действий, развития физических качеств, организации и проведения соревнований и др. Умея работать с компьютером, ученик находит в Интернете не только инте-

ресные и современные способы обучения, но и способность заниматься самостоятельно. Благодаря Интернету ученик может решить ряд следующих задач: формировать мотивацию к учебным и самостоятельным формам занятий физическими упражнениями, пополнять теоретический и практический запас знаний, прослушивание новостей, чтение статей из всемирно известных журналов, все это значительно расширяет возможности изучения проблем физической культуры и спорта [1, 8].

Метод проектов – это технология, которая обеспечивает личностно-ориентированное обучение и является способом развития творчества, расширение кругозора и способности работать самостоятельно. Разработка проекта способствует развитию активного самостоятельного мышления школьников и ориентируют их на совместную исследовательскую работу, учит занимающихся сотрудничеству, а обучение сотрудничеству воспитывает такие нравственные ценности, как взаимопомощь и умение сопереживать, формирует творческие способности и активизирует процесс обучения. В процессе проектного обучения, прослеживается неразрывность обучения и воспитания.

Цель исследования – изучить проблему применения инновационных технологий в физическом воспитании школьников.

Методы исследования: анализ и обобщение данных литературных источников, педагогические наблюдения, опрос.

Организация исследования. Исследование проводилось в г. Карачаевске, Карачаево-Черкесской Республики в МКОУ № 1, 2, 3, 4, 5, 6 в период с сентября по декабрь 2017 г., в котором приняло участие 17 учителей по физической культуре и 120 школьников старших классов.

Результаты исследования. Результаты исследования мнения учителей показали, что от 7 до 26% опрошенных не знают о инновационных технологиях в сфере физической культуры. Можно предположить, что такие учителя не могут в полной мере информировать школьников по содержанию и внедрению современных инновационных технологий в практику физического воспитания и спорта.

Среди факторов, сдерживающих внедрение инновационных технологий в учебный процесс, респондентами названы:

- недостаточная материально-техническая база (66%);
- отсутствие эффективных стимулов в работе среди физкультурных кадров (52,5%);
- отсутствие понимания руководителями организаций, предприятий и учреждений важности внедрения инновационных технологий в систему физического воспитания школьников (46,6%).

Опрос школьников позволил установить наличие диспропорций в развитии отдельных элементов деятельности, отсутствие непрерывности управленческих воздействий на сферу внедрения инновационных технологий.

Определенный интерес представляет анализ свободных ответов старшеклассников на вопрос: «Мотивы Вашего отношения к применению инновационных технологий на уроке физической культуры». При анализе ответов выяс-

нилось: к внедрению инновационных технологий положительно относится – 91,6%. В отрицательных ответах школьники подчеркивали формализм в работе учителей по внедрению инновационных технологий.

Среди положительных ответов (35,5%) характерными являются высказывания о том, что инновационные технологии помогают укрепить здоровье (88,2%), способствует физическому совершенствованию и оказывает положительное влияние на повышение умственной и физической работоспособности (62%).

Изучение отношения по внедрению разработки школьниками проектов показало, что 33% считают, что проект связан с возможностью личных достижений и удовлетворением своих амбиций, желанием испытать себя, стремиться к самосовершенствованию.

По мнению 51% опрошиваемых старшеклассников, использование информационных технологий, связано с развитием физических качеств и достижением красивого и подтянутого тела, формирования культуры двигательной деятельности.

Таким образом, анализ и обобщение данных научно-методической литературы выявил, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательной школе препятствует успешному решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Инновационные технологии, применяемые в сфере физической культуры, по нашему мнению, наиболее адекватны тем целям, которые ставятся перед современным образованием. Они помогают школьникам приобрести опыт самостоятельной деятельности. Осознать свою личную ответственность за результат учебной и внеучебной деятельности по физической культуре. Использование информационных и проектных технологий помогает сформировать следующие компетенции: исследовательскую, информационную, предметную и коммуникативную, что способствует повышению уровня образованности учащихся в сфере физической культуры, поможет им приобрести способность решать проблемы различной сложности на основе имеющихся знаний.

Библиографический список

1. Аверкин В.А. Проекты в системе образования и их эффекты: Учебное пособие / В.Н. Аверкин, О.М. Зайченко // Народное образование. – 2011. – № 9. – С. 36-41.
2. Беспалько В.П., Татур Ю.Г. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов. – М. 2008. – С. 71.
3. Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества / Д.Б. Богоявленская. – Ростов н/Д., 1983. – С. 23-45.
4. Борисова Ю.Ю., Власюк Е.А. Компьютерные технологии как педагогическая инновация в физическом воспитании // ППМБПФВС. – 2014. – № 11. – С. 8-12.
5. Кукушкин В.С. Современные педагогические технологии // Начальная школа. Пособие для учителя. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.

6. Курамшин Ю.Ф. Основные подходы и концепции модернизации физического воспитания школьников // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2013. – № 2. – С. 776-790.
7. Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе. – Ставрополь. Изд-во СКФУ, 2015. – 128 с.
8. Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования / Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В., Петров А.Е. – М: Изд. Центр «Академия», 2010. – 368 с.
9. Пономарев И. Е. Проблемы физической культуры, спорта, туризма и инновационные возможности их решения / И.Е. Пономарев, О.И. Пономарев//Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: науч.труды XX Международной научно-практ.конф. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. – С. 141-145.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНИ

*Стёпичева Н.В., Чураков А.П.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. С каждым годом во всем мире повышается нуждаемость в занятии спорта, связано это не только с тем, что из-за развития мануфактур и появлением огромного количества фабрик по всевозможным производствам, загрязняется воздух, которым мы все дышим, но и социальным, экономическим и даже психологическим фактором. В наше время организму человека требуется все больше сил на восстановление.

Ключевые слова: спорт, туризм, физическая культура, проблема, решение.

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN MODERN LIVING CONDITIONS

*Styopicheva N.V., Churakov A.P.
Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Every year the need for sports is increasing all over the world, it is connected not only with the fact that due to the development of manufactories and the appearance of a huge number of factories for all kinds of production, the air that

we all breathe pollutes, but also the social, economic and even a psychological factor. In our time, the human body needs more and more forces to recover.

Keywords: sport, tourism, physical culture, problem, solution.

Мы живём в эпоху технологий и автоматизации, поэтому спорт, так или иначе, становится всё более результативным средством для укрепления здоровья и самочувствия в общем, как физического, так и психологического. В 21 веке условия жизни сказываются на людях таким образом, что у них постепенно снижается энергичность и возникает вялость, развиваются хронические заболевания, такие как астма, снижается стрессоустойчивость из-за чего появляются проблемы с нервной и сердечно-сосудистой системой, а также утрачивается всякая инициативность и исчезает интерес к труду. Все это значит то, что каждому человеку по мере своих возможностей необходимо вводить в свою повседневную жизнь физические нагрузки, заниматься спортом или просто регулярно делать зарядку по утрам.

Перед каждым правительством встает вопрос оздоровления населения, потому что государство должно предоставлять людям доступные спортивно-оздоровительные мероприятия [3, с. 125]. Такая политика подразумевает заботу о личном самочувствии человека, ликвидацию вредных привычек, улучшение питания и нормализацию сна.

В России проблемой спорта и физической культуры завлечены только на 30% населения, это очень низкий показатель, по сравнению со странами, где они доходят до 60% и больше, для нас это проблема, к которой необходимо привлечь внимание общественности.

Но одна из основных причин замедление процесса разрешения данной проблемы, является то, что у большинства населения существует осложнения состояния здоровья, физиологическая подготовленность населения. Статистика говорит, что 62% учеников имеют нарушения физического здоровья, а 40% молодых людей, именно призывного возраста, не соответствуют общепризнанным нормам. 80% жителей вообще не имеют возможности регулярно заниматься спортом. Но самая главная проблема, что таким группам жителей, как людям с ограниченными возможностями, малоимущие семьям, учащимся, людям на пенсии, нынешнее законодательство не предоставляет возможность заниматься спортом и физической культурой.

В области физкультуры необходимо применять достижения науки, техники, медицины и введение современных инноваций спорт технологий.

В высокоразвитых странах, в том числе и в нашей, существует такая тенденция, как проведения своего отпуска за границей. Статистика показывает, что более 50% населения уезжают за пределы страны, чтоб отдохнуть. Многие страны за счет туризма имеют возможность создавать новые рабочие места, и это способствует общему поднятию уровня жизни населения, также туризм влияет на рост уровня образования, улучшения качества медицины и СМИ.

Необходимо досконально пересмотреть всю политику туризма, спорта и физической культуры, а после продумать и создать решения проблем каждой из

перечисленных сфер. Очень важно, чтобы у всех слоев общества были достойные условия для занятия спортом.

Приведем вопросы, которые в нынешней политике оздоровления населения следует осмыслить:

1) формирование новой государственной концепции спортивного обучения жителей;

2) исследование и реализацию комплекса мер согласно пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

3) модернизацию концепции физического обучения разных категорий и групп жителей, а также профессиональных образовательных учреждений;

4) усовершенствование тренировки спортсменов высочайшего класса с целью увеличения конкурентоспособности отечественного спорта в международной арене;

5) формирование предоставления спортивной работы (координационная, административная, профессиональная, академическая, медико-биоэлементы);

6) формирование инфраструктуры в области спорта и усовершенствование финансового обеспечения спортивной работы;

7) формирование координационно-правовой основы с целью регулирования проблем финансирования, предоставления материально-технической основы, контролирования;

8) прививание определенных ценностных ориентиров, поддержка самочувствия и идей олимпизма;

9) приучение населения к ЗОЖ, формирование культуры физиологического воспитания, помощь проектов согласно формированию физической культуры в обществе [4, с. 210];

10) последовательность проектов физического обучения в образовательных учреждениях;

11) формирование легкодоступной среды с целью привлечения финансово интенсивного населения и лиц пожилого возраста к регулярным занятиям спортом и роли в многочисленных общероссийских оздоровительных мероприятиях.

Библиографический список

1. Аракелян Е. Россияне стали меньше пить и больше заниматься спортом // Комсомольская правда. – 2015. – 29 марта.

2. Всё о нормах ГТО // Нормы ГТО – Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в 2016 году [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gtonorm.ru>.

3. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. 2011. № 4. С. 125-131

4. Степичева Н.В., Бровашова О.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов н/Д: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). 2017. С. 210-212.

КОМПЛЕКС ГТО В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Суанов С.В., Кокаева И.Ю.

¹*Северо-Осетинский государственный педагогический институт»,*

²*Северо-Осетинский государственный университет*

имени Коста Левановича Хетагурова»,

г. Владикавказ, Россия

Аннотация. ГТО в новой форме входит в учебный процесс высшей школы. Экспериментальное тестирование, в котором приняли участие 137 студентов – будущих учителей физкультуры, свидетельствует о том, что эффективность целенаправленной подготовки студентов к внедрению стандартов комплекса ГТО во многом зависит от содержания и методологии построения учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, реализация ГТО в вузе, тест, физическая подготовка.

COMPLEX GTO IN PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS – FUTURE TEACHERS

Suanov S.V.¹, Kokaeva I.Y.

¹*North Ossetian State Pedagogical Institute,*

²*North Ossetian State University,*

Vladikavkaz, Russia

Annotation. GTO in a new form is part of the educational process of higher education. Experimental testing, in which 137 students – future teachers of physical culture took part, testifies that the effectiveness of purposeful preparation of students for the implementation of the standards of the GTO complex largely depends on the content and methodology of the construction of the teaching and upbringing process.

Keywords: vocational training, implementation of GTO in the university, test, physical training.

Современный образ жизни населения Российской Федерации с активным использованием информационно-коммуникационных инструментов и постоянно растущими нервно-эмоциональными нагрузками на организм способствует ослаблению физического, духовного и психического здоровья людей [5]. По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, только 14% выпускников школ считаются практически здоровыми, а 40% студентов признают, что они не могут получить качественные знания из-за частых поступлений в вузы из-за их состояние здоровья [6].

Здоровье молодых людей определяет здоровье нации и справедливо считается задачей государственного значения потому, что стране нужны физически развитые, творческие, гармоничные, активные личности. Большое значение в физическом, гражданско-патриотическом и нравственном воспитании детей и молодежи имеет физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)]. На ГТО возлагаются большие надежды в плане совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания и укрепления здоровья населения России. Поэтому 24 мая 2014 года Президентом Российской Федерации В.В. Путиным, был подписан указ о возрождении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО (№ 172) [1]. Также были утверждены положение и федеральный план поэтапного внедрения ГТО в образовательные учреждения Российской Федерации [2].

Однако, как показывает практика, студенты – будущие учителя физической культуры и спорта не готовы к успешной реализации указа президента по реализации сдачи норм ГТО в общеобразовательных школах.

В связи с этим целью работы стал поиск условий методической подготовки будущих учителей физической культуры для реализации комплекса ГТО в общеобразовательных школах.

Исследовательская и экспериментальная проверка эффективности условий для указанной цели была выполнена на базе Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова» и Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Осетинский государственный педагогический институт». В тестировании и анкетировании приняли участие 105 студентов.

Опрос позволил выявить знания студентов об истории возникновения ГТО и его нынешнем состоянии; оценить их отношении к физической культуре и к оздоровительному комплексу «Готов к труду и обороне», а также определить понимание ценности ГТО в учебно-воспитательном процессе. Анализ проведенного опроса позволил определить наиболее важные пути повышения интереса студентов к физическому воспитанию, спорту, а также к выполнению стандартов Всероссийского спортивно-физкультурного комплекса «ГТО».

Наблюдения за студентами во время педагогической практики свидетельствуют о необходимости пересмотра рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт». В содержание курса включен в теоретико-методический блок «История и методология внедрения норм ГТО» (10 часов). Нами были разработаны методологические рекомендации по реализации комплекса ГТО в СОГПИ.

В Северо-Осетинском государственном педагогическом институте подготовлено положение о подготовке к сдаче стандартов ГТО и этапах его реализации. В соответствии с правилами, у студентов должен быть золотой значок при расчете увеличенной стипендии. Эта мотивация способствовала тому, что с сентября 2017 года все студенты активно присоединились к капитуляции стандартов ГТО.

В нашей стране впервые комплексные тесты по физической подготовки мужчин и женщин в возрасте от 17 до 33 лет на основе значка ГТО были установлены в 1931 году. Для школьников, модифицированный вариант комплекса «Будь готов к работе и обороне» (БТО) стал применяться с 1934 и содержал тринадцать норм и три требования [3].

В 1991 году комплекс ГТО был исключен из всех учебных программ, и прекращение его стандартов прекратилось. 2014 год считается вторым рождением комплекса ГТО. Всероссийский Рекреационно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) призван сыграть решающую роль в увеличении числа людей, активно занимающихся физической культурой и спортом, в повышении показателей физической подготовленности жителей страны, а также в развитии их гражданско-патриотических качеств [4]. Он устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации и является программной и нормативной базой для системы физического воспитания различных групп населения. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к сдаче норм ГТО для людей разных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше).

Главная цель комплекса ГТО состоит в том, чтобы увеличить долю населения, регулярно занимающегося спортом, а также создать здоровый образ жизни для россиян [2].

Его основными задачами являются:

1. Обеспечить равные возможности и создать условия для всех в консультативной и методологической подготовке к проведению всех видов испытаний, стандартов, требований для оценки уровня знаний и навыков в области физической культуры.
2. Организация и проведение мероприятий по тестированию населения в рамках комплекса ГТО.
3. Анализ и научное обоснование нормативных требований этапов комплекса ГТО.

В послевоенные годы, на основе проведенных исследований проводится большая работа по совершенствованию содержания, подготовки и реализации норм ГТО для учащихся школ, средних и высших учебных заведений. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательное пространство высшей школы позволит:

- увеличение числа молодых людей, которые систематически занимаются физической культурой и спортом;
- информировать учащихся о необходимости физического улучшения и поддержания здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма студентов;
- повысить культурную и образовательную деятельность учащихся [6] в связи с развитием знаний о средствах, методах физического выздоровления.

Новый комплекс ГТО (2014 г.) отличается по форме и условиям доставки норм. Он построен в соответствии с возрастным принципом и охватывает население от 6 до 70 лет. Каждый из них имеет свои возрастные характеристики и градации, которые должен хорошо понимать бакалавр – будущий учитель физической культуры и спорта. Например, для студентов есть уровень VI, он име-

ет два класса (18-24 и 25-29 лет) и обеспечивает одиннадцать тестов, плавание, участие в спортивных играх (футбол, баскетбол, теннис и т. д.) [3],

Он включает упражнения (тесты), которые определяют уровень развития физических качеств, а также упражнения, которые способствуют формированию прикладных моторных навыков и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах и т. д.).

Наиболее распространенными в комплексе ГТО являются легкая атлетика (бег на короткие, средние и длинные дистанции, крест, длинный прыжок с места на бег, бросание небольшого шара и гранаты в радиусе действия).

Успех соответствия каждого ученика стандартам, установленным Положением о Всероссийском спортивно-физическом комплексе «Готов к труду и обороне» [1], во многом зависит от правильного отбора и применения в процессе физической подготовки общего – целевые упражнения и упражнения с избирательным таргетингом, работа над определенными (необходимыми) группами мышц и системами организма, а также из методики проведения внеклассных форм занятий, таких как физическая культура и спортивные занятия во внеклассных занятиях в группах общей физической культуры, в спортивных секциях, систематическое самообучение [3].

Мы придаем большое значение в подготовке студентов – будущих учителей физической культуры и спорта к сдаче норм ГТО, поскольку она способствуют профессиональному развитию, совершенствованию спортивного мастерства бакалавров. Организация работы по сдаче норм ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностно-ориентированной направленности, учета региональных особенностей и национальных традиций.

Выполнение нормативов, определяется Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [1]. Успех выполнения стандартов учащимися во многом зависит от правильного выбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общей направленности развития и упражнений селективного направленного воздействия, которые включают определенные (требуемые) мышечные группы и системы организма. Студенты в процессе профессиональной подготовки должны овладеть культурной и образовательной деятельностью, овладеть методами проведения внечасовых форм занятости, физической культуры и занятий спортом во время занятий в школе, методами проведения занятий в группах общей физической культуры, разделы по спорту, а также систематическое самообучение.

В СОГУ и СОГПИ стандарты ГТО передаются студентам основной группы всех специальностей. И ученикам предлагается выполнять не индивидуальные тесты, а набор тестовых упражнений, по которым можно судить об общей физической подготовке:

- прыгать в длину с места (скорость – готовность к электропитанию);
- подтягивание (мальчики) – позволяет определить уровень развития прочности и прочности выносливости мышц рук и плеч;
- подъем ствола (девочек) – определение уровня развития силовых выносливых мышц – сгибателей ствола;

- выполнить бег на 2000 (3000) м – позволяет оценивать выносливость дыхательных путей;
- кручение сундука в стоячем положении – позволяет оценить гибкость учащихся;
- работает со скоростью (100 м).

60% студентов успешно завершили прыжок, и 33,9% студентов не смогли справиться с задачей, потому что они неправильно заняли начальную позицию, выполнили отталкивание от предварительного прыжка, вышли за линию измерения или коснулись ее, там не было фазы полета, посадка была на одну ногу ближе, а другая дальше (ноги не параллельны).

Мышечная выносливость студентов показала, что 26,3% студентов-женщин не справились с задачей «поднятия ствола» в положении лежа на спине. 69% молодых людей смогли подняться на высокий перекидину, 30% студентов затруднились выполнить это упражнение (вытаскивание было выполнено с рывками, одновременное изгиб рук, отсутствие фиксации на 0,5 секунды начальной позиции во время упражнения);

Расстояние до 2000 (3000) м было в состоянии запустить только 64,8% учащихся, 35,2% не могли распределить свои силы на расстоянии (была одышка) и не могли справиться с задачей.

Гибкость – наклонение туловища вперед в стоячем положении, 25,6% студентов с задачей не справились, потому что при опрокидывании они пытались согнуть колени, чтобы улучшить результат, зафиксировав результат пальцами одной руки, отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд, низкая подвижность в тазобедренных суставах;

Скорость (скорость) – 100 м, 43,1% студентов не справились с задачей, потому что они нарушали технику бега на расстоянии (неправильная опора на землю, несогласованность в работе рук и ног, уменьшенная скорость до финиша и т. д.).

При подготовке к внедрению стандартов комплекса ГТО необходимы:

- регулярность и регулярность учебных занятий;
- доступность и индивидуализация при выборе физических упражнений и нагрузок с учетом анатомических и физиологических характеристик учащихся (продолжительность и скорость упражнений, количество повторений, продолжительность интервалов отдыха, вес весов и т. д.);
- непрерывность и постепенное увеличение физической активности.

Предлагаемая система оценки уровня общей физической подготовленности позволяет оценивать состояние здоровья и физическую подготовку учащихся на каждом курсе (в начале и в конце учебного года) и корректировать его в процессе обучения.

Результаты исследования общей физической подготовки 137 студентов позволили разделить их на три уровня:

- универсальный (золотой значок);
- оптимальный (серебристый);
- допустимый (бронзовый);
- критический (кто не прошел стандарт), который должен быть определен.

Анализ данных физической готовности студентов (таблица) позволил выявить уровень физической подготовленности учащихся первого года обучения.

Таблица – Физическая подготовленность студентов
(скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость, быстрота)

	Уровни %	Прыжок в длину с места	Подтягивание (юн.) Поднимание туловища (дев.)	Бег 2000 м (дев.) Бег 3000 м (юн.)	Наклон вперед	Бег 100 м
СОГУ (65 чел)	Универсальный	43,7	68,4	12,0	51,0	61,4
	Оптимальный	22,8	20,9	21,5	26,0	12,7
	Допустимый	9,5	3,2	16,5	7,6	1,9
	Критический	13,5	6,9	89,8	8,0	49,4
СОГПИ (72чел)	Универсальный	0	3,4	1,7	0	10,0
	Оптимальный	10,2	54,2	1,7	19,0	27,0
	Допустимый	76,3	35,5	6,8	73,0	13,6
	Критический	24,0	7,5	50,0	15,4	24,0

Результаты тестирования свидетельствуют о низком уровне физической подготовки студентов и необходимости физической подготовки молодежи. Поэтому в процессе профессиональной подготовки необходимо совершенствовать физическую подготовку, заинтересованность в сдаче норм ГТО. Если образовательный процесс осуществляется в соответствии с региональными условиями и направлен не на отчуждение человека от национальной культуры, а на ее усвоение, то создает благоприятные предпосылки для совершенствования сдачи норм ГТО. Для этого целесообразно использовать не только традиционные упражнения и задания, но и нетрадиционные, креативные средства, такие например, как народные игры, конкурсы, межгрупповые состязания, которые способствуют физическому и эмоциональному оздоровлению, патриотическому воспитанию студентов.

Результаты исследования показали, что изменения, в содержание ООП 44/03/01 Педагогическое образование, план воспитательных мероприятий способствуют целенаправленной в профессиональной подготовке студентов – будущих учителей физической культуры и спорта к реализации комплекса «Готов к труду и обороне» в массовой школе. Небольшой опыт работы по внедрению ГТО в образовательный процесс педагогического вуза подтверждает эффективность разработанного положения «О реализации комплекса ГТО в СОГПИ» и методических рекомендаций по его реализации. Прделанная работа показывает, что сдача норм ГТО имеет большой образовательный и оздоровительный потенциал, развивает настойчивость, выносливость студенческой молодежи [5], способность управлять своими эмоциями и поступками, творческое мышление [6], независимость. Комплекс ГТО способствует физическому оздоровлению, мотивирует молодежь к ведению здорового образа жизни, развивает такие личностные качества как патриотизм, гражданственность, ответственность.

Таким образом, ГТО является универсальным и эмоциональным средством физического, и патриотического воспитания студенческой молодежи, способствует формированию профессиональных компетенций и необходимых будущему учителю личностных качеств.

Библиографический список

1. .Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1508) [Электронный ресурс]. – URL: www.gto.ru; <http://www.gto.ru/files/docs/02/10.pdf> (дата обращения 25.04.2018).
2. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях: учебное пособие/сост. А.В. Воронков, В.Н. Ирхин, П.П. Кондратенко и др. – Белгород: ООО «ЭПИЦЕНТР», 2015. – 144 с.
3. Гончарук Я.А. Пути формирования самостоятельности студентов в процессе выполнения нормативов ВФСК «ГТО» // Успехи современной науки. – 1 (2016). – 12, 31-33.
4. Коваленко А.В. Здоровье студентов – будущих учителей как показатель общей и профессиональной подготовки // Наука и общество в эпоху технологий и коммуникаций материалы международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 671-685.
5. Кокаева И.Ю. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2016. – № 2. – С. 50–53.
6. Кокаева И.Ю. Подготовка студентов педагогических вузов к культурно-просветительской деятельности // Современные технологии в образовании. – 2017. – № 17. – С. 90-94.

МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ ОБЪЕМОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

*Терентьева Е.А.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены методы измерения объемов физических нагрузок, а также определения количества и интенсивности нагрузок, в зависимости от степени физической подготовленности и общего самочувствия человека.

Ключевые слова: физические нагрузки, методы измерения, учет времени, интенсивность нагрузок, цели, мотивация, работоспособность.

METHODS OF MEASUREMENT OF VOLUMES OF PHYSICAL LOADS

*Terentyeva E.A.
Rostov State University of Economics,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Methods of measuring the volumes of physical loads, as well as determining the amount and intensity of the loads, are considered in the article, depending on the degree of physical preparedness and overall well-being of the person.

Keywords: physical loads, methods of measurement, time recording, intensity of loads, goals, motivation, working capacity.

Физические нагрузки полезны для здоровья человека, но чтобы польза занятий не перешла во вред, нужно не переусердствовать. Особенно это важно знать тем, кто страдает какими-либо заболеваниями. Именно поэтому необходимо контролировать физические нагрузки и их объем.

Существует два основных и чаще всего используемых метода измерения объемов физических нагрузок. Первым и одним из самых распространенных является метод учета времени, которое человек расходует на физические упражнения и другие формы двигательной активности в течение дня, недели, месяца. Чтобы определить оптимальное время, которое надо уделять физической активности, необходимо ориентироваться на цели, которые ставит перед собой человек при занятиях спортом.

Всемирная организация здравоохранения опубликовала на официальном сайте ряд рекомендаций о том, какой должна быть минимальная нагрузка.

- Дети и подростки: 1 час физической нагрузки каждый день – от умеренной до высокой.
- Взрослые от 18 до 65 лет:
 - полчаса умеренной физической нагрузки 5 раз в неделю,
 - или 20 минут высокой физической нагрузки 3 раза в неделю,
 - или 8-10 упражнений на укрепление мышц, выполняемых по 8-12 раз дважды в неделю.
- Пожилые: нагрузка такая же, как для остальных взрослых, но только после консультации с лечащим врачом. И обязательно необходимо добавить упражнения для поддержания гибкости и равновесия.

Второй метод – определение количества и интенсивности нагрузок, в зависимости от степени физической подготовленности и общего самочувствия человека. Этот вопрос можно решить с врачом или тренером (преподавателем). Получив консультацию от специалиста, можно использовать различные источники с указаниями разряда и вида физических упражнений.

Также важно продолжать следить за самочувствием и изменениями в организме при самостоятельных занятиях физической культурой. Это необходимо для того, чтобы нагрузки были не только полноценными, но и несли в себе оздоравливающий характер и не привели к негативным последствиям для организма.

Но каждый человек ставит перед собой разные цели и использует индивидуальные методы мотивации для занятий физической культурой. Одной из основных причин отсутствия мотивации является неправильное понимание здоровья, как личностно значимой ценности. Но именно физические упражнения улучшают работоспособность организма, задерживают процесс старения и повышают уровень эндорфинов. Правильные занятия спортом способны изменить жизнь каждого человека и общества в целом в лучшую сторону.

Библиографический список

1. Портал о здоровье LIKAR.INFO: КАК НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ СПОРТА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.likar.info/zdorovye-vsey-semyi/article-56153-kak-najti-vremya-dlya-sporta/> (дата обращения 6.06.2018).
2. Сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/ru> (дата обращения 4.06.2018).
3. Унесталь Л.-Э. Повышение спортивных показателей с помощью внутренней психической тренировки // Зарубежные научные исследования психологии спорта. Воспитание в спорте. – М.: ВНИИФК, 1986. № 3. С. 20-43.

АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММ КОРРЕКЦИИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Толстоко́ра О.Н.
Южный федеральный университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается алгоритм разработки средств и методов коррекции психического здоровья, который основан на условно-рефлекторных связях, позволяющий устанавливать равновесие между процессами возбуждения и торможения. Автор приводит результаты исследований, указывающие на позитивные сдвиги в показателях психологической атмосферы и снижение тревожности коррекции психического состояния в учебно-тренировочном процессе студентов.

Ключевые слова: алгоритм формирования, студенты, программы коррекции, психосоматическое здоровье.

THE ALGORITHM OF FORMATION OF PROGRAMS OF CORRECTION OF PSYCHOSOMATIC HEALTH

*Tolstokora O.N.
Southern Federal University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article deals with the algorithm of development of means and methods of mental health correction, which is based on the conditioned-reflex connections, allowing to establish a balance between the processes of excitation and inhibition. The author presents the results of research indicating positive changes in the indicators of psychological atmosphere and decrease of anxiety of correction of mental state in the educational and training process of students.

Keywords: algorithm of formation, students, programs of correction, psychosomatic health.

Современное состояние социально-психологической адаптации и самореализации студентов в процессе образовательной деятельности приводит к раз-

личным психосоматическим расстройствам, что определяет психическое здоровье, как одно из важнейших проблем педагогических исследований [1, 2, 5, 6].

В исследованиях о взаимосвязи психического состояния с уровнем здоровья существует высокая корреляция показателей спонтанной агрессивности с низкой оценкой состояния здоровья [3].

Актуальность разработки средств и методов коррекции психического здоровья рассматривается в исследованиях [4], где ведущее место отводится интегральной оценке резервов здоровья студентов.

Наиболее эффективными методами в улучшении психосоматического здоровья являются технологии, основанные на условно-рефлекторных связях и позволяющие устанавливать равновесие между процессами возбуждения и торможения. Одним из таких методов является метод индивидуальных программ улучшения психологического здоровья.

Для формирования алгоритма индивидуальных программ психологической регуляции необходимо учитывать принадлежность человека к физическому или умственному труду, что условно можно обозначить символами I и II.

Необходимо также установить субъективную оценку утомления (СОУ) тестированием по методике Groll E., Haider M., когда исследуемых просят заполнить бланк «Шкала состояний», в котором они должны оценить свои ощущения в данный момент, выбрав одно из двух парных прилагательных, оценив степень его выраженности по трёхбалльной шкале. Оценки испытуемых перекодируются от 1 до 7 с использованием следующего ключа: в рядах 1, 2, 5, 7 и 9 слева направо; в рядах 3, 4, 6, 8 и 10 соответственно справа налево. Алгебраическая сумма оценок после перекодировки служит косвенным показателем СОУ. Оценки в 10-30 баллов интерпретируются как слабая степень утомления (А), 30-55 – как средняя (А) и 55-70 – как сильная степень утомления (Б).

Следующим элементом тестирования является определение коэффициента вегетатики (КВ) по тесту Luscher. В наиболее часто используемом виде тест представляет собой набор из 8 карточек: четырёх основных (синей, зелёной, красной и жёлтой) и четырёх дополнительных цветов (фиолетовой, коричневой, чёрной и серой). Исследуемому на белом фоне раскладываются карточки в произвольном порядке и предлагается выбрать цвет, который ему нравится в данный момент, по возможности без ассоциаций с любимым цветом машины, одежды, обоев и т.п. Первой выбранной карточке присваивается №1. А исследуемый повторяет процедуру с оставшимися карточками. Второй выбранной карточке присваивается № 2. Процедура повторяется до тех пор, пока последовательно не будут выбраны все карточки с соответствующим присвоением номера очередности выбора каждой. После небольшой паузы процедура тестирования повторяется. Числовые коэффициенты подсчитываются по второму выбору, который всегда бывает более спонтанным. КВ является показателем настроения на активность, трату энергии и даёт основание для соответствующей коррекции. Подсчёт производится по формуле:

$$KB = \frac{18 - K - Ж}{18 - C - З},$$

где К, С, Ж и З соответственно позиции (№ выборки) красного, синего, жёлтого и зелёного цветов по второму ряду выбора. КВ может изменяться от 0,2 до 5. При этом, значения $KB < 1$ (1) свидетельствуют о трофотропном доминировании, усталости и желания отдохнуть в спокойной обстановке. Значения $KB > 1$ (2) считаются показателями знерготропного доминирования, активности и траты энергии.

И четвёртым элементом данного алгоритма является определение преимущественной нагрузки на зрительный (а) или слуховой (б) анализатор в процессе трудовой деятельности.

Таким образом, алгоритм формирования психорегулирующих программ строится по следующей схеме (табл. 1).

Таблица 1 – Блок-схема алгоритма психорегулирующих программ

I								II							
А				Б				А				Б			
1		2		1		2		1		2		1		2	
а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б

Согласно данному алгоритму становится возможным формирование 16 программ психологической регуляции, которые в символьном выражении будут иметь следующие обозначения (код): I.A.1a, I.A.1б, I.A.2.a, I.A.2.б, II.A.1.a, II.A.1.б, II.A.2.a, II.A.2.б, I.B.1.a, I.B. 1.б, I.B.2.a, I.B.2.б, II.B.1.a, II.B.1.б, II.B.2.a, II.B.2.б. А формирование структуры программы осуществляется на основании расшифровки каждого символа кода и соединение в целое программных элементов.

Например, программа имеет код I.A.1.a. Поэтому её содержание будет определяться таким образом: Рекомендуются аутотренинговые программы и психологическая релаксация. Фаза релаксации равна фазе активации и составляет 2,5-3,5 мин. Программа назначается до занятий оздоровительными мероприятиями. Необходимо насыщенное речевое сопровождение программы. Основная нагрузка ложится на темп, ритм, громкость музыки, изображение не детелизировано.

Расшифровка кодов психокоррекционных программ

А – низкая и средняя СОУ (Фаза релаксации равна фазе активации и составляет 2,5-3,5 мин, программа назначается до занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий).

Б – высокая СОУ (Фаза релаксации – 5 мин, фаза активации – 3,5-4 мин, программа назначается после занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий).

I – физический труд (АТ программы и психологическая релаксация).

II – умственный труд (Программы дополняются элементами функциональной тренировки поведения).

1 – $KB < 1$ (Насыщенное речевое сопровождение программы).

2 – $KB > 1$ (Слайдовые и аудио-визуальные программы с речевым сопровождением в вводной и заключительной части).

а – загрузка зрительного анализатора (Основная нагрузка ложится на темп, ритм, громкость музыки, изображение не детализировано).

б – загрузка слухового анализатора (Основная нагрузка на цветность, яркость, частоту сменяемости кадров).

А.І.1.а – Фаза релаксации равна фазе активации и составляет 2,5-3,5 мин, программа назначается до занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. АТ программы и психологическая релаксация. Насыщенное речевое сопровождение программы. Основная нагрузка ложится на темп, ритм, громкость музыки, изображение не детализировано.

А.І.1.б – Фаза релаксации равна фазе активации и составляет 2,5-3,5 мин, программа назначается до занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. АТ программы и психологическая релаксация. Насыщенное речевое сопровождение программы. Основная нагрузка на цветность, яркость, частоту сменяемости кадров.

А.І.2.а – Фаза релаксации равна фазе активации и составляет 2,5-3,5 мин, программа назначается до занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. АТ программы и психологическая релаксация. Слайдовые и аудио-визуальные программы с речевым сопровождением в вводной и заключительной части. Основная нагрузка ложится на темп, ритм, громкость музыки, изображение не детализировано.

А.І.2.б – Фаза релаксации равна фазе активации и составляет 2,5-3,5 мин, программа назначается до занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. АТ программы и психологическая релаксация. Слайдовые и аудио-визуальные программы с речевым сопровождением в вводной и заключительной части. Основная нагрузка на цветность, яркость, частоту сменяемости кадров.

А.ІІ.1.а – Фаза релаксации равна фазе активации и составляет 2,5-3,5 мин, программа назначается до занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. Программы дополняются элементами функциональной тренировки поведения. Насыщенное речевое сопровождение программы. Основная нагрузка ложится на темп, ритм, громкость музыки, изображение не детализировано.

А.ІІ.1.б – Фаза релаксации равна фазе активации и составляет 2,5-3,5 мин, программа назначается до занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. Программы дополняются элементами функциональной тренировки поведения. Насыщенное речевое сопровождение программы. Основная нагрузка на цветность, яркость, частоту сменяемости кадров

А.ІІ.2.а – Фаза релаксации равна фазе активации и составляет 2,5-3,5 мин, программа назначается до занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. Программы дополняются элементами функциональной тренировки поведения. Слайдовые и аудио-визуальные программы с речевым сопровождением в вводной и заключительной части. Основная нагрузка ложится на темп, ритм, громкость музыки, изображение не детализировано.

А.ІІ.2.б – Фаза релаксации равна фазе активации и составляет 2,5-3,5 мин, программа назначается до занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. Программы дополняются элементами функциональной трени-

ровки поведения. Слайдовые и аудио-визуальные программы с речевым сопровождением в вводной и заключительной части. Основная нагрузка на цветность, яркость, частоту сменяемости кадров.

Б.І.1.а – Фаза релаксации – 5 мин, фаза активации – 3,5-4 мин, программа назначается после занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. АТ программы и психологическая релаксация. Насыщенное речевое сопровождение программы. Основная нагрузка ложится на темп, ритм, громкость музыки, изображение не детализировано.

Б.І.1.б – Фаза релаксации – 5 мин, фаза активации – 3,5-4 мин, программа назначается после занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. АТ программы и психологическая релаксация. Насыщенное речевое сопровождение программы. Основная нагрузка на цветность, яркость, частоту сменяемости кадров.

Б.І.2.а – Фаза релаксации – 5 мин, фаза активации – 3,5-4 мин, программа назначается после занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. АТ программы и психологическая релаксация. Слайдовые и аудио-визуальные программы с речевым сопровождением в вводной и заключительной части. Основная нагрузка ложится на темп, ритм, громкость музыки, изображение не детализировано.

Б.І.2.б – Фаза релаксации – 5 мин, фаза активации – 3,5-4 мин, программа назначается после занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. Программы дополняются элементами функциональной тренировки поведения. Слайдовые и аудио-визуальные программы с речевым сопровождением в вводной и заключительной части. Основная нагрузка на цветность, яркость, частоту сменяемости кадров.

Б.ІІ.1.а – Фаза релаксации – 5 мин, фаза активации – 3,5-4 мин, программа назначается после занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. Программы дополняются элементами функциональной тренировки поведения. Насыщенное речевое сопровождение программы. Основная нагрузка ложится на темп, ритм, громкость музыки, изображение не детализировано.

Б.ІІ.1.б – Фаза релаксации – 5 мин, фаза активации – 3,5-4 мин, программа назначается после занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. Программы дополняются элементами функциональной тренировки поведения. Насыщенное речевое сопровождение программы. Основная нагрузка на цветность, яркость, частоту сменяемости кадров.

Б.ІІ.2.а – Фаза релаксации – 5 мин, фаза активации – 3,5-4 мин, программа назначается после занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. Программы дополняются элементами функциональной тренировки поведения. Слайдовые и аудио-визуальные программы с речевым сопровождением в вводной и заключительной части. Основная нагрузка ложится на темп, ритм, громкость музыки, изображение не детализировано.

Б.ІІ.2.б – Фаза релаксации – 5 мин, фаза активации – 3,5-4 мин, программа назначается после занятий в тренажёрном блоке и др. оздоровительных мероприятий. Программы дополняются элементами функциональной тренировки поведения. Слайдовые и аудио-визуальные программы с речевым сопровожде-

нием в вводной и заключительной части. Основная нагрузка на цветность, яркость, частоту сменяемости кадров.

В результате внедрения представленной технологии коррекции психического состояния в учебно-тренировочном процессе студентов произошли позитивные сдвиги в показателях психологической атмосферы и снижение тревожности.

Так определение статистических значимых различий по критерию Фишера свидетельствует о наличии позитивной динамики (при $P \leq 0,05$) повышения показателей эмоционального комфорта (САН) и снижение показателей личностной тревожности (Спилберга-Ханина).

Библиографический список

1. Бондин В.И., Путилина Т.А. Некоторые аспекты повышения качества подготовки кадров по физической культуре и спорту в свете современных требований развития общества // Теория и практика физической культуры. № 3. 2017. С. 9-11.
2. Васякин Б.С., Коробанова Ж.В., Андронов В.И., Гаранина Ж.Г. Психологическое здоровье как психосоциальная проблема // Теория и практика физической культуры. № 9. 2017. С. 46-47.
3. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Усаева Н.Р. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов спортивных направлений университета // Теория и практика физической культуры. № 9. 2016. С. 89.
4. Сетяева Н.Н., Соколовская Л.В., Диордица Л.В. Оценка и коррекция состояния здоровья студентов в период учебы в педагогическом вузе // Теория и практика физической культуры. № 8. 2017. С. 37.
5. Шатилович Л.Н., Назмутдинова В.И., Речапов Д.С. Анализ показателей здоровья студенческой и работающей молодежи // Теория и практика физической культуры. № 12. 2017. С. 28.
6. Щербакова О.И., Татаринцева А.М., Черных А.К., Ширшов А.В. Психологическое здоровье личности и его обеспечение в образовательной среде // Теория и практика физической культуры. № 9. 2017. С. 59.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ОБ УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Филиппов А.Ю.

*Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Васина И.В.*

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается отношение современных младших школьников к уроку физической культуры. В результате исследование опреде-

ленно взаимодействие младших школьников с учителем физической культуры, их самочувствие во время и после занятия, а также их отношение к спортивной форме.

Ключевые слова: урок физической культуры, младшие школьники, отношение, интерес.

REPRESENTATIONS OF THE YOUNG SCHOOLCHILDREN ON THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE

*Filippov A.Yu.,
National State University of Physical Education
culture, sport and health named after PF Lesgaft,
Vasina I.V.
Russian State Pedagogical University
University of. A.I. Herzen
Saint-Petersburg, Russia*

Annotation. The article considers the attitude of modern junior schoolchildren to the lesson of physical culture. As a result, the study is definitely the interaction of junior schoolchildren with a physical education teacher, their state of health during and after classes, and their attitude to the sportive form.

Keywords: lesson of physical culture, younger schoolchildren, attitude, interest.

Одной из приоритетных задач физического воспитания детей и молодежи является широкое вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом состояния здоровья, функциональной, физической и двигательной готовности [3].

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка [1].

Необходимость глубокого изучения проблемы отношения младших школьников к физической культуре вызвано тенденцией к ухудшению состояния здоровья в современных социально экономических условиях всех представителей образовательной среды.

Потребность в физических движениях, увлеченность физической культурой особенно значима в младшем школьном возрасте, когда она приобретает черты ведущей деятельности (наряду с учебной) [2].

В последнее время все чаще общество сталкивается с проблемой недостатка двигательной активности у детей младшего школьного возраста. Это, как правило, связано с изменением образа жизни обусловленного развитием технологий, а также низкой двигательной активностью в период школьных занятий. Урок физической культуры остается практически единственным средством получения физической нагрузки в учебное время. В связи с этим, пред-

ставляет интерес вопрос отношения современных младших школьников к уроку физической культуры. Для решения данной задачи было проведено анкетирование на тему «Отношение младших школьников к урокам физической культуры». Исследование проводилось на базе ГБОУ СОШ № 653 с углубленным изучением иностранных языков (хинди и английского) имени Рабиндраната Тагора. В качестве респондентов выступили школьники 3 и 4 классов (118 человек).

Вопросы были разделены на пять категорий.

1. Взаимодействие с учителем физической культуры во время урока.

1 – Тебе нравятся уроки физкультуры в школе?

4 – Важно ли тебе чтобы учитель замечал твои успехи?

14 – Как ты относишься к замечаниям твоего учителя физкультуры?

15 – Важно ли тебе чтобы учитель замечал твои успехи?

18 – Какое у тебя отношения с твоим учителем физкультуры?

Ученикам 3 класса нравятся уроки физкультуры, они посещают их с удовольствием, всего два человека из класса отметили, что уроки нравятся, но не всегда.

Для большинства детей важно, чтобы учитель замечал их успехи, но для одного человека из класса это не имеет значения. Следует отметить, что при повторном ответе на такой же вопрос, вариант «меня это сильно не волнует» выбрало пять учеников.

Все ученики стараются сразу исправлять ошибки, на которые указывает учитель, за исключением одного человека – он иногда не обращает внимания на замечания учителя.

В классе всем относятся положительно к учителю физкультуры, отмечают, что нравится с ним заниматься, лишь один человек высказал нейтральную позицию.

2. Самочувствие во время и после занятия.

3 – Насколько сильно ты устаешь на уроках физкультуры?

5 – Насколько сильно ты радуешься, когда выигрываешь на уроке физкультуры?

12 – Насколько сильно ты расстраиваешься, когда проигрываешь соревнование на уроке физкультуры?

17 – Замечал(а) ли ты, что после уроков физкультуры ты чувствуешь себя лучше?

Половина учеников не устают на уроках физкультуры, все из них с хорошей или отличной успеваемостью. Вторая половина детей устают, но не сильно. Возможно, дети, которые имеют удовлетворительную оценку за физкультуру, прилагают усилия для того, чтобы повысить свою успеваемость.

Для всех учеников класса выигрыш в каких-либо состязаниях во время урока физкультуры доставляет сильную радость, но следует отметить, что для двух учеников, которые не всегда ходят на уроки с удовольствием, этот успех не важен.

К проигрышу дети относятся иначе, 11 человек из 19 немного расстраиваются, трое сильно расстраиваются, и лишь пять человек из класса легко переносят неудачу.

После уроков физкультуры дети чувствуют себя отлично, один ученик не отмечает никаких изменений и один, наоборот, чувствует себя не очень хорошо.

3. Спортивные успехи учеников.

8 – Ты бы хотел(а) выступать за свою школу на спортивных соревнованиях?

10 – Есть ли у тебя спортивные достижения?

16 – Тебе нравится играть в команде на уроках физкультуры?

Из учеников большинство хотели бы представлять школу на спортивных соревнованиях. Два человека точно не хотят участвовать, и пять учеников будут согласны, если об этом попросит их учитель. Следует отметить, последняя категория детей имеет хорошую или удовлетворительную успеваемость. Из всего класса только четыре человека не имеют каких-либо спортивных достижений, в их число входят те, кто имеют удовлетворительную оценку, остальные так или иначе участвуют в спортивных мероприятиях и получали награды.

Ученикам присуще чувство коллективизма, так как большинство из них предпочитают работать в команде, чем состязаться индивидуально. Но два человека из класса прямо ответили, что готовы взаимодействовать в группе, только ради победы.

4. Отношение к спортивной форме.

2 – Как ты думаешь должны ли все надевать на урок физкультуры ОДИНАКОВУЮ спортивную форму?

7 – Ощущаешь ли ты себя уверенно в спортивной форме?

11 – Как ты думаешь, обязательно ли всем надевать спортивную форму на урок физкультуры?

Все ученики класса считают, что спортивная форма на уроках физкультуры обязательна, при этом большинству из них нравится ходить в спортивной одежде. Только один ученик отметил, что можно ходить и без формы.

Несмотря на положительное отношение к спортивной форме, большинство учеников отрицательно относятся к введению единой спортивной формы. Только 5 из 20 респондентов ответили положительно.

5. Оценивание урока.

6 – Для тебя важны оценки по физкультуре?

9 – Считаешь ли ты, что тебя правильно оценивают на уроке физкультуры?

13 – Как ты думаешь, нужно ли отменить оценки по физкультуре?

К выставлению оценок по физкультуре ученики относятся по-разному, для 12 человек очень важно, какую оценку они получают в итоге урока, для остальных в меньшей степени, но тоже важно. При этом, 4 человека высказали мнение, что некоторые оценки не соответствуют их ожиданиям.

Большинство учеников отметили, что отменять оценки по физкультуре не стоит. 4 ученика высказались за то, что оценки по физкультуре не имеют значения, и их можно было бы отменить.

Библиографический список

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

2. *Зобкова Е.В.* Формирование положительного отношения младших школьников к физической культуре средствами поливариантного воздействия: дис. ... канд. пед. наук. – Ярославль, 2007. – 165 с.

3. *Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.* Отношение к физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов в XXI веке // Человек. Спорт. Медицина. – Челябинск: Изд-во ЮГУ, 2014. – № 4. – С. 9-13.

РАЗРАБОТКА КРИТЕРИАЛЬНО-ОЦЕНОЧНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Филиппова С.О., Митин А.Е.
ГБУ спортивная школа Красногвардейского района,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье представлена логика разработки критериально-оценочного комплекса, позволяющего осуществлять мониторинг физической подготовленности дошкольников с учетом их индивидуальных особенностей. Представленные расчетные процедуры выполняются компьютерной программой, которая формирует на основе полученных данных прогноз успешности ребенка в отдельных видах двигательной деятельности.

Ключевые слова: дошкольники, физическая подготовленность, тесты, накопительная оценка, критериограмма.

DEVELOPMENT OF CRITERIA-EVALUATION COMPLEX FOR IMPLEMENTATION OF MONITORING OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF PRESCHOOLERS

*Filippova S.O., Mitin A.E.
GBU sports school of the Krasnogvardeisky district,
Saint-Petersburg, Russia*

Annotation. The article presents the logic of development of a criterial-evaluation complex that allows monitoring the physical preparedness of preschool children taking into account their individual characteristics. The presented settlement procedures are carried out by the computer program, which forms on the basis of the received data the forecast of the child's success in certain types of motor activity.

Keywords: preschool children, physical preparedness, tests, cumulative assessment, criterogram.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» отмечается, что одна из проблем, требующих срочного решения, это проблема низкой физической подготовленности детей, подростков и учащейся молодежи. Для решения данной проблемы необходим не только пересмотр содержания занятий физическими упражнениями, но и изменения в традиционной системе оценки физической подготовленности уча-

щихся и воспитанников. Таким образом, разработка проблем оценки физической подготовленности детей приобретают особую значимость [2].

Существующая в настоящее время система оценки физической подготовленности дошкольников несовершенна. Это несовершенство связано, со спецификой подбора тестов, которые оценивают только некоторые двигательные способности детей, в то время как другие двигательные способности, не менее важные для занятий спортом, остаются неоцененными. Кроме того, принятое разделение результатов тестирования на низкий, средний и высокий уровень предполагает очень большой «шаг» в оценке результатов и нивелирует индивидуальность в двигательном развитии детей, когда недостаток в развитии одних качеств может быть компенсирован хорошо развитыми другими качествами. В этой связи, при разработке критериально-оценочного комплекса для осуществления мониторинга физической подготовленности дошкольников были учтены следующие положения:

1. Для определения граничных показателей физической подготовленности дошкольников использовалась теория зонирования (зона «риска», зона «возрастной нормы» и зона «способностей»). Наши предыдущие исследования [3] показали, что все дети, имеющие свои индивидуальные особенности развития и являющиеся практически («условно») здоровыми (не имеющими серьезных заболеваний), т.е. допущенные к занятиям в дошкольных образовательных учреждениях по общеобразовательным программам, могут показать результат в упражнении в диапазоне значений $X_{\text{ср}} \pm 1,34\delta$. Этот диапазон результатов был принят как соответствующий «возрастной норме». Внутри диапазона «возрастной нормы» дети могут показывать различные результаты. Средними считаются показатели, попадающие в диапазон: от $X_{\text{ср.}} - 0,67\delta$ до $X_{\text{ср.}}$ и до $X_{\text{ср.}} + 0,67\delta$. Результаты, показанные ниже нижней границы, характеризующей «возрастную норму» относятся к «зоне риска». Результаты, превышающие верхнюю границу диапазона «возрастной нормы» относятся к «зоне способностей».

В соответствии с этой логикой были определены граничные показатели физической подготовленности дошкольников (табл. 1).

Таблица 1 – Пример распределения результатов тестирования
(девочки, старшая группа)

Тест	Зона риска	Зона нормы	Зона способностей
Бег 30 м (сек)	8,3 и >	6,8-8,2	6,7 и <
Бег 300 м (мин, сек)	1,44 и >	1,33-1,43	1,32 и <
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во раз)	0	1-4	5
Наклон вперед (см)	- 3 и <	- 2- + 12	+ 13 и >
Подъем туловища в сед из положения лежа 30 сек (кол-во раз)	12 и <	13-21	22 и >
Полоса препятствий (сек)	18,5 и >	12,8-18,4	12,7 и <
Прыжок в длину с места (см)	87 и <	88-132	133 и >
Челночный бег 5х6 м (сек)	17,5 и >	12,6-17,4	12,1 и <

2. На основе полученных граничных показателей результатов тестирования были созданы графические матрицы для перевода результатов в баллы. Следует отметить, что используемая традиционно пропорциональная шкала, где равные приросты результатов поощряются равными приростами в баллах, не является корректной для оценки физической подготовленности дошкольников. Этой шкале свойствен недостаток с позиций критерия справедливости: ведь понятно, что чем выше достигнутый уровень результатов, тем труднее его повысить. Данная шкала может быть использована в оценке динамики при одинаковых исходных уровнях сравниваемых данных, в то время, как у дошкольников наблюдаются значительные индивидуальные различия по этому показателю.

В этой связи для данного случая целесообразно использование сигмовидной шкалы, которая характеризуется тем, что выше всего оцениваются приросты результатов в средней зоне, а улучшение очень низких или очень высоких результатов поощряется незначительно. Такая шкала в большинстве стран применяется при оценке физической подготовленности населения [1].

Чтобы прогрессирование баллов оценка по сигмовидной шкале было справедливым (не слишком маленьким и не слишком большим), реперные точки определялись с учетом рассчитанных ранее граничных показателей физической подготовленности дошкольников, учитывающих зоны «риска», «нормы» и «способностей» (рис. 1).

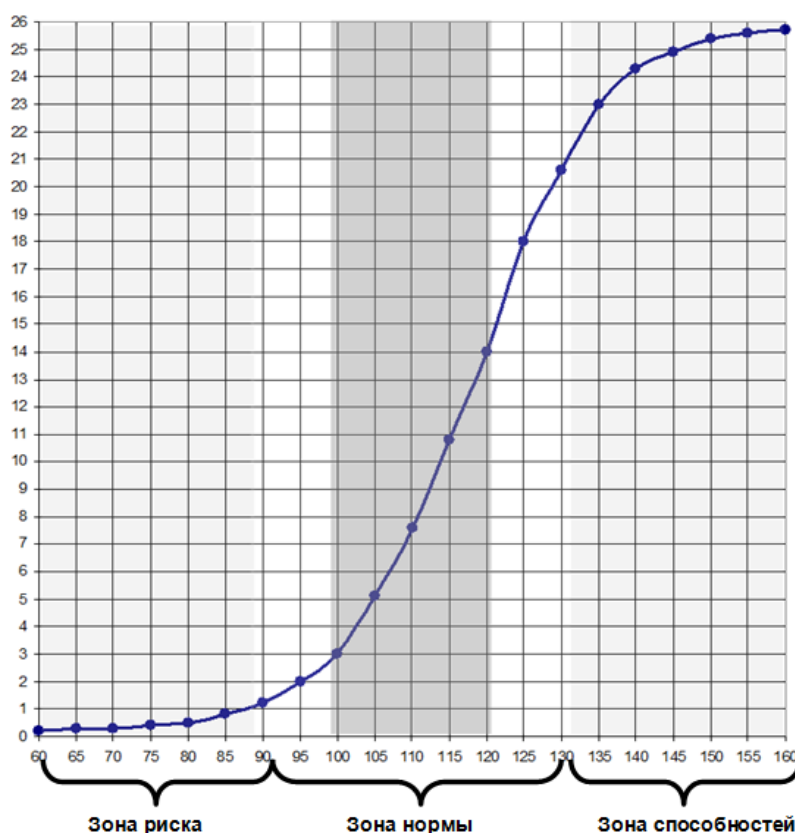


Рисунок 1 – Пример матрицы оценок результатов теста «Прыжок в длину с места» у девочек (старшая группа, 5-6 лет)

3. С учетом разработанных матриц были составлены критериальные таблицы, приводящие результаты разных тестов в единую размерность – баллы (табл. 2). При этом диапазон возможных оценок был расширен до 25 баллов, что позволяет дифференцировать даже незначительное изменение результатов, а ребенку получить баллы за любое, даже незначительное достижение.

Таблица 2 – Пример перевода результатов тестирования в баллы
(подготовительная группа, мальчики)

Баллы	Прыжки с места (см)	Подъем туловища (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	Полоса препятствий (сек)	Челночный бег (сек)	Метание в цель (кол-во раз)	Бег 30 м (сек)	Бег 300 м (сек)
1	70-104	10-15	(-11)-(-2)	26,0-19,9	17,0-14,3	0-1	8,6-7,6,1	1,4-1,31,1
2	105-109	16	-3	19,8-19,2	14,2-13,9		7,6-7,5,3	1,3-1,29,1
3	110-112		-2	19,1-18,8	13,8-13,7		7,5,2-7,4,3	1,29-1,28,2
4	113-114	17	-1	18,7-18,2	13,6-13,5	2	7,4,2-7,3,8	1,28,1-1,27,5
5	115-116			18,1-17,8	13,4-13,3		7,3,7-7,2,7	1,27,4-1,26,9
6	117-118	18	0	17,7-17,4	13,2-13,1		7,2,6-7,2,1	1,26,8-1,26,1
7	119-120		1	17,3-17,1	13,0-12,9		7,2-7,1,6	1,26-1,25,3
8	121-122			17,0-16,8	12,8		7,1,5-7,0,9	1,25,2-1,24,6
9	123-124		2	16,7-16,4	12,7		7,0,8-7,0,1	1,24,5-1,24,1
10	125	19	3	16,3-16,1	12,6		7,0-6,9,7	1,24-1,23,3
11	126-127			16,0-15,8	12,5		6,9,6-6,8,9	1,23,2-1,22,9
12	128		4	15,7-15,5	12,4		6,8,8-6,8,2	1,22,8-1,22,3
13	129	20		15,4-15,2	12,3		6,8,1-6,7,9	1,22,2-1,22
14	130-131		5	15,1-14,9	12,2		6,7,8-6,7,1	1,21,9-1,21,2
15	132			14,8-14,6	12,1		6,7-6,6,6	1,21,1-1,20,9
16	133		6	14,5-14,3	12,0-11,9	3	6,6,5-6,6,1	1,20,8-1,20,4
17	134	21	7	14,2-14,0	11,8-11,7		6,6-6,5,3	1,20,3-1,20,1
18	135-136			13,9-13,7			6,5,2-6,4,8	1,20-1,19,2
19	137-138		8	13,6-13,4	11,6		6,4,7-6,4,1	1,19,1-1,18,8
20	139-140	22		13,3-13,1	11,5-11,4		6,4-6,3,1	1,18,7-1,18,1
21	141-142		9	13,0-12,7	11,3-11,2	4	6,3-6,2,3	1,18-1,17,1
22	143-144	23	10	12,6-12,3	11,1		6,2,2-6,1,8	1,17-1,16,2
23	145-148	24	11	12,2-11,8	11,0-10,7		6,1,7-6,0,3	1,16,1-1,15
24	149-154	25	12-13	11,7-10,2	10,6-10,4		6,0,2-5,8,1	1,14,9-1,12,1
25	155-170	26-28	14-17	10,1-9,1	10,3-9,8	5	5,8-5,4	1,12-1,10

4. Итоговая оценка носит накопительный характер. Баллы, показанные по каждому из 4 выбранных тестов, суммируются и сравниваются со шкалой итоговых оценок. Так как в каждом тесте ребенок может набрать до 25 баллов, максимальная сумма исчисляется 100 баллами (табл. 3).

Следует отметить, что описанные процедуры сложны для специалиста по физической культуре дошкольников. Для оптимизации этой деятельности в рамках региональной сетевой педагогической лаборатории была разработана система интернет-тестирования, которая осуществляет все статистические процедуры. Педагог должен внести в систему данные и прокомментировать родителям ребенка полученный результат.

Таблица 3 – Итоговая шкала оценок

Баллы	Уровень развития двигательных способностей
91–100	очень высокий
81–90	высокий
41–80	средний
21–40	низкий
0–20	критический

В заключение хочется отметить, что корректная оценка физической подготовленности дошкольников может стать основой для их ориентации на конкретный вид спортивной деятельности.

Мы полностью разделяем мнение *В.Б. Шварца и С.В. Хрущева о том, что* «хотя начальный уровень развития физических качеств не является надежным критерием отбора, все же некоторые их признаки настолько консервативны, что по ним можно смело ориентироваться при определении перспективности юного спортсмена» [4].

Библиографический список

1. *Годик М.А.* Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.
2. *Грицков П.М.* Педагогические и метрологические условия совершенствования нормативных основ физической подготовленности детей среднего школьного возраста в общеобразовательной школе: дис. ... канд. пед. наук. – Тамбов, 2006. – 210 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. *Шварц В.Б., Хрущев С.В.* Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ И ОТНОШЕНИЯ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Филиппов А.Ю., Филиппов Ю.В.
*Средняя общеобразовательная школа № 653
с углубленным изучением иностранных языков
(хинди и английского) имени Рабиндраната Тагора,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается проблема самооценки здоровья младшими школьниками. В результате исследования выявлена взаимосвязь между самооценкой здоровья и уровнем физической подготовленности обучающихся, а также их желанием заниматься физическими упражнениями.

Ключевые слова: младшие школьники, самооценка здоровья, уровень притязаний, урок физической культуры.

INTERRELATION OF THE SELF-EVALUATION OF HEALTH AND ATTITUDES TO THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE THE YOUNG SCHOOLCHILDREN

*Filippov A.Yu., Filippov Yu.V.
Secondary school № 653
with in-depth study of foreign languages
(Hindi and English) named after Rabindranath Tagore,
Saint-Petersburg, Russia*

Annotation. The article deals with the problem of self-evaluation of health by junior schoolchildren. As a result of the study, the relationship between self-assessment of health and the level of physical fitness of students, as well as their desire to exercise.

Keywords: junior schoolchildren, self-assessment of health, level of claims, physical culture lesson.

Адекватная позитивная самооценка у младших школьников влияет не только на отношение к школе и к отдельным учебным предметам, но также содействует формированию мотивов и потребностей, служит значимым фактором в развитии личности обучающихся [4].

Е.А. Сорокоумова в своем исследовании обращает внимание на то, что индикатором показателей сформированности адекватной самооценки является рефлексивность, так как именно от нее зависит произвольное регулирование собственного поведения [5].

Как указывают О.Н. Аманова, В.Ф. Храмкова, определяющую роль в сохранении и укреплении здоровья принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности [1].

Многолетний опыт работы с обучающимися начальной школы, а также результаты исследований [2] позволили предположить, что самооценка здоровья младших школьников взаимосвязана не только с их любовью к двигательной деятельности вообще, но и с отношением к уроку физической культуры, в частности.

Исследование самооценки у младших школьников проводилось по методике, разработанной Т.В. Дембо (1962) и дополненный С.Я. Рубинштейн (1970) в модификации А.М. Прихожан [3].

Данная методика предполагает оценку учащими значимых качеств личности, таких как здоровье, способности, характер и т.д. В тесте определяется самооценка и уровень притязаний.

Экспериментальная работа осуществлялась на базе ГБОУ СОШ №653 с углубленным изучением иностранных языков (хинди и английского) имени Рабиндраната Тагора. В качестве респондентов выступили школьники 3-х классов (69 человек).

Полученные данные по самооценке анализировались с позиции взаимосвязи с отношением младших школьников к уроку физической культуры. Анализ подвергались три показателя: 1) уровень физической подготовленности; 2) желание заниматься и организованность (выполнение требований учителя).

Корреляционный анализ уровня притязаний в оценке различных качеств личности свидетельствует о взаимозависимости показателя «здоровье» с такими показателями как «способности» ($r = 0,699$; $p < 0,01$), «внешность» ($r = 0,678$; $p < 0,01$), «уверенность в себе» ($r = 0,431$; $p < 0,05$), что может быть связано с пониманием младшими школьниками зависимости успеха и здоровья.

В то же время, при анализе самооценки этих качеств показатель «здоровье» оказался обособленным и не имел значимых корреляций с другими показателями. Следует отметить, что в большинстве случаев, самооценка здоровья оказалась ниже уровня притязаний. Это свидетельствует о том, что собственное здоровье младшие школьники оценивают более адекватно, опираясь на собственный опыт заболеваний, переносимости физических нагрузок и успешности проявления двигательных способностей.

Статистическая обработка с помощью иерархического кластерного анализа, выполненного в пакете статистических программ SPSS Statistics, версия 24, позволила разделить участников исследования на три группы в зависимости от показателей их отношения к уроку физической культуры (рис).

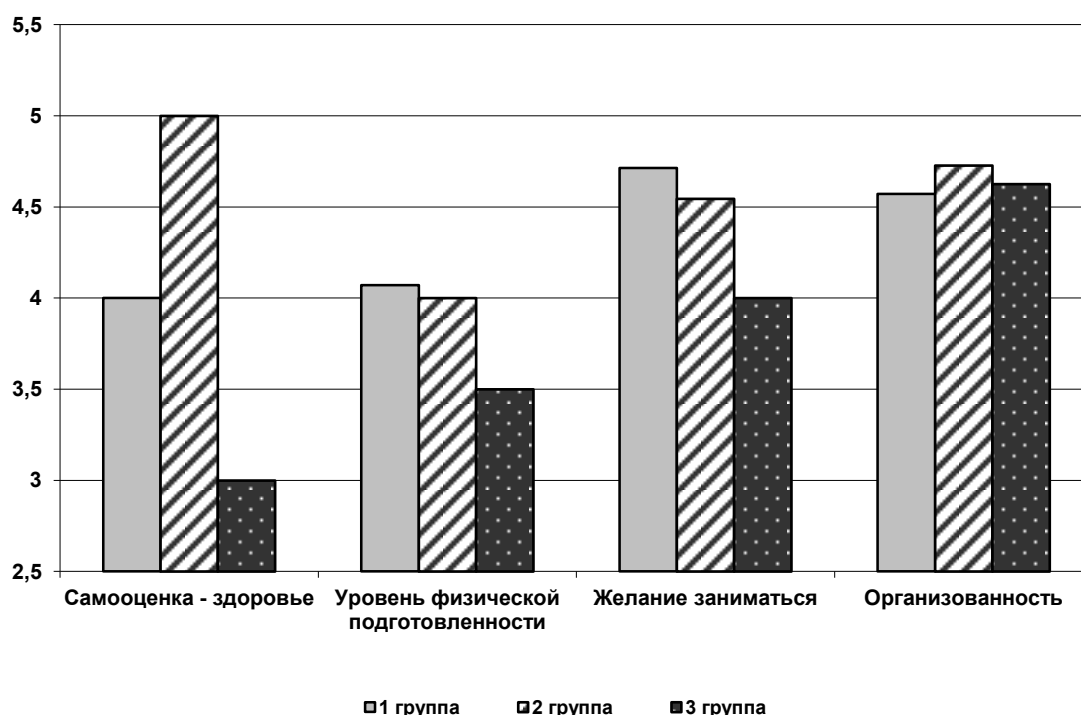


Рисунок 1 – Показатели самооценки здоровья и отношения к уроку физической культуры у младших школьников

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что низкая самооценка младшими школьниками своего здоровья, как правило, связана с невысоким уровнем физической подготовленности. Желание заниматься физическими упражнениями у детей этой группы также ниже, чем у их сверстников из других исследовательских групп.

Дети со средней и высокой самооценкой здоровья имеют достаточно высокий уровень физической подготовленности и большое желание заниматься на уроках физической культуры.

Следует отметить, что независимо от самооценки здоровья, школьники всех групп проявляют организованность, соблюдают дисциплину и выполняют указания учителя. На основе результатов педагогического наблюдения и интроспекции можно заключить, что данный факт связан с системой четких требований к поведению занимающихся на уроке, принятой в данной школе.

В заключение можно отметить, что младшие школьники хотят иметь очень хорошее здоровье (средний балл по шкале Дембо-Рубинштейн – 90 из 100 возможных), но, в то же время, достаточно адекватно оценивают свое здоровье на момент исследования (средний балл по шкале Дембо-Рубинштейн – 74 из 100 возможных). Самооценка младшими школьниками своего здоровья взаимосвязана с уровнем физической подготовленности и желанием заниматься физическими упражнениями.

Библиографический список

1. *Аманова О.Н., Храмкова В.Ф.* Система здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении // Концепт: научно-методический электронный журнал. – 2016. – Т. 10. – С. 16–20. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56811.htm> (дата обращения: 12.05.2018).
2. *Митин А.Е., Филиппова С.О.* Когнитивно-поведенческий подход как основа реализации «Педагогики успеха» в физической культуре // Социально-педагогические проблемы физической культуры учащейся молодежи: сб. науч. тр. – СПб.: Изд-во СПбГУЭиФ, 2012. – С. 38-42.
3. *Прихожан А.М.* Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Редкол.: И. В. Дубровина (отв.ред.) и др. – М.: Изд.: АПН СССР, 1988. – С. 110-128.
4. Самооценка как фактор психического развития и здоровья детей младшего школьного возраста // Психология развития личности. – Режим доступа: <http://www.psychologyrise.ru/pri-498.html> (дата обращения: 12.05.2018).
5. *Сорокоумова Е.А.* Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения: учеб. пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2018. – 2016 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ NBICS-КОНВЕРГЕНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Хало П.В., Фокин В.Г., Каранда Л.И.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
РГЭУ (РИНХ),
г. Таганрог, Россия*

Аннотация. Радикально новым этапом научно-технического прогресса в настоящее время является NBICS-конвергенция. В статье анализируются возможные аспекты ее влияния на сферу физической культуры и спорта, а также возможные риски, связанные с ее использованием.

Ключевые слова: NBICS-конвергенция, информационное общество, физическая культура и спорт, генетический допинг, нанороботы.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF APPLICATION OF NBICS-CONVERGENCE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*Halo P.V., Fokin V.G., Karanda L.I.
A.P. Chekhov Taganrog Institute (branch),
Rostov State University of Economics
Taganrog, Russia*

Annotation. A radically new stage of scientific and technological progress is now NBIC-convergence. The article analyzes the possible aspects of its influence on the sphere of physical culture and sports, as well as the possible risks associated with its use.

Keywords: NBIC-convergence, information society, physical culture and sport, genetic doping, nanorobots.

В настоящее время в мире происходят масштабные изменения, затрагивающие практически все сферы человеческой жизни. Формирующееся новое общество, называют постиндустриальным, информационным, посмодернским и пр., требует нового типа трудящихся, что, в свою очередь порождает потребность пересмотра основных парадигм содержания, организации и технологии образования. Радикально новым этапом научно-технического прогресса практически во всех сферах деятельности, является NBICS-конвергенция (конвергенция нано-, био-, инфо-, когно-, социогуманитарных наук и технологий), которая ведет к стиранию междисциплинарных границ и порождает множество серьезных мировоззренческих проблем, в сфере образования и, в частности, в

физической культуре и спорте [5]. Ведь изначально физическая культура формировалась как прикладная дисциплина, целью которой являлось обеспечение не только физического здоровья и формирования физических качеств, но и трудовых навыков, ориентированных прежде всего на социально-востребованную деятельность, в том числе и военного характера. Спорт же с этой точки зрения можно было рассматривать как модельный вид соревновательной деятельности, позволяющий определить границы человеческих возможностей, а также осуществлять поиск более эффективных методов воспитания этих трудовых навыков. В силу этой специфики физическая культура и спорт всегда формировались как междисциплинарная сфера научной и методической деятельности. Стоит отметить, что NBICS-конвергенция сегодня входит в перечень приоритетных направлений развития науки, технологий и техники в РФ, а именно: науки о жизни; нано-, био-, информационные, когнитивные технологии и соответственно имеет приоритет при публикации в журналах, входящих в список международного научного цитирования, что соответственно отражается на величинах критериев в мониторинге эффективности деятельности вузов [5]. Однако в связи с тем, что данная тематика носит не только спортивный, но и военный характер, в большинстве стран данные исследования носят закрытый характер. При анализе внедрения NBICS-технологий в сферу физической культуры и спорта можно выделить следующие проблемные аспекты:

1. Проблемы и противоречия, связанные генной модификацией человека, включая спортсмена. Применение генной терапии, для коррекции генетического кода человека в лечебных целях впервые получило официальное одобрение Европейской комиссии в области здравоохранения в 2012 году. В настоящее время все более широкое распространение получают методы генной и тканевой инженерии для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, восстановления мышечной функции и пр., у профессиональных спортсменов. Вместе с тем общеизвестно, что одним людям, в виду удачной комбинации генов, дано стать элитными спортсменами, другим нет. Известны молекулярно-генетические механизмы, кодирующие физические качества человека, например, ассоциации полиморфизмов генов способствующих развитию таких физических качеств как скорость, сила и выносливость. Например, в опытах на мышах было показано, что в результате активации и модификации гена транскрипционного фактора PPAR δ , экспрессирующийся белок становился независим от лигандов и их производных, которые обычно вырабатываются при длительных физических нагрузках (Y. Wang et al, 2004). Итогом этого стало то, что трансгенная мышь без всяких тренировок стала в 2 раза выносливее, чем ее сородичи, при этом более резистентна к ожирению и сахарному диабету 2 типа, несмотря на высококалорийные диеты [6]. С одной стороны, такое вмешательство не противоречит принципам WADA, поскольку при идеальной методике не причиняет вреда здоровью. С другой стороны, всякое вмешательство в геном спортсмена может рассматриваться как генетический допинг, а с 2003 года WADA запрещает использование спортсменами генетически модифицирован-

ных клеток и генной терапии, если они потенциально способны повысить спортивные результаты. Однако этот запрет не распространяется на те случаи, когда такие модификации необходимы по медицинским показаниям. Например, генетическая модификация человека, позволяющая повышать спортивный результат без существенного увеличения интенсивности и объема спортивной тренировки, кроме того будет снижать риски гипертрофии миокарда. К тому же остается непонятным, как образом WADA будет осуществлять проверку на генный допинг, т.к. при корректном изменении генетических последовательностей человека (например, с помощью технологий CRISPR) практически невозможно определить носят ли эти изменения искусственный или естественный характер. В настоящее время на вооружении у WADA существует лишь способ обнаружения дополнительной копии гена, отвечающей за выброс эритропоэтина, что представляет собой уже достаточно устаревшую технологию. Обнаружить же следы других вмешательств в геном проблематично даже на теоретическом уровне. Напротив, технологии генетической диагностики спортивных результатов в настоящее время разработаны достаточно хорошо. В связи с этим в ряде публикаций поднимается вопрос об введении генетических категорий, по аналогии с уже существующими в некоторых видах спорта весовыми категориями [6]. По мнению многих исследователей, технологии генетической модификации, невозможно удержать только в рамках медицинского применения. Каждое поколение людей, каждый этнос имеет свое представление об совершенном человеке и стремится воплотить его в реальность. А с дальнейшим развитием технологий генетической модификации, высока вероятность появления моды на искусственное конструирование характерных черт и способностей своего потомства с учетом этнических традиций и взглядов. Таким образом, использование генетических технологий может привести к тому, что среднестатистический спортсмен, в силу ограничений накладываемых WADA, будет в сумме обладать худшими физическими возможностями, чем среднестатистический генетически улучшенный житель планеты. Исторический опыт показывает, что доступ к биотехнологиям возможно будет иметь только ограниченный контингент людей, что неизбежно приведет к дискриминации по физическим способностям.

В целом генетическая модификация, в случае разрешения на ее применение, таит в себе как положительные моменты, такие как улучшение здоровья, повышение зрелищности спорта, расширение человеческих возможностей, так и негативные, такие как снижение волевых и мотивационных факторов тренировочного процесса. В спорте высших достижений используются самые современные, часто не проверенные, научные разработки, в том числе и в области генетики.

2. Биоинженеринг с использованием нанотехнологий. Современный спорт высших достижений, как и ряд других экстремальных видов деятельности, сопровождается глубочайшими метаболическими изменениями в организме человека. В этой области применения нанотехнологий можно выделить следующие задачи: долговременной и оперативной оценки состояния организма, коррекции функциональных состояний и расширения спектра возможностей

организма. Для их решения, наиболее перспективным, является применение нанороботов. Считается, что плотность нанороботов в крови (при среднем объеме циркулирующей крови 5 л) для взрослого человека может составлять около 10^{12} . Движение наноробота может быть как пассивным (с потоком крови), так и активным, например, для обеспечения направленного движения может использоваться температурный или электрохимический градиент, градиент магнитного поля, допускается возможность позиционной навигации с применением нанокomпьютеров (J.B. Mathieu et al., 2003, B. Nelson, R. Rajamani, 2005). Для маскирования нанороботов от распознавания и уничтожения (элиминации - от лат. *eliminare* – изгонять, удалять) иммунной системой человека, на поверхности наноробота формируется искусственный гликокаликс. В случае же необходимости элиминации используется, например, предварительно внедренная в наноробот капсула гиалуронидазы, расщепляющая гликокаликс, в результате чего нанороботы опознаются и уничтожаются иммунной системой организма (M. Gough et al., 2000). Из доступных научных источников уже известно о нескольких завершенных проектов нанороботов, которые можно применить в сфере физической культуры и спорта. Например, наноробот искусственного эритроцита - респирицит, имеет 1 мкм в диаметре и может выдержать давление в 101 МПа. При этом, способность этого наноробота к переносу O_2 в 256 раз превышает аналогичную способность естественного эритроцита [4]. Его применение позволит значительно повысить аэробную выносливость спортсмена, ускорить метаболизм организма и пр. Нанороботы, оснащенные фемтосекундным лазером (S. Sacconi et al., 2005), способны осуществлять коррекцию тканей на уровне внутриклеточных структур, без повреждения соседних участков. Важным здесь является то, что этот процесс может выполняться в условиях жизнедеятельности клетки. В настоящее время на основе нанотехнологий, в частности применения нанотрубок, можно добиться как ускоренной регенерации костной ткани и хрящей, так и повышения их прочности в 20-100 раз. Усиление костного скелета и других тканей значительно повышает допустимые физические нагрузки. Электропроводность и высокая биосовместимость нанотрубок позволяют применять данные наноматериалы и в качестве матриц для увеличения интенсивности роста нервной ткани, что может например, существенно сократить время латентной реакции спортсмена, на предъявляемый стимул, повысить его психоэмоциональную устойчивость и т.д. Таким образом, на базе подобных нанотехнологий можно создавать искусственные функциональные наносистемы организма, которые подобно естественным могут оперативно возникать, исчезать, перестраиваться в зависимости от требуемой задачи [4]. При этом их присутствие в организме обнаружить будет достаточно проблематично.

Вместе с тем широкое внедрение наноматериалов в клиническую медицину требует тщательной оценки потенциальных рисков, сопряженных с их применением. Биологические циклы, связанные с функционированием нанороботов и наноматериалов, могут сопровождаться накоплением отходов, оказывающих токсическое, канцерогенное и мутагенное действие на организм чело-

века. В связи с этим большое внимание в будущем будет уделяться нанотоксикологии.

3. Когнитивные технологии оптимизации функционального состояния человека. Образование в постиндустриальном, постмодернистском и информационном обществе не может быть прежним, поскольку репродуктивная система обучения, ориентированная на воспроизводство знаний, не обеспечивает формирование компетенций выпускника востребованных на современном рынке труда. В современном образовании, усиливаются тенденции автономности и мобильности студентов, в то время как педагоги начинают выступать в роли разработчиков гибких образовательных траекторий, предлагая по сути метаучебу (т.е. обучение не столько знаниям, как системе фактов, сколько знаниям - что и как делать), актуализируются задачи обучения студентов педагогических вузов не только дидактике (науке, как учить), но и метатетике (науке, как учиться). При этом, от российских университетов требуют: широкую доступность обучения в дистанционном режиме; гибкость и вариативность образовательных программ; внедрение инновационных форм, методов и методик обучения, имеющих практико-ориентированный характер [2]. Еще одной проблемой применения NBICS-технологий является то, что образование и воспитание, как общественные функции, должны следовать за изменениями в обществе, но при этом они одновременно влияют на него, ускоряя или тормозя их развитие и изменение. Переход с позиции воспроизводителя знаний на роль проектировщика образовательных траекторий (в постоянно меняющихся условиях) – требует совершенно нового типа преподавателей и тренеров в сфере физической культуры и спорта. Кроме того, высочайшие темпы развития современного общества, предъявляют все более высокие требования к человеку, его здоровью и функциональным возможностям. Возрастают требования к таким параметрам организма, как способность к концентрации внимания, объем кратковременной и долговременной памяти, скорость сенсомоторной реакции и пр., что требует от человека освоения широкого спектра функциональных состояний. Под когнитивными технологиями обычно понимают информационные технологии, направленные на развитие интеллектуальных способностей человека. Однако к ним же относят и методы саморегуляции позволяющие расширить возможности человеческого организма, или адаптировать их для функционирования в человеко-машинных комплексах [3]. Все вышесказанное вызывает необходимость разработок более эффективных когнитивных технологий, направленных на оптимизацию функционального состояния человека, здоровьесбережения, интенсификацию методов расширения адаптационных возможностей обучающихся и более широкого внедрения данных технологий в сфере образования.

Выводы. Проблемы и перспективы применения NBICS-конвергенции в сфере физической культуры и спорта можно разделить на три направления: использование генетических технологий, применение нанотехнологий и биоимплантатов и внедрение когнитивных технологий, направленных на оптимизацию функционального состояния человека, или адаптации его для функциони-

рования в человеко-машинных системах. Каждое из этих направлений имеет свою особенность, требующую тщательного исследования. Например, использование генетических модификаций связано с трудностями идентификации генного допинга, использование высокотехнологических имплантатов и нанотехнологий ставит под угрозу телесность человека. Дать возможность всем государствам применять NBICS-технологий в спорте, не вредя здоровью, с одной стороны и уравнивает шансы спортсменов, но с другой стороны ограничивает возможности спортсменов из стран, отстающих в научно-техническом прогрессе. Вместе с тем развитие современного российского университета невозможно без научной деятельности связанной применением NBICS-конвергенции. При этом политика «догоняющих модернизаций» по мнению многих авторов (О.Х. Мирошникова, 2015; М.В. Богуславский, 2017 и др.) малоэффективна т.к., существует необходимость создавать собственный образовательный продукт (в том числе и сфере физической культуры и спорта) в рамках мирового образовательного пространства, что способствовало бы продвижению отечественной культуры и языка, поскольку экономика знаний, основанная на конкурентных оригинальных технологиях, дает прибыль только участникам этого процесса [5]. Данный приоритет был определен в 2016 г. на заседании президиума Совета при Президенте по стратегическому развитию приоритетным проектам. К инновационным отечественным когнитивным технологиям могут быть отнесены, в частности, методы психонетики [1].

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. Божич В.И., Хало П.В., Савченко М.Б. Менеджмент образования в сфере физической культуры и спорта на основе нейроподобного конструктора компетентностного электронного обучения // Сборник материалов II-й Региональной научно-практической конференции «Информационные и инновационные технологии в образовании» (Таганрог, 2 ноября 2017 г.). – Таганрог: Изд-во Таганрогского института имени А.П. Чехова, 2018. С. 27-29.
3. Хало П.В., Бородянский Ю.М. ЭЭГ-корреляты активации резервных возможностей организма // Известия ЮФУ. Технические науки. 2014. № 10 (159). С. 24-33.
4. Хало П.В., Галалу В.Г. Возможности применения нанотехнологий в активации резервных возможностей человека // Известия ЮФУ. Технические науки. 2010. № 9 (110). С. 145-150.
5. Хало П.В. Наука и образование в эпоху постмодерна // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2017. № 2. С. 186-193.
6. Miah A. Genetically Modified Athletes. Biomedical ethics, gene doping and sport. New York: Routledge Press, 2004. 228 p.

ОРГАНИЗАЦИОННО-АДМИНИСТРАТИВНЫЕ ИННОВАЦИИ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

*Чернов И.В.
Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт
имени А. К. Кортунова – филиал Донского государственного
аграрного университета,
г. Новочеркасск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются организационно-административные инновации, направленные на развитие массового студенческого спорта посредством введения унифицированных форм оценки динамики физического состояния студентов, аргументируются преимущества, связанные с реализацией данного предложения.

Ключевые слова: динамика физического состояния студента, оценка, вкладыш.

ORGANIZATIONAL-ADMINISTRATIVE INNOVATIONS IN THE CONTEXT OF DEVELOPMENT OF MASS STUDENTS SPORTS

*Chernov I.V.
Novocherkassk Engineering Reclamation Institute named after AK Kortunov –
a branch of the Don State Agrarian University,
Novocherkassk, Russia*

Annotation. The article considers organizational and administrative innovations aimed at the development of mass student sport through the introduction of unified forms for assessing the dynamics of the physical state of students, the advantages associated with the implementation of this proposal are argued.

Keywords: dynamics of a student's physical condition, evaluation, insert

Развитие массового студенческого спорта, распространение среди молодёжи ценностей здорового образа жизни, приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой являются приоритетными задачами государственной молодёжной политики. За последние годы в данном направлении проделана большая работа. Введение всероссийского комплекса ГТО с чётко зафиксированными в нормативно-правовой базе льготами при поступлении в средние и высшие заведения мотивировало многих молодых людей к регулярным занятиям физической культурой. Также позитивной тенденцией является развитие нормативно-правовой базы в части регулирования деятельности студенческих спортивных обществ и клубов [3, 4].

Вместе с тем, имеют местно негативные тенденции, среди которых необходимо отметить следующие: низкий уровень оплаты труда тренеров и преподавателей кафедр физической культуры, высокий износ объектов спортивной инфраструктуры средних и высших учебных заведений, недостаточный уровень материального и финансового обеспечения организации соревнований. Кроме

того, существующая в настоящее время система учёта и фиксации спортивных результатов обучающихся нуждается в модернизации, в направлении. Указанная модернизация, по нашему мнению, должна осуществляться посредством обязательного внесения в учебную нагрузку оплачиваемых академических часов, необходимых для приёма контрольных нормативов [1, 2]. При этом, целесообразно также разработать формы учёта индивидуальных спортивных достижений студентов. С учётом высокой актуальности данного вопроса, остановимся на этом подробнее.

Появление вкладыша в зачётной книжке студента послужит толчком к перестройке учебного процесса по физической культуре. Практически сразу же будет решена проблема неадекватного отражения в отчётной документации спортивных результатов обучающихся (за счёт завышения данных), так как в новых условиях запись оценок физического состояния во вкладыше станет достоянием не только преподавателей физической культуры, но и для студентов его товарищей, родителей и т.д., а также попадает в электронную систему и находится в свободном публичном доступе. Данное тестирование должно проводится ежегодно и быть обязательным для всех обучающихся отнесённых к основной и подготовительной группе. Примерные варианты градации оценки показателей приведены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Примерный вариант градации оценки показателей (для женщин)

Наименование показателей и тестов	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Весо-ростовой показатель	390	360-369 391-405	340-359 405-420	330-339 421-440	329 441
2. Функциональная проба	20	21-40	41-65	66-75	75
3. Бег 100 метров	10,0	17,0	18,0	20,0	20,1
4. Прыжок в длину с места	186	170	150	130	129
5. Поднимание туловища раз	50	40	30	25	24
6. Бег 2000 метров (мин)	10,20	11,00	11,00	12,15	13,10

Таблица 2 – Примерный вариант градации оценки показателей (для мужчин)

Наименование показателей и тестов	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Весо-ростовой показатель	400	380-399 401-415	350-379 416-430	340-349 491-450	339 451
2. Функциональная проба	20	21-40	41-65	66-75	75
3. Бег 100 метров	13,5	14,0	14,5	15,5	15,5
4. Прыжок в длину с места	245	235	215	200	199
5. Подтягивание на перекладине раз	14	11	9	6	5
6. Бег 3000 метров (мин)	12,00	12,30	13,20	14,00	14,30

На основании показателей, представленных в таблицах 1, 2, преподаватель кафедры физического воспитания учебного заведения, осуществляющий приём вышеуказанных контрольных нормативов, осуществляет оценку уровня физической подготовки студента и вносит её в специальную форму установ-

ленного образца, делает отметку в зачётной книжке и фиксирует результат в электронной образовательной среде образовательной организации, доступной как обучающимся, так и родителям (законным представителям).

При этом на следующем этапе развития данного проекта возможна интеграция электронных систем образовательных учреждений и автоматизированной системы обработки данных ГТО. Это позволит ускорить документооборот в оформлении результатов на присвоения знаков отличия («золотой значок», «серебряный значок» и др.).

Вкладыш в зачётную книжку студента на современном этапе перестройки работы в вузах должен сыграть большую роль, так как в нём заложены потенциальные возможности. Речь должна идти о целесообразности рассмотрения вопроса, как о вкладыше в диплом или аттестат о среднем образовании. Тогда бы на производстве о молодом специалисте могли судить не только по степени овладения им теоретическим и практическим курсом специализации, но и о его физических кондициях, о степени пригодности на том или другом участке.

Подводя итог сказанному, необходимо сформулировать следующие основные выводы:

1. Внедрение подобной системы отражения индивидуальных спортивных результатов студента в зачётной книжке, а также портфолио на сайте высшего учебного заведения позволит отслеживать спортивные достижения на протяжении периода обучения, корректировать нагрузку в случае перевода в другое образовательное учреждение, вовремя выявлять возрастные отклонения в физическом развитии студента и принимать надлежащие меры.

2. Помимо вышеизложенного, практическая реализация указанного предложения позволит повысить эффективность системы ГТО за счёт предоставления объективной информации, в связи с тем, что за основу системы оценки могут быть приняты контрольные нормативы ГТО по соответствующим возрастным категориям граждан.

3. Необходимо отметить также существенный мотивационный эффект, выражающийся в сопоставлении ранее достигнутых результатов с позднейшими, что имеет стимулирующий эффект для студента и ориентирует его на улучшение своих спортивных достижений. Предлагаемая к реализации форма оценки динамики физического состояния ориентирует обучающегося на систематические занятия физической культурой. Максимальный эффект достигается при комплексном использовании предлагаемой административно-организационной инновации вместе с нормативами ГТО.

Библиографический список

1. Чернов И.В. Оценка уровня физического здоровья / Чернов И.В. // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в высших учебных заведениях Минсельхоза России Материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием международных делегатов стран СНГ. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Департамент научно-технологической политики и образования; Ассоциация "Агрообразование"; Тюменская областная Дума; ФГБОУ ВПО "Тюменская государственная сельскохозяйственная академия". 2010. С. 144-146.

2. Чернов И.В. Направление оптимизации учета результатов учебной работы по физическому воспитанию студентов / Чернов И. В., Чернов М. В. // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2014. С. 312-318.

3. Ревунов Р.В. Формирование институциональных предпосылок развития массового студенческого спорта / Ревунов Р.В., Чернов И.В. // Вестник АПК Ставрополя. 2013. № 5. С. 80-82.

4. Чернов И.В. Корректировка нормативного обеспечения программного материала по физической культуре в вузах России / Чернов И.В., Чернов М.В. // В сборнике: Актуальные проблемы истории, теории и технологии социальной работы сборник научных статей. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт имени А.К. Кортунова; Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Донской государственный аграрный университет"; Под ред. профессора Циткилова П.Я. Новочеркасск, 2015. С. 84-86.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ ПЕДАГОГА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Эйдельман Л.Н.
Негосударственное образовательное учреждение
«Учебный центр фитнеса «НАТАЛИ»,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Общефизиологическое действие предлагаемых упражнений обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры ребёнка, создаёт силовую выносливость мышц, способствует укреплению мышц стопы, формирует правильную осанку, позволяет повысить функциональные возможности организма, скоростно-силовые способности, благотворно влияющие на кардио-респираторную систему.

Ключевые слова: подготовительные упражнения классического экзерсиса, оздоровление, дошкольники и школьники.

PREPARATORY EXERCISES CLASSICAL EXERSYS IN THE HEALTH PRACTICES OF A TEACHER WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AND SCHOOL AGE

*Eydelman L.N.,
Non-state educational establishment
Educational center of fitness Natalie,
St.-Petersbur, Russia*

Annotation. All-physiological action of the offered exercises provides harmonious development of muscles of the child, creates power endurance of muscles, promotes strengthening of muscles of foot, forms a correct posture, allows

to increase the functionality of an organism, high-speed and power abilities which are well influencing cardiorespiratory system.

Keywords: preparatory exercises of classical exercise, health improvement, preschool children and schoolchildren.

Как показывает практика, целесообразное и эффективное использование упражнений классического экзерсиса на физкультурно-оздоровительных занятиях с дошкольниками и школьниками требует от педагогов по физическому воспитанию специальных компетенций в этой области, что и предопределило необходимость написания данной статьи.

Ж. Демени, автор гимнастической системы физического воспитания, считал экзерсис самым совершенным средством физического развития и рекомендовал включать хореографические упражнения в гимнастический урок [2]. По словам А.Я. Вагановой, экзерсис – это комплекс движений, в котором нет ничего лишнего и случайного [1].

Эти упражнения применяются с целью:

- повышения интереса к двигательной деятельности,
- укрепления мышечной системы,
- формирования правильной осанки,
- развития координации движений и двигательной памяти,
- воспитания красоты движений.

Подготовительные упражнения классического экзерсиса имеют свои характерные особенности. Специфической чертой является выполнение движений под строго определённое музыкальное сопровождение, формирующее у ребёнка чувство ритма, метра, образа, музыкальную память.

Предлагаемые упражнения направлены на решение следующих задач:

- укрепление мышц спины и верхних конечностей,
- развитие силы и эластичности мышц ног, связок голеностопного сустава,
- развитие координации движений,
- формирование умения держать равновесие,
- формирование навыков правильного дыхания,
- совмещение метроритмических структур музыки и движений.

Частной задачей образовательного характера является расширение кругозора занимающихся детей путём знакомства с танцевальным искусством.

В процессе физкультурных занятий мы рекомендуем применять: 1, 2, 3, 6 позицию ног; полуприседы, приседы; выставление прямой ноги вперёд, в сторону, назад на носок; «батман тандю» со сгибанием-разгибанием голени; круговые движения ног по полу; упражнения для мышц рук и плечевого пояса – подготовительное положение, 1, 3, 2 позиция рук и разновидности «пор де бра» [3]. Хореографическая терминология упражнений описана в методических рекомендациях [4].

Благодаря этим движениям и их динамичности оказывается всестороннее воздействие на костно-мышечную систему занимающихся:

- достигается силовое развитие отдельных мышечных групп и мышечной системы в целом,
- развивается максимальная амплитуда движения,
- воспитывается умение регулировать степень мышечного напряжения,
- формируется навык правильной осанки в статике и динамике.

Фокусировка внимания детей в процессе занятий во многом зависит от понимания смысла своих действий. В этом аспекте умения, знания и опыт преподавателя влияет на успех в освоении предлагаемых упражнений.

Выполнение данных упражнений, требующих строго соблюдения методических правил, имеет большое значение в воспитании воли, выдержки, дисциплинированности. Они воспитывают ловкость, быстроту, ориентировку во времени и пространстве, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют развитию двигательной культуры, эмоциональности и музыкальности. Однако эффективность применения предлагаемых упражнений зависит от того, насколько преподаватель будет компетентен в данном вопросе. В помощь преподавателям разработано автором программно-методическое обеспечение [5]. Эффективность предлагаемых упражнений доказана многолетними исследованиями. Кроме того, необходимо заострить внимание на «музыкально-теоретических знаниях специалиста в области физического воспитания, которые рассматриваются нами как фактор, способствующий полноценному включению ребёнка в процесс взаимодействия с музыкой и движением, формированию музыкальной и двигательной культуры детей, воспитанию поведенческих навыков, что невозможно сделать без углубления и систематизации музыкальных познаний» [6, с. 165-169].

Библиографический список

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник. Л.: Искусство, 1980. 192 с.
2. Демени Ж. Курс гимнастики. 2-е изд. Л.: Время, 1930. 167 с.
3. Эйдельман Л.Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2009. 184 с.
4. Эйдельман Л.Н. Элементы классического экзерсиса, применяемые на занятиях с детьми 5-6 лет с целью формирования правильной осанки. СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2009. 40 с.
5. Эйдельман Л.Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста: монография. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2016. 188 с.
6. Эйдельман Л.Н. Музыкальная грамотность специалиста в области физического воспитания детей, как фактор эффективной педагогической деятельности // Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: сборник матер. Всерос. с межд. участием науч.-практич. конф. / под общ. ред. Максимовой С.Ю., Финогеновой Н.В. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. С. 165-169.

СЕКЦИЯ 2

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

*Быков Н.Н., Касьяненко А.Н., Ключкина Г.О.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Статья посвящена особенностям развития выносливости при занятиях фитнесом.

Ключевые слова: спорт, интеллектуализация спорта, математика, информационные технологии

FEATURES OF STAMINA FITNESS

*Bykov N.N., Kasyanenko A.N., Kljuchkina G.A.
Rostov State University of Economics
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article is devoted to the peculiarities of the development stamina in fitness.

Keywords: sports, sports, mathematics, intellectualization of information technology.

Анализ применения различных средств фитнеса позволил выявить фитнес-технологии, которые являются наиболее эффективными для развития выносливости.

В содержательном аспекте наиболее эффективными фитнес-технологиями для развития выносливости являются различные виды ритмической гимнастики и аэробики.

Остальные виды современного фитнеса, такие как пилатес, шейпинг, колланетика, различные разновидности йоги, цигун, бодибилдинга и др., для развития выносливости могут иметь вспомогательное значение, так как характер двигательных действий и физических нагрузок в перечисленных спортивно-оздоровительных системах в значительно меньшей степени соответствует условиям развития всех видов выносливости.

Главной особенностью развития выносливости в фитнес-технологиях является так называемая кардиотренировка, под которой понимается достаточно

продолжительная по времени аэробная тренировка различной степени интенсивности [1, 5, 7].

По сути, кардиотренировка – это любые виды циклических физических упражнений, выполняемых в зоне аэробной нагрузки и направленных прежде всего на укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма.

Современные фитнес-центры оборудованы разнообразным множеством тренажеров для кардиотренировок: велотренажеры, беговые дорожки, эллипсоиды, степперы, а также бассейны, терренкуры, гребные тренажеры и др. [1, 6].

При занятиях в фитнес-центрах наиболее важной характеристикой физических нагрузок, является интенсивность (мощность) выполняемого упражнения, которая влияет на характер соотношения аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения, и как следствие на получаемый эффект [1, 2, 6].

Некоторые специалисты выделяют четыре зоны мощности: максимальную, большую, умеренную и малую [1, 3, 5].

Другие выделяют пять зон мощности: максимальную, субмаксимальную, большую, среднюю и малую [2, 4, 6].

На рис. 1 представлена гипотетическая модель планирования зон мощности нагрузок по частоте сердечных сокращений в зависимости от цели тренировки и возраста в кардиотренировках, применяемая в фитнес-центрах.

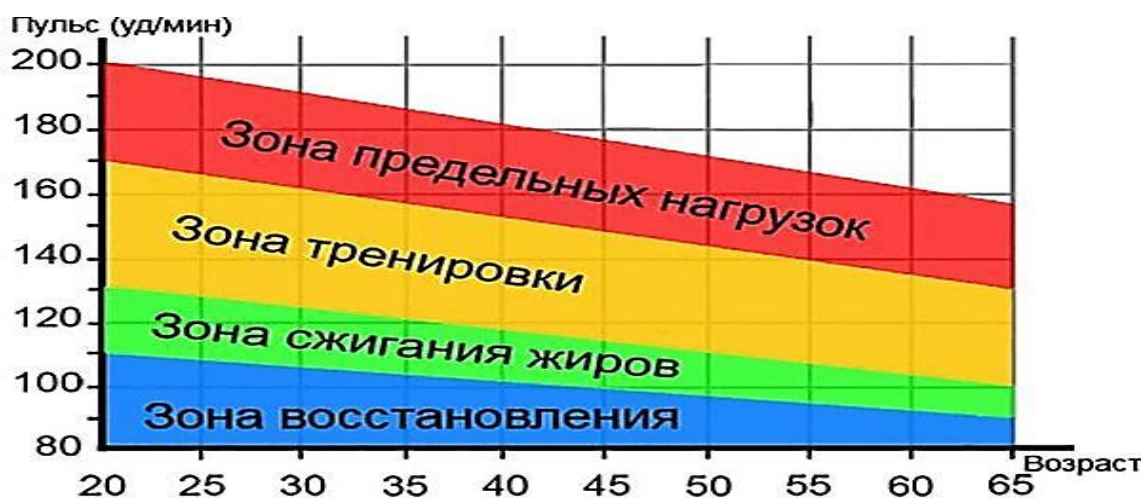


Рисунок 1 – Гипотетическая модель зон нагрузок в зависимости от возраста

Как видно из рисунка, в фитнес-технологиях название зон нагрузок как правило соответствует планируемому эффекту, в отличие от классификаций нагрузок по мощности в спорте [1, 2].

Так, зоне максимальной и субмаксимальной мощности, в которой энергообеспечение происходит в бескислородных условиях, соответствует в фитнесе зона предельных нагрузок.

Зоне большой мощности, в которой энергообеспечение происходит за счет аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения с образованием молочной кислоты без дальнейшего закисления, соответствует зона тренировки.

Зоне средней мощности, в которой обеспечение энергией происходит за счет дыхательного механизма (окислительного фосфорилирования), где ресинтез АТФ осуществляется с помощью кислорода, и при этом потребление кислорода незначительно превышает кислородный запрос, соответствует зона сжигания жиров.

Зоне малой мощности, в которой энергообеспечение происходит за счет только аэробных механизмов энергообеспечения без образования молочной кислоты, соответствует зона восстановления.

Эффект тренировки существенно также зависит от продолжительности выполнения упражнений. Чем выше мощность нагрузки, тем короче длительность его выполнения сжигания одного и того же количества калорий [2, 5].

Вместе с тем, при высокой интенсивности нагрузки организм вначале расходует в качестве источника энергии углеводы, и только потом жиры.

Поэтому при занятиях фитнесом такие нагрузки применяются ограниченно, для спортсменов же, занимающихся видами спорта, где требуется высокий уровень аэробной и (или) анаэробной выносливости, спортивный результат непосредственно зависит от интенсивности тренировочных нагрузок [1, 2].

Продолжительность интервалов отдыха между выполнением упражнений существенно влияет на величину нагрузки и ее преимущественную направленность.

При выполнении упражнений средней мощности с интервалами отдыха, достаточными для восстановления, каждое последующее выполнение начинается примерно на фоне относительно полного восстановления, и кислородного долга не образуется.

Уменьшение интервалов отдыха в этом случае не делают нагрузку анаэробной, так как дыхательные процессы, развертываются обычно к 3-4 минуте [1, 2].

Уменьшение интервалов отдыха в упражнениях с максимальной и субмаксимальной мощностью делает нагрузку более анаэробной, так как с повторением упражнения увеличивается кислородный долг [2].

Определенное значение имеет характер отдыха. Он может быть пассивным и активным.

В первом случае в интервалах между нагрузочными упражнениями занимающийся, по существу, не выполняет ни каких упражнений, находясь в состоянии полного покоя. Во втором случае занимающийся переключается на выполнение упражнений с нагрузкой в зоне восстановления, что позволяет ускорить процесс ликвидации кислородного долга [2, 5].

Количество повторений упражнений во многом определяет суммарную величину и преимущественную направленность нагрузки на организм.

Например, бег на тредбане 15сек. с максимальной скоростью выполненный 3-5раз, повторным методом, направлен на развитие алактатной выносливости, если же количество повторений увеличить в 5, 10, 20 раз, то направленность нагрузки будет смещаться сначала в сторону развития гликолитической, а затем аэробной выносливости [2, 5].

При определении средств и методов развития аэробной выносливости, целесообразно применять тренировочные задания с преимущественным воздействием на мощность и емкость аэробных энергопроцессов.

В качестве тренировочных заданий по повышению емкости аэробных процессов специалисты рекомендуют равномерные и переменные нагрузки. Например, бег на тредбане, плавание, гребной тренажер, велотренажер, и др.

Продолжительность упражнений составляет от 20 мин. до 1,5 ч.

Упражнения выполняются с умеренной мощностью. Частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 140-160 уд/мин. для возраста 18-30 лет [8].

Этот тренировочный режим обеспечивает устойчивое состояние, при котором кислородный запрос удовлетворяется потреблением кислорода в ходе самой работы.

В таких тренировочных заданиях достигаются достаточно большие величины аэробной производительности, поэтому их целесообразно использовать преимущественно на начальных этапах занятий фитнесом. Подобные тренировочные задания способствуют также развитию капиллярной сети, что значительно улучшает транспорт кислорода в работающих мышцах [2].

Развитие аэробных возможностей также обеспечивает анаэробная повторная и интервальная работа, выполняемая в виде кратковременных упражнений с небольшими интервалами отдыха.

В этом случае продукты анаэробного обмена стимулируют дыхательные процессы. Первые 10-60 с после интенсивной работы потребление кислорода увеличивается, повышаются ударный и минутный объемы крови [2].

Если повторная нагрузка дается в момент, когда эти показатели еще достаточно велики, то потребление кислорода от повторения к повторению будет расти, пока не достигнет максимума.

При определенном соотношении работы и отдыха может наступить равновесие между кислородным запросом и текущим потреблением кислорода, тогда повторная работа может продолжаться длительное время [2, 8].

Повторный метод отличается от интервального только тем, что длительность пауз отдыха между повторением упражнений, подбирается, таким образом, чтобы обеспечить относительно полное восстановление, то есть каждое последующее выполнение упражнения должно происходить без снижения его интенсивности.

Для тренировки выносливости широко используют различные сочетания интервального метода с переменным и повторным методами тренировки [1, 2].

Сущность этого методического подхода состоит в том, что упражнения выполняются в каждой серии с небольшим увеличением темпа во второй половине тренировочного задания. Каждая последующая серия упражнений проводится с увеличением темпа, или уменьшением времени отдыха между периодами нагрузки.

По мере возрастания тренированности организма отдых между периодами нагрузки постепенно сокращается.

Подводя итоги сказанному, можно рекомендовать придерживаться следующей методики развития выносливости при занятиях фитнесом:

На начальном этапе тренировки (6-12 месяцев), основное внимание уделяют гармоничному развитию всех физических качеств, тем самым создавая основу для последующего развития выносливости.

В последующем для развития выносливости постепенно увеличивают продолжительность и темп упражнений, а в дальнейшем применяют интервальный, повторный и комбинации этих методов тренировки.

Тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно, как правило, применяют равномерное и ступенчатое повышение нагрузки [1, 2,4].

Ступенчатое повышение нагрузки происходит через несколько тренировочных занятий или циклов занятий, когда организм адаптируется к нагрузке.

Степень повышения нагрузки определяется в зависимости от уровня подготовленности, но не выше чем на 10-12% в два-три месяца [2, 8].

Если тренировочные нагрузки в течение длительного времени остаются неизменными, организм к ним адаптируется, и рост выносливости замедляется или останавливается.

Необходимо отметить, что в начале каждого занятия 25-30% времени отводится на тщательную и всестороннюю разминку, что позволяет основную часть занятия проводить с более высокой плотностью и интенсивностью.

Практические рекомендации:

1. Перед началом занятий фитнесом необходимо точно сформулировать целевую установку (что хочет получить человек на выходе: здоровье, силу, выносливость, фигуру или все перечисленное и в какой последовательности).

2. При развитии выносливости в первые два месяца необходимо совместно с тренером планировать серии занятий и нагрузок (один-два раза в неделю), избирательно направленные на наиболее проблемные функциональные системы, прежде всего сердечнососудистую и дыхательную. В дальнейшем, спектр воздействий упражнений на организм расширится на все функциональные системы, и прежде всего, на опорно-двигательный аппарат.

3. С первого занятия необходимо учиться пользоваться всем арсеналом тренажерных устройств, а также современными гаджетами типа POLAR,

Garmin (многофункциональные электронные часы) и др., которые позволяют с высокой степенью точности регистрировать ЧСС, объем и интенсивность нагрузки, а также задавать оптимальную зону нагрузки на данное тренировочное занятие [7].

4. Упражнения для развития общей выносливости включать в содержание практически всех тренировочных занятий в конце основной части занятия.

Библиографический список

1. Дитятин А.Н. Возможности применения фитнес-технологий для оптимизации физического и психологического состояния спортсменов в процессе спортивной тренировки // Фитнес: теория и практика. – 2013. – № 1.

2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник для вузов физической культуры / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

3. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб. пособие / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д, 2002. – 384 с.
4. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики / И.Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2003. – 247 с.
5. Осик В.И. Теория и методика двигательной рекреации и ЗОЖ: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – 130 с.
6. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2011. – 251 с.
7. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894.
8. Томпсон В. Фитнес после 40 / В. Томпсон – Ростов н/Д, 2004. – 220 с.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В АДАПТИВНОЙ ГРУППЕ

*Иванова Т.А., Загоровская Т.В.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В данной статье содержится информация о структуре организации адаптивной физической культуры в вузах для студентов с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, здоровье, студенты специального медицинского отделения.

THE PECULIARITIES OF TEACHING STUDENTS IN THE ADAPTIVE GROUP

*Ivanova T.A., Zagorovskaya T.V.
Don state technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article contains information on the structure of the organization of adaptive physical culture in universities for students with disabilities.

Keywords: adaptive physical education, adaptive sports, health, students of special medical department.

Основное предназначение адаптивного спорта заключается в удовлетворении группы нужд индивида, обладающего определенными отклонениями. Ключевыми отклонениями в этом случае будут самоактуализация, максимально допустимая самореализация своих нужд и сопоставление их с потенциалом иных людей, которые также обладают подобными проблемами. Помимо этого, к числу основных нужд данного комплекса относятся потребности общения, пре-

одоления чувства изолированности, в более обобщенном выражении общественной интеграции и так далее.

Ключевой установкой функционирования в адаптивном спорте является стремление к получению предельно возможных результатов, рекордов. Основным в данном случае будет слово «рекорд», под которым, как правило, принято понимать улучшение собственных результатов и результатов товарищей из учебного учреждения, в котором они проходят обучение.

Особенность адаптивного спорта состоит непосредственно в системе спецификации спортсменов, посредством которой они разбиваются на группы. Подобное распределение выполняется по нескольким направлениям: медицинскому, которое базируется на установлении «остаточного здоровья» людей занимающихся спортом; спортивно-функциональному, предусматривающему подразделение спортсменов на группы с учетом отличительных черт двигательного функционирования в каждом определенном виде спорта.

Цель адаптивного спорта – предельно возможная самореализация людей, которые обладают какими-либо отклонениями в своем здоровье, в общественно приемлемом и согласованном виде функционирования, улучшение их реабилитационных возможностей и как результат, социализация и дальнейшая общественная интеграция.

Благодаря конкретизации целей адаптивного спорта становится возможным уточнение его базовых задач, решающих в контексте коррекционных и профилактических работ с людьми, которые обладают некоторыми отклонениями в здоровье.

Основным из определяющих условий для результативного решения задач выступает распространение базовых положений группы дополнительного образования спортивной направленности на учащихся с устойчивыми ограничениями физических возможностей.

Суть адаптивного спорта выставляет на первое место спортивную и оздоровительную деятельность [6, с. 210]. Это связано в первую очередь с тем, что соревновательная составляющая всегда представляют собой соперничество, конкуренцию в проявлении физических кондиций, технического и тактического мастерства, мобилизации и саморегуляции своего состояния. Благодаря этой функции происходит построение достаточно важных для спортсменов их жизни свойств личности.

Стремление к достижению предельно высоких результатов, необходимость осуществлять предельные и околопредельные нагрузки предусматривают самое пристальное внимание к совершенствованию всех морфо действующих систем человеческого организма и его психических качеств.

Адаптивный спорт предоставляет уникальные возможности для социализации и общественной интеграции [5, с. 125]. К примеру, позволяет совершать выбор с учетом возможностей и склонностей обучающихся, выбирать именно тот вид адаптивного спорта, которым они смогут заниматься.

Главная особенность адаптивного спорта состоит непосредственно в системе спецификации спортсменов, посредством которой они разбиваются на группы [4, с. 64]. Данное условие позволяет полностью сосредоточиться на

оздоровительной деятельности. При этом учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, будут постоянно общаться, контактировать со своими товарищами, которые не имеют таких проблем, с тренерами, сотрудниками спортивных и обучающих учреждений. Благодаря этой функции адаптивного спорта происходит построение достаточно важных для жизни свойств личности.

Библиографический список:

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие. 3-е изд., перераб. М.: Высшая школа, 2003. – 325 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Иванова, А.А. Фитнес-аэробика как средство оздоровления студентов в вузе [Текст] / Т.В. Загоровская, Е.П. Пестич, А.А. Иванова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XIX Международной научно-практической конгресс-конференции. – Ростов н/Д: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2016. – С. 64-68.
5. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. 2011. № 4. С. 125-131
6. Степичева Н.В., Бровашова О.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов// Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XIX Международной научно-практической конгресс-конференции. – Ростов н/Д: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. С. 210-212.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – 2-е изд., испр. и доп. – М: Советский спорт, 2007. – 291 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Карелина В.И., Пащенко Н.А.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В современном мире инвалидность является социальным феноменом, отношение к которому является качественным критерием уровня социального развития и, именно поэтому в каждом государстве проводится со-

ответствующая политика социальной, общественной и экономической помощи в отношении инвалидов, обеспечивающая данной категории граждан гарантии физического, психологического и социального благополучия.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, адаптивная и оздоровительная физическая культура.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Carelina V.I., Pashhenko N.A
Rostov State University of Economics
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. In today's world, disability is a social phenomenon, which is a qualitative criterion for the level of development of the society as a whole, and that is why each State conducted social policies, social and economic assistance for the disabled, providing the citizens guarantees physical, mental and social well-bein.

Keywords: sports, physical activity, adaptive and health-improving physical culture.

На сегодняшний день данная тема активно развивается. Физическая культура всегда была одним из важных атрибутов социального благополучия молодежи. Студент особо нуждается в физическом воспитании. Помимо физической активности, спорт также способствует интеллектуальному развитию. На сегодняшний день всё большее количество молодых людей вовлекаются в различные спортивные мероприятия, программы, наше государство активно способствует этому, выделяя на это немало средств.

Эта тема очень актуальна в современном мире. Вырос технический прогресс, соответственно, уровень физической активности очень упал, особенно среди студентов, потому что именно они чаще всего используют современные различные гаджеты, и всё меньше времени и интереса остаётся на спорт. В связи с этим стали распространяться различные заболевания, которые несвойственны для студентов.

После подробного рассмотрения подобных проблем среди молодёжи было выделено два направления физической культуры, рассматриваемые в данном исследовании: оздоровительная физическая культура и адаптивная физическая культура.

Цель адаптивной системы состоит не только в том, чтобы улучшить состояние здоровья людей с ограниченными возможностями, а еще в том, чтобы восстановить его социальные функции, такие как корректировка психологического состояния. Без постоянной активности мышечные ткани, которые не заняты интенсивными упражнениями, начинают атрофироваться и становятся более слабыми. Это сильно влияет на их эффективную рабочую способность. Физическая активность нужна для стабильности веса, но одной ее недостаточно, также необходимо поддерживать умеренное правильное питание. Без физиче-

ской активности появляется возможность ожирения, тем более если студент ведёт малоподвижный образ жизни. Чаще всего это приводит к подрыву здоровья и, что еще хуже, к ранним смертям.

Следует отметить низкую двигательную активность студентов и низкий уровень медицинской активности молодежи. Оздоровительная физическая культура – это не однотипные и монотонные упражнения. Она направлена на то, чтобы влиять на целый организм, поэтому и тренировки должны быть неодинаковыми. Правильное дыхание является главным залогом отличного здоровья. Недостаток кислорода может привести только к ухудшению состояния и здоровья человека, а не прийти к общему оздоровлению организма. В оздоровительной физической активности, конечно, должны присутствовать специальные упражнения, которые помогают развить координацию. Важным является эмоциональное состояние, уверенность в конечном результате, самовнушение и замечательное настроение для того, чтобы оздоровительная физкультура была эффективной. Если такая физическая культура для вас хуже пытки, то лучше не начинать занятия вообще, потому что может стать только хуже. К оздоровительной физкультуре не может не относиться закаливание, а также самомассаж. На практике уже давно доказано, что именно сочетание здорового питания, налаженного распорядка сна, физических нагрузок и правильного закаливания позволяют надолго сохранить силу, бодрость и здоровье. Конечно же, такой набор качеств у человека не останется бесследным и в социальной сфере.

Активность и здоровье – один из важнейших атрибутов для карьерного роста человека. Это обусловлено устойчивостью к многим заболеваниям, бодростью, способностью быстро мыслить и генерировать новые идеи, раскрывать творческий потенциал, кроме того повышается стрессоустойчивость к раздражающим факторам, что можно считать одними из вытекающих благоприятных последствий закаливания. Сохранение высокой работоспособности организма, в разных, не всегда благоприятных условиях, является экономически и социально выгодно. Для страны важно наличие квалифицированных, сильных, опытных кадров. Такой опыт нарабатывается со временем, но при этом очень важно сохранить здоровье. Только здоровый человек может работать в экстремальных условиях: заниматься прокладкой дорог, возводить компании-гиганты, заниматься нефтедобычей, сельским хозяйством и любым другим трудов под палящим солнцем или под палящим солнцем или в лютый мороз. Для самого же человека закаливающие процедуры – гарантия постоянного роста и подъёма как специалиста и личности. Успешный рост на рабочем месте сопровождается повышением социального статуса. Также нельзя не отметить повышение интеллектуальной деятельности [4, с. 112]. Слаженный ритм работы всего организма отражается в быстрой способности реагировать на возникающие ситуации, чётко и ясно мыслить. Данные навыки дают преимущество как на рабочем месте, так и в повседневном общении.

Подводя итоги вышесказанному, нужно отметить множество положительных последствий закаливающих процедур, как физических, так и социальных. Физическое состояние человека является его двигателем по социальной

лестнице, а значит, нельзя недооценивать традиционные методы сохранения и укрепления здоровья, к которым и относятся здоровый образ жизни, рациональное питание, занятие спортом и процедуры закаливания.

Также большое значение имеет и психологический подход к оздоровительной и адаптивной культуре. Ни в коем случае физическая культура не должна навязываться в обязательном порядке. Она должна быть добровольной. Студент должен сам осознавать смысл того для чего ему необходима физическая активность. Прививать любовь к физической культуре одна из важнейших педагогических задач вуза, в котором обучается студент. Активная программа, различные мероприятия, посвящённые физической культуре, способствуют интересу студента к спорту и физической активности. Чем больше студент участвует в активной спортивной деятельности, тем больше ему интересна и увлекательна физическая культура. Однако в систему физкультурно-оздоровительной и спортивной работы вовлечена незначительная часть инвалидов. Причин несколько, перечислим лишь наиболее, на наш взгляд, важные из них [2, с. 10]: недостаточное количество высококвалифицированных кадров, отсутствие налаженной системы повышения квалификации специалистов данной отрасли, недостаточное количество методически разработанных возможностей решения данных проблем, опубликованных в виде пособий и методических материалов и пр.

Обобщая результаты данного исследования, можно сказать, что наиболее актуальным, с нашей точки зрения, является разработка ряда новых теоретических положений с возможностью их адаптации к дальнейшему практическому применению.

Библиографический список

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 192 с.
2. Иванов, В.И. Проблемы организации обучения двигательным действиям детей-инвалидов / В.И. Иванов, О.Н. Степанов // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей: материалы научно-практической конференции / ИНЭП. – М., 2009. – 297 с.
3. Махова, А.И. Подготовка родителей к физкультурно-оздоровительной работе с детьми-инвалидами // Человек и его здоровье: материалы Международного конгресса / А.И. Махова. – СПб.: Издательство СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – С. 140-146.
4. Потехин, Л.Д. Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами, имеющими поражение органов опоры и движения: метод. рекомендации / Сост. Л.Д. Потехин, Н.Г. Коновалова, Ф.О. Майер. – Новокузнецк, 1988. – 37 с.
5. Тучин, Р. Исцели себя сам. Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика, закаливание, самомассаж, улучшение зрения; Виват-М, 2016. – 224 с.
6. Статистика инвалидов в мире. – URL: <http://vawilon.ru/>.
7. История паралимпийских игр. – URL: <https://doorinworld.ru/>.

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Касьяненко А.Н., Бобровская Е.В.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Научная статья освещает проблему физического развития людей с ограниченными возможностями. Отметим, что значительная роль адаптивной физической культуры заключается в том, чтобы помочь преодолеть психологические барьеры, поверить в себя и в свои возможности. Комплекс специальных мер способствует реабилитации и адаптации людей с ограниченными возможностями к нормальной социальной среде. Если люди с ограниченными возможностями здоровья будут заниматься спортом, то это позволит им в какой-то степени расширить их функциональные возможности, улучшить деятельность опорно-двигательного аппарата и положительно повлиять на психику.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; физические упражнения; физическое воспитание; физические качества; физкультурно-оздоровительная направленность, физическое развитие.

THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

*Kasyanenko A.N., Bobrovskaya E.V.,
Rostov State University of Economics
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The scientific article highlights the problem of physical development of people with disabilities. It should be noted that a significant role of adaptive physical culture is to help overcome psychological barriers, believe in yourself and in your abilities. The complex of special measures promotes rehabilitation and adaptation of people with disabilities to a normal social environment. If people with disabilities are engaged in sports, it will allow them to expand to some extent their functionality, improve the activity of the musculoskeletal system and positively affect the psyche.

Keywords: adaptive physical culture; physical exercises; physical education; physical qualities; fitness orientation, physical development.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире насчитывается более 1 млрд людей с инвалидностью. Это составляет приблизительно 15 % населения земного шара. В Российской Федерации число официально зарегистрированных лиц с ограниченными возможностями на 1 июня 2017 года составляет 11,5 млн человек. Несмотря на то, что медицина достигла значительных успехов в своем развитии, число лиц с ограниченными возможностями здоровья растет, особенно среди детей и подростков. Например, согласно сведениям, почти 638,2 тысяч из них – это дети-инвалиды (5,5 %): 68,7 тысяч в воз-

расте от 0 до 3 лет, 153,9 тысяч в возрасте от 4-7 лет, 302,9 тысяч – от 8-14 лет и 112,5 тысяч – от 15-17 лет.

Отметим, что инвалидность – это не просто проблема со здоровьем, это сложное явление, где происходит взаимодействие между особенностями человеческого организма и особенностями общества, в котором человек живет. Для того чтобы преодолеть все трудности, которые появляются на пути инвалидов, существует необходимость в устранении препятствий в окружающей среде и социальных барьеров.

Рост инвалидности относят к мировой тенденции, так как с каждым годом увеличивается число детей, которые имеют нарушения развития. К сожалению, только некоторая часть этих детей в дальнейшем станет объектом коррекционной работы. Однако количество детей, которые нуждаются в такой работе, значительно больше.

В связи с этим все более актуальное и важное значение заключается в развитии системы учебно-воспитательной работы с данной категорией детей и их физическом воспитании. Опыт зарубежных стран и отечественной практики показали, что многим детям с ограниченными возможностями доступны как элементы образования, так и разные виды деятельности.

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Адаптивная физическая культура это также комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями. Также АФК помогает в преодолении психологических барьеров, которые в той или иной степени могут препятствовать ощущению полноценной жизни. Посредством физических упражнений, которые являются мощным средством воздействия на организм, существует возможность исправления дефектов речи, дети с проблемами интеллекта могут осваивать те или иные сложные гимнастические программы, а люди, которые не видят, могут свободно ориентироваться в пространстве.

Таким образом, можно выделить главную цель АФК как вида физической культуры. Её суть заключается в том, чтобы максимально развить жизнеспособность человека, который имеет устойчивые отклонения в состоянии здоровья или инвалидность.

Наиболее в полной мере социализация может проявляться в системе спортивных соревнований инвалидов. Данные спортивные соревнования могут рассматриваться как форма их социальной активности, в процессе которой создаются престиж, соперничество, победа – социальные ценности. Спорт для инвалидов это как своеобразный мир отношений и соперничеств, который не только увлекает, но сосредотачивает внимание на новых объектах, создает разрядку, смену настроения. Или спорт для инвалидов можно характеризовать как активную деятельность, где преобладают эстетические погрешности в движениях, однако все равно существует стремление к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль и неповторимый облик. Все вышеперечисленное может придать поведению,

характеру, образу жизни новый колорит, позволяющий инвалиду повысить самооценку собственного «Я».

Из повседневной жизни можно отметить тот факт, что двигательная активность для здоровых людей представляет собой обычную потребность, когда для инвалида физические упражнения просто жизненно необходимы и важны, ведь это главный метод физической, психической, социальной адаптации. Люди, у которых присутствуют различные нарушения, как-то по-особенному переживают малейшие успехи в своих двигательных способностях. Они искренне радуются возможности ходить, играть, общаться. Поэтому создание атмосферы психологического комфорта, доверия и доброжелательности, удовольствие от выполнения различных физических упражнений – всё это образует одну из главнейших задач специалиста по адаптивной физической культуре. Стоит отметить проблему в системе комплексной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, которая приобретает значительную роль и заключается в том, чтобы бороться с последствиями вынужденной малоподвижности, активизировать деятельность всех систем организма человека. И именно эту проблему первоначально должна решать адаптивная физическая культура, включающая в себя физическую реабилитацию, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивную физическую воспитание и другие компоненты. Также стоит отметить, что адаптивная физическая культура решает и другие проблемы комплексной реабилитации инвалидов:

1. Проблема преодоления психологических комплексов неполноценности, то есть чувства эмоциональной обиды, отчужденности, пассивности, повышенной тревоги и другие.

2. Проблема завышения своей оценки, то есть эгоцентризма, агрессивности и другие.

3. Коррекция основного дефекта.

4. Потребность осваивать новые двигательные умения и навыки.

5. Повышение кондиционных возможностей занимающихся на основе широкого применения методов адаптивной физической культуры.

Не существует видов, при которых методы АФК не стали бы полезными. Исключение составляют острые стадии. Ведь эффект будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной дозировки их выполнения, определенных интервалов отдыха и других факторов. Цель адаптивной физической культуры состоит в том, чтобы помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. В последнее время активно разрабатывается и приобретает универсальность проблема поиска эффективных технологий адаптации и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Современные подходы социальной адаптации и реабилитации говорят о том, что физические упражнения и спорт представляют собой эффективные технологии физического и профессионального развития, самореализации и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья. Всевозможные выраженные нарушения психофизического развития мо-

гут привести к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка, а также искажению его естественной ритмики развития. Это может привести к затруднению полноценного социального контакта с окружающим миром. В связи с этим появляются вторичные отклонения психоэмоционального развития, в том числе замкнутость и неразвитость чувства собственного достоинства, что создает риск проявления социально неприемлемых форм поведения. Однако отметим, что жизненная перспектива реализуется в определенной системе координат ценностного восприятия мира. В случае, когда подросток не видит смысла в происходящем вокруг него, то он не сможет самостоятельно выстраивать собственное поведение, а также планировать собственную жизнь. Отметим, что активные физические упражнения и участие в соревнованиях способствуют восстановлению психического равновесия, а также дают возможность вернуться к активной жизни. Существует потребность в формировании физического совершенствования и умения владеть своим телом как в быту, так и при осуществлении трудовой деятельности. В процессе спортивно-оздоровительной работы с людьми с отклонениями в психофизическом развитии корректировка функциональных показателей и взаимоотношений в системе «ребенок-социум».

Занятие инвалидов физкультурой в большинстве случаев рассматривается как средство реабилитации и постоянная форма жизненной активности. В государственной политике развития физической культуры и спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья приоритет отдается физкультурно-оздоровительной направленности, массовости этого развития и связанному с ними решению задач социально-психологической адаптации в обществе и по совершенствованию двигательной активности инвалидов. Занятия инвалидов спортом расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата и благоприятно влияют на психику, возвращают чувство социальной защищенности и полезности.

Игра – это процесс, который играет важнейшую роль в работе с детьми и подростками с ограниченными возможностями здоровья. Ценность игры – внутренние корни. Стремление играть сопровождает человека всю жизнь: от погремушек до азартных игр. Секрет данного феномена заключается в психофизиологической сфере человека. Если ребенок долго сидит в одной и той же позе, то у него вырабатывается потребность в движении. Энергия пытается найти выход, и ребенок совершает движения без всякой цели: бежит, толкается, прыгает. Ни у кого нет сомнений, что различные виды игр базируются на том, чтобы избавиться от скопившейся энергии. Игра представляет собой жизненный неотъемлемый элемент жизни.

Психологическая основа игры – это господство чувств в душе ребенка, свобода их выражения, восторг. Это естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения в физической и психической сфере. Маленький ребенок это деятель, а игра формирует личность ребенка.

Для России адаптивная физическая культура это новая интегративная область культуры, науки, образования, которая имеет достаточно серьезные пер-

спективы. Это объясняется тем, что у населения нашей страны неудовлетворительное состояние здоровья, которое не желает кардинальных изменений без пересмотра политики государства, менталитета ее руководителей и широких слоев населения по отношению к физической культуре.

Главное направление развития адаптивной физической культуры в России – внедрение личностно ориентированной концепции отношения общества к людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам. Всё это невозможно без активного участия СМИ.

Постепенное и масштабное внедрение в жизнь российского общества АФК как главной области социальной практики сможет повысить уровень системы комплексной реабилитации инвалидов и лиц с ограниченным состоянием здоровья. Всё это, безусловно, позволит вывести на новый уровень качество жизни каждого человека нашего государства.

Таким образом, отметим, что адаптивный спорт, двигательная рекреация и другие виды АФК ставят задачи максимального отвлечения от болезней в процессе как соревновательной, так и рекреационной деятельности, которая предусматривает общение, развлечение, отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Библиографический список

1. Висковатова Т. П. Проблема адаптации детей в современных условиях. 2001. – № 4.
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. – 240 с.
4. Межман И.Ф., Ухина Н.В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429. – URL <https://moluch.ru/archive/98/19946/> (дата обращения: 15.12.2017).

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ В СТРУКТУРЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СТУДЕНТА

Ключкина Г.О., Ушакова Ю.О.

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)

г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается роль оздоровительной и адаптивной физической культуры студентов с физическими недостатками.

Ключевые слова: физическая культура, учебно-трудовая деятельность.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IS AN ESSENTIAL ELEMENT IN THE STRUCTURE OF THE REMEDIATION OF THE STUDENT

*Klyuchkina G.O., Ushakova Y.O.
Rostov State University of Economics
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article considers the role of health and adaptive physical culture of students who is having physical handicaps.

Keywords: physical culture, educational activity.

Каждый год, из всех студентов, которые поступили в вузы нашей страны, примерно 14% имеют такие диагнозы, которые не позволяют им заниматься физической культурой наравне с другими студентами. Такой удручающий факт возник вследствие неблагоприятных экологических факторов, ухудшением качества жизни населения, а также постепенной сменой жизненных приоритетов и ухода в более пассивную жизнь, по сравнению с той, что была несколько лет назад.

Сама по себе физкультура представляет собой важнейший фактор в не только становлении человека как личности, но и играет огромную роль в его взрослении. Физкультура обучает как движениям, так и улучшает выносливость, дает неоценимую помощь в развитии силы воли, предоставляет прекрасную возможность поверить в себя и собственные силы. Поэтому важность физической культуры в жизни студентов нашей страны трудно недооценить.

С целью восстановления здоровья тех студентов, которые имеют отличия от большинства других студентов в физическом плане, оздоровительная и адаптивная физическая культура представляет собой наиважнейшую первоочередную активность, которая позволяет сделать качественно лучше физическое состояние студента. Уверенно можно заявить, что студент, который занимается адаптивной физической культурой в том учебном заведении, которое имеет возможность грамотно подобрать комплекс упражнений для каждого студента, имеющего особенности в физическом состоянии, получает уникальную возможность впустить физкультуру в свою жизнь не только в виде одного из способов для улучшения своего здоровья, а также в качестве плавного и легкого вхождения в социум. Оздоровительная и адаптивная физическая культура способна помочь студентам с отклонениями в здоровье улучшить деятельность их опорно-двигательного аппарата, мало того, благодаря грамотно подобранной физической активности, у студентов на глазах улучшается психологический и эмоциональный фон, что позволяет таким особенным студентам быстрее и легче влиться в социум и стать полноценной ячейкой общества [1, с. 105].

Помогая сделать лучше состояние здоровья студентов, а также помогая улучшить работоспособность, повысить концентрацию и улучшить память и внимание, что, несомненно, поможет студентам в учебе, а также, само собой, улучшая работу опорно-двигательного аппарата, для студентов с физическими

отклонениями оздоровительная и адаптивная физическая культура является неоспоримой помощью во многих сферах жизни, так как именно физическая культура проводит тонкую нить, связывающего человека с физическими отклонениями в здоровье со всем, что его окружает в этом мире, а именно это пролегал в основе развития его психических взглядов и здоровья в целом [2, с. 57].

Спорт предоставляет огромную возможность улучшить состояние студента и играет немаловажную роль в оздоровлении его организма. Большое количество различных физических упражнений, которые можно выполнять самыми разнообразными способами, позволяют создавать те сочетания, которые будут полезны и оптимальны для каждого индивидуального случая.

Для того, чтобы привлечь в вуз особенных студентов, имеющих некие отклонения, в первую очередь, необходимо предоставить хорошие условия для не только восстановления таких особенных студентов в физиологическом плане, но также предоставив помощь в социальной и психологической реабилитации, плавному и безболезненному вхождению в социум, так как для оздоровительной и адаптивной физической культуры первоочередной задачей стоит не одно только улучшение здоровья студентов, но также и коррекция их психологического состояния и исправление в лучшую сторону социальных функций каждого студента. Именно адаптация, безболезненная и незаметная в обществе студентов, имеющих физические особенности, является главной целью адаптивной физической культуры во всех вузах страны. Сама система АФК должна быть грамотно разработана в соответствии с коррекционными задачами, учитывая все особенности каждого индивидуального студента.

Таким образом, занятия АФК приобретают чрезвычайную важность, потому что упражнения, разработанные специально под занятия адаптивно физической культурой для каждого индивидуального случая, имеют свойство влиять как на саму костно-мышечную систему, так и на психологическое здоровье студентов с некими отклонениями в физическом плане.

АФК является важнейшим элементом в структуре восстановительных мер студента, так как она благоприятно воздействует не только на психическое, и, само собой, физическое состояние студента, но и на улучшение его социального опыта [3, с. 86].

Рассмотрим подробнее, что же формирует адаптивная физическая культура и какой вклад она привносит в жизнь тех студентов, которые имеют физические отклонения:

1. Во-первых, это осознание и более глубокое понимание студентом своих собственных физических возможностей.
2. Во-вторых, это возможность научиться преодолевать различные барьеры, не только физические, но и психологические, которые являются причиной замкнутости и плохой социализации.
3. В-третьих, у студентов с физическими отклонениями вырабатывается стремление и желание вести здоровый и полноценный образ жизни.
4. В-четвертых, у студентов возникает желание выздороветь, появляется надежда на восстановление, а вместе с ней и вера в свои возможности.

5. В-пятых, студенты, занимающиеся адаптивной физической культурой в вузах нашей страны, имеют уникальный шанс быстрее приспособиться и адаптироваться в общество, познакомившись с такими же студентами, завязать новые знакомства и дружбу, а также наполнить свою жизнь новыми яркими красками и положительными эмоциями.

Различные нагрузки, которые будут способствовать улучшению состояния здоровья студента, несомненно, должны быть подготовлены очень грамотным преподавателем, которому следует руководствоваться отличными знаниями процессов и особенностей, протекающих в организме человека с физическими недостатками. Преподаватель должен обладать теми знаниями, которые помогут ему грамотно составить программу физических нагрузок для каждого студента в индивидуальном порядке, учитывая все его особенности. Несомненно, все занятия адаптивной физической культурой должны начинаться с подготовительного периода, принимая во внимание текущее состояние здоровья студента [4, с. 63].

Для того чтобы подойти к оздоровлению студента комплексно, изначально нужно провести тестирование, что позволит определить его начальный уровень подготовки. Данное тестирование позволит получить исходные данные, которые помогут обеспечить успешное дальнейшее направление решения коррекционно-развивающих задач посредством физической культуры. Очень важно, чтобы тестирования проводились системно и периодически, что позволит следить за состоянием здоровья студента и контролировать улучшение его физического и психологического самочувствия.

Первостепенной задачей адаптивной физической культуры в качестве типа физической культуры является максимальное развитие жизни, как в физической, так и в психологической, а также социальной сферах жизнедеятельности студента, который имеет существенные физические отличия в состоянии здоровья. Стоит ли упоминать о том, что адаптивную физическую культуру нельзя вообразить без лечебной культуры. А так как физкультура, направленная на оздоровление организма, имеет разнообразные типы нагрузки, очень важно подобрать правильный комплекс упражнений для студента, который бы удовлетворял его как физиологическим, так и эмоциональным потребностям, потому что очень важно дать студенту возможность заниматься тем, что ему нравится, и одновременно приносит пользу для здоровья.

Библиографический список

1. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. редактор Д.М. Давыденко. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. универ., 2010. – 208 с.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 2010. – 120 с.
3. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие / Т.П.Бегидова. – М.: Физическая культура и спорт, 2011. – 192 с.
4. Мухин В.М. Физическая реабилитация / В.М. Мухин. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 423 с.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Козмодемьянов А.И., Раузетдинова Г.А.
Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева – КАИ
г. Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье рассказано, как и почему нужно правильно питаться, составлен перечень правил питания и рассмотрено, к чему может привести нарушение этих правил.

Ключевые слова: здоровье, питание.

BASICS OF HEALTHY NUTRITION OF STUDENTS

*Kozmodemyanov A.I., Rauzetdinova G.A.
Kazan National Research Technical University
Named after A. N. Tupolev – KAI
Kazan, Russia*

Annotation. This article tells you how and why you need to eat properly, compiled a list of dietary rules and examined what could be caused by a violation of these rules.

Keywords: health, nutrition.

Наш организм – это сложный механизм, в котором постоянно происходит множество сложных химико-биологических процессов. Для правильной работы этой системы требуется большое количество различных веществ и энергии, которую она получает преимущественно через пищу. Неправильное питание приведет к нарушению баланса всех процессов в организме, что быстро повлечет за собой ухудшение самочувствия, чрезмерной усталости, снижению иммунитета, и, как следствие, увеличению риска заболеваний. Именно поэтому, если речь идет об оздоровительной физической культуре человека, нельзя обходить стороной такую важную тему, как правильное питание.

Сколько же энергии тратит человек в течение дня? Чтобы узнать, сколько расходуется калорий в состоянии покоя, существует формула Маффины-Джеора [4]:

Скорость обмена веществ у женщин = $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (полных лет)} - 161$.

Скорость обмена веществ у мужчин = $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (годах)} + 5$.

Так можно получить число сжигаемых в день калорий. Но формула отражает только количество, необходимое для обеспечения его функционирования, не учитывая физическую деятельность. В данном случае – 1615 ккал/сутки. Кроме того, студент расходует энергию в течение дня на такие стандартные за-

нения, как дорога на учебу (пешком – 200 ккал), занятия в учебном заведении (400 ккал), занятия физической культурой (500 ккал в час), электронная переписка (100 ккал в час), прогулка на велосипеде (300-400 ккал/час). В общей сложности среднестатистический студент расходует 3000 ккал в сутки. В настоящее время восполнить эти потери не составляет никакого труда, проблема даже в обратном – как не съесть больше нужного и как не навредить себе этим.

Неправильное питание является большой проблемой для всего мира, и для России в частности. В России наблюдается повышенная смертность от сердечнососудистых заболеваний и от рака, и это не удивительно, ведь в пище здесь преобладает сахар, жиры, характерен недостаток фруктов и овощей. Все это влечет за собой дефицит витаминов, минералов и микроэлементов, повышенный уровень холестерина и избыточную массу тела. Здоровое питание здесь играет важную роль в поддержании здоровья. Что же такое «здоровое питание»? Это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность, способствующее укреплению здоровья человека и профилактике его заболеваний [2, с. 10].

С целью улучшения качества питания, в 2003 году был создан документ ВОЗ – Руководство CINDI по питанию (Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention Program – Общенациональная программа комплексной профилактики неинфекционных заболеваний). В нем изложены принципы здорового питания:

1. Пища должна быть разнообразна, большинство из которых растительного происхождения, а не животного (тем не менее, мясо есть необходимо).
2. Выпечка (мучные изделия), картофель и крупы следует употреблять не больше одного раза в день.
3. Необходимо несколько раз в день есть фрукты и овощи, желательно свежие (не менее 0,4 кг в сутки).
4. Для поддержания оптимальной массы тела (индекс 20-25), необходима умеренная физическая нагрузка.
5. Жира с пищей должно поступать не более 30% от суточной калорийности, кроме того животный жир следует заменить на растительный.
6. Жирным мясным продуктам лучше предпочитать птицу, рыбу, бобовые и зерновые.
7. Предпочитать обезжиренные молочные продукты.
8. Ограничить употребление сахара.
9. Употреблять йодированную соль, кроме того, но не больше 6 граммов в день.
10. Общее количество спирта не должно превышать 20 грамм в день.
11. Обезопасить пищу путем приготовления ее на пару, путем выпекания или варки [3].

Соблюдение данных нехитрых правил обезопасит вас и ваше здоровье. Но что будет с теми, кто воздержится от этих норм и будет питаться по-своему?

Прежде всего, нужно понять, какие симптомы вызывает неправильное питание. Основные из них: проблемы с кожей (повышенная жирность, сыпь, сухость или дряблость), животом (тяжесть, вздутие, спазмы), изжога, отличный от нормального стул, недостаток энергии, головные боли, раздражительность, лишний вес и так далее... Список может продолжаться еще очень долго [1].

«Звоночки» не очень приятные, и они могут существенно ухудшить качество жизни. Но это всего «верхушка айсберга», т.к. все эти симптомы говорят об изменениях во многих системах организма. Неправильное питание вызывает болезни желудочно-кишечного тракта: язвы, гастриты, дистрофия кишечника, колиты..., их провоцирует жирная пища, острые соусы, майонез. Недостаток йода, магния и калия вызывает неполадки в щитовидной железе, что влечет за собой гормональный дисбаланс, может вызвать сахарный диабет, ожирение, болезни половых систем, нарушения нервной системы. Жирная тяжелая пища вызывает тромбообразование, аритмию и другие проблемы с сердечнососудистой системой. Большое количество солей нарушает функционирование суставов.

Но как же быть студентам? У них не всегда есть средства питаться правильно. Можно составить небольшой список полезных и недорогих продуктов, которые сможет позволить себе почти каждый.

Завтрак. Здоровый и полноценный завтрак должен составлять около 25% от всего количества еды за сутки, что составляет примерно 750 ккал – достаточно плотный прием пищи, разобьем его на два – второй завтрак-перекус можно осуществить уже в учебном заведении. Студенту нужно зарядиться энергией на грядущий день, поэтому требуются медленные углеводы. Они есть в крупах. Крупы стоят недорого, питательны и полезны, приготовить крупу не составляет особого труда. Обычная овсянка с хлебом – кладезь полезных веществ, это самая легкоусвояемая крупа организмом человека. Она улучшает память и мышление, восстанавливает функции щитовидной железы. Любая крупа содержит в среднем 350 ккал на 100 грамм. Омлет с зеленым чаем поможет получить нужное количество белков и жиров, «добить» количество килокалорий до 500.

Перекус между завтраком и обедом. В него идеально вписывается любой фрукт, обычный банан содержит суточную норму многих из нужных веществ, в нем очень много углеводов, что позволяет долго сохранять сытость (100 ккал). 3-4 дольки шоколада помогут активировать работу мозга на время учебы и поднимут настроение (150 ккал). В итоге получится необходимых 250 ккал.

Обед. На него приходится примерно 35% от всех необходимых калорий (примерно 1050 ккал). Рисовая или гречневая крупа на обед – товарищи студента: вкусно, быстро, дешево полезно и калорийно (хорошая порция дает примерно 500 ккал). В кашу можно добавить лук и морковь, что добавит нужных витаминов, и они стоят совсем копейки (100 ккал). 100 грамм хлеба даст дополнительные 250 ккал. Немного куриного мяса, сваренного в воде или на пару, поможет восполнить запасы животного белка и дополнительно даст медленных

углеводов (100 ккал). В итоге набирается 950 ккал, и, чтобы сильно не передать, 100 ккал можно добрать на полднике.

Полдник. Для этого приема пищи хорошо подойдет горсть любых орехов или семечек подсолнечника, что даст около 400 ккал. Орехи очень калорийны, содержат множество полезных микро- и макроэлементов. Ежедневное употребление является профилактикой заболеваний сердца, мозга и печени. Активируют мозговую деятельность. Если нет орехов, такую же калорийность даст чай со сдобной булочкой.

Ужин. Требуется набрать примерно 750 ккал. Рыба важна человеку, она содержит фосфор, йод и еще много полезных микроэлементов, поэтому не стоит забывать о ней. Можно приготовить филе на пару, либо в бульоне, во втором случае получится вкусный суп (150 ккал). В качестве гарнира хорошо использовать макароны из твердых сортов пшеницы, т.к. они содержат много белков и углеводов, клетчатку, ненасыщенные жиры (350 ккал) Бобовые содержат много белка и полезных веществ, и, в целом, очень питательны и вкусны, на их основе можно приготовить вкусный витаминный салат с капустой (400 ккал). В итоге за третий основной прием пищи можно получить 900 ккал.

Перед сном полезно выпить стакан кефира или цикория. Это нормализует пищеварение, расслабит и настроит на сон (150 ккал).

Таким образом, можно набрать необходимые для активной студенческой жизни 3000 ккал, при этом не только не навредить своему организму, но и помогать ему. Это даст больше сил и возможностей для любой физической деятельности, поможет добиться успеха во всех начинаниях. Питаться правильно не так уж дорого и скучно. Питаясь правильно, можно сэкономить, потому что не приходится покупать различные полуфабрикаты, фастфуд и продукты быстрого приготовления, которые, кроме своего вреда, еще и стоят дороже. Питаться правильно очень важно, потому что именно питание дает энергию и нужные вещества. Лишив себя здорового питания, студент лишает себя и здоровья.

«Ты – то, что ты ешь» (Гиппократ).

Библиографический список

1. К чему приводит неправильное питание или как заработать себе «букет» болезней // КАК-FAQ.RU. 2018. URL: <https://kak-faq.ru/> (дата обращения: 1.06.2018).
2. Международная организация здравоохранения. Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России. Архангельск, 2000.
3. Руководство СИНДИ по питанию – документ ВОЗ // ВикиЧтение: полезная информация из книг. 2017. URL: <https://med.wikireading.ru/116955> (дата обращения: 2.06.2018).
4. Сколько калорий сжигается за день // На диете. 2018. URL: <http://www.on-diet.ru/teoriya-poxudeniya/slovar-xudeuschego/skol-ko-kalorii-szhigaetsya-za-den.html> (дата обращения: 4.06.2018).

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Магомедов Р.Р., Дауров А.М.,
Ставропольский государственный педагогический институт
Ромаева Н.Б.,
Северо-Кавказский федеральный университет,
г. Ставрополь, Россия*

Аннотация. В настоящее время наиболее широкое распространение получил функциональный подход к здоровью человека. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции. Понятия о основах здорового образа жизни человека. Здоровье человека, его содержание и критерии. Качественные и количественные характеристики здоровья. Самоконтроль здоровья у людей приобретает роль ведущего фактора экономического роста.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура. Здоровый образ жизни. Индивид. Адаптационные способности. Уровни и ценности здоровья.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN PROVIDING A HEALTHY LIFESTYLE OF HUMAN BEING

*Magomedov R.R., Daurov A.M.,
Stavropol State Pedagogical Institute
Romaeva N.B.
North-Caucasian Federal University,
Stavropol, Russia*

Annotation. At present, the most widespread is the functional approach to human health. Its peculiarity lies in the individual's ability to exercise his inherent biological and social functions. Concepts of the basics of a healthy lifestyle. Human health, its content and criteria. Qualitative and quantitative characteristics of health. Self-management of health in people takes the role of the leading factor of economic growth.

Keywords: adaptive physical culture. Healthy lifestyle. Individual. Adaptive abilities. Levels and values of health.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Само здоровье обусловлено рядом факторов (социальных, природных, биологических) и на 50-55 % зависит от образа жизни, на 20-25 % от экологии, на 20 % – от наследственности и на 10 % – от медицины.

Обобщив существующие подходы к понятию «здоровье», можно констатировать, что оно понимается как нечто противоположное болезни, отличное от

нее, как синоним нормы. Поэтому его можно определить следующим образом: **здоровье** – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [1; 2].

При рассмотрении здоровья в настоящее время наиболее широкое распространение получил функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции. В связи с данным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», поскольку возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека.

Качественные и количественные характеристики здоровья имеют широкий диапазон и определяются по многим критериям-признакам: уровню жизнестойкости организма, широте его адаптационных возможностей, биологической активности органов и систем, их способности к регенерации и др.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота, интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха и условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития производства со значительными психофизическими нагрузками на организм, требующими от человека таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, самоконтроль, здоровье приобретает роль ведущего фактора экономического роста.

На состояние здоровья непосредственное воздействие оказывает целый ряд факторов окружающей среды: климат, погода, изменение электромагнитного поля, экологическая обстановка. Нарушения экологического равновесия опасны срывом механизма адаптации человека. Организм отвечает различными расстройствами на вредные воздействия физических излучений; профессиональными заболеваниями на неподготовленность к новым профессиям; нервно-психической неустойчивостью на информационные перегрузки, перенаселенность, шум в городах; аллергическими реакциями на изменение химического состава окружающей среды.

Адаптационные способности для приспособления к отрицательным воздействиям у людей различны и зависят от уровня здоровья, физической подготовленности, типа нервной системы, наследственности и возрастных изменений, происходящих в организме в процессе развития.

Согласно современным представлениям, большую роль в становлении адаптационных механизмов (примерно 50 %) играет период раннего развития (до 5-8 лет) [2]. Сформировавшаяся на этом этапе потенциальная способность к

резистентности вредным факторам реализуется и постоянно совершенствуется. Имея отягощенную наследственность, т. е. поврежденный ген, при благоприятных условиях (здоровый образ жизни, общий здоровый статус организма) можно избежать проявления его агрессивности.

Таким образом, уровень здоровья индивида зависит от генетического фона, стадии жизненного цикла, адаптивных способностей организма, степени его активности, а также кумулятивного влияния факторов внешней среды, в том числе и социальной. Критериями социально-этической зрелости общества служат масштаб заботы государства о «фонде» здоровья своих граждан, реальные достижения в этой области [3]. Гуманистическое направление охраны и укрепления здоровья общества всегда возлагает на личность ответственность за отношение к своему собственному здоровью как Социальной ценности, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный – здоровье, как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; личностный (психологический) – здоровье, как отрицание болезни в смысле ее преодоления. Ценностями могут выступать биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье, норма и т. д.), условия общественной жизни (социальные и природные), в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации – продукты материального и духовного производства [2].

Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестаёт быть таковой, даже если она не осознается человеком: она может быть и скрытой (латентной). Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. В этом случае здоровье занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции.

Безусловно, противоречие между достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым разрешимо на пути совершенствования объективных условий жизнедеятельности людей. Но не менее влажны собственные установки и стереотипы по реальному отношению к своему здоровью, как к непреходящей ценности.

Библиографический список

1. Магомедов, Р.Р. Формирование антропологических знаний в области физической культуры у студентов – будущих педагогов: Учебное пособие [Текст] / Р.Р. Магомедов, А.Б. Бгуашев. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009. – 101 с.

2. Магомедов, Р.Р. и др. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие [Текст] / М-во образования и науки РФ, М-во образования и молодежной политики Ставропольского края, ф-л Ставропольского гос.пед.ин-та в г. Ессентуки [под общей ред. Р.Р. Магомедова]. – Казань: Изд-во «Бук», 2017. – 476 с.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения 23.06.2018).

**ОЦЕНОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)**

*Магомедов Р.Р., Чигрина Я.А.
Ставропольский государственный педагогический институт,
Ромаева Н.Б.
Северо-Кавказский федеральный университет,
г. Ставрополь, Россия*

Аннотация. Современные требования ФГОС к проведению элективных курсов по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» у студентов. Знания в сфере физической культуры. Система физических упражнений и формы занятий физическими упражнениями в специальной медицинской группе. Критерии оценки качества освоения учебной дисциплины физическая культура и спорт.

Ключевые слова. Физическая культура и спорт. Адаптивная физическая культура. Специальная медицинская группа. Сформированность компетенций. Мотивация к здоровому стилю жизни.

**ESTIMATE TASKS OF THE ELECTIVE COURSE
ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
"ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE"
FOR STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP (SMG)**

*Magomedov R.R., Chigrina Y.A.,
Stavropol State Pedagogical Institute,
Romaeva N.B.
North-Caucasian Federal University,
Stavropol, Russia*

Annotation. Modern requirements of GEF for conducting elective courses on physical culture and sports "Adaptive physical culture" among students. Knowledge

in the field of physical culture. System of physical exercises and forms of physical exercises in a special medical group. Criteria for assessing the quality of mastering the academic discipline physical culture and sport.

Keywords. Physical Culture and sport. Adaptive physical culture. Special medical group. Formation of competences. Motivation for a healthy lifestyle.

Введение. На современном этапе развитая отечественной системы образования особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении студентов к ценностям, накопленным в области адаптивной физической культуры. Предполагается, что эти формы должны содействовать совершенствованию свойств личности студентов, привлечению их к активным самостоятельным занятиям, ориентированным на совершенствование индивидуальных качеств и способностей.

Цель исследования. Предметная область «Адаптивная физическая культура» интегрирует знания по физической культуре, системы физических упражнений и формы занятий физическими упражнениями. Овладение предметным содержанием этой области предполагает активное вовлечение студентов в процесс совершенствования собственной физической природы, использование соревновательных отношений и самостоятельных занятий физическими упражнениями как средств и методов организации свободного времени и культурного досуга.

При разработке схемы проведения тестирования предполагалось, что в своей основе занятия студентов по предмету элективного курса физическая культура и спорт «Адаптивная физическая культура» у студентов СМГ не должны представлять собой систему узкоспециализированных знаний. В соответствии с этими идеями теоретические занятия студентов по выше указанному предмету должны представлять собой одну из форм организации целостного образовательного процесса в вузе и характеризоваться как комплексное соревнование по выявлению качества освоения студентами знаний, умений и навыков, предусмотренных учебным содержанием программы элективного курса физической культуры и спорта. При этом базовой основой содержания этой формы должны были являться нормативные документы «Федерального государственного образовательного стандарта» утвержденные Министерством образования и науки РФ, для высшей школы [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Методика. Приведем несколько примерных типовых тестовых заданий.

Выберите правильный вариант ответа.

1. Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на исправление имеющихся нарушений в состоянии здоровья?

- а) профилактические; б) коррекционные;
в) образовательные; г) воспитательные.

2. Что является основным содержанием образовательной задачи адаптивной физической культуры?

- а) развитие физических способностей;

- б) коррекция двигательных нарушений;
- в) профилактика возможных нарушений;
- г) формирование знаний, двигательных умений и навыков.

3. К какой группе методов относятся методы наглядности?

- а) методы формирования знаний;
- б) методы обучения двигательным действиям;
- в) методы развития физических способностей;
- г) методы формирования знаний.

4. Адаптивная физическая культура (возможно несколько вариантов):

- а) может выступать как средство социальной адаптации инвалидов;
- б) рассматривает социальную защиту инвалидов как одно из своих направлений;

в) это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества.

5. Какой принцип не входит в группу общеметодических принципов адаптивной физической культуры?

- а) принцип научности;
- б) принцип наглядности;
- в) непрерывности физкультурного образования;
- г) принцип систематичности [3; 7; 8].

Результаты исследования. *Критерии оценки качества освоения учебной дисциплины.* Содержание программы элективного курса физической культуры и спорта «Адаптивная физическая культура» позволяет проводить оценку результатов обучения в рамках традиционной системы. Для промежуточной аттестации используется комплексное оценивание в виде зачета.

Владение базовыми знаниями для освоения дисциплины означает, что студент имеет общие представления о предметной области знаний.

Выполнение минимальных требований программы дисциплины означает, что студент владеет понятийным аппаратом и основными теоретическими положениями, но не способен к практическому применению полученных знаний; способен транслировать полученные знания и др.

Сформированность заданных компетенций означает, что студент владеет учебным материалом на хорошем теоретическом и практическом уровне, который обеспечивает способность к дальнейшему обучению; обладает интегративным знанием; способен интерпретировать полученную учебную информацию; владеет навыками поиска информации и её обработки и др.

Сформированность приобретённых компетенций и навыков обозначает, что студент владеет и демонстрирует навыки самостоятельной работы.

Примерный краткий перечень вопросов к зачету

1. Адаптивная физическая культура в Российской Федерации. Подготовка специалистов по адаптивной физической культуре.
2. Физическая культура. Адаптация. Адаптивная физическая культура.
3. Реабилитация. Педагогическая интеграция.
5. Цель, задачи адаптивной физической культуры.

6. Физические упражнения – основное средство адаптивной физической культуры. Классификации физических упражнений.

7. Естественно-средовые факторы и гигиенические факторы как средства адаптивной физической культуры.

8. Основные закономерности развития физических способностей.

9. Паралимпийский спорт.

10. Летние паралимпийские игры.

11. Зимние паралимпийские игры.

12. Сурдлимпийский спорт.

13. Виды соревнований на летних и зимних Сурдлимпийских играх.

14. Специальные олимпиады. Основная цель Специальных олимпиад.

15. Виды соревнований на Специальных Олимпийских играх [7; 8].

Теоретико-методические задания и предлагаемые вопросы разработаны по следующим разделам.

- Культурно-исторические основы адаптивной физической культуры.
- Специфическая направленность адаптивного физического воспитания.
- Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
- Основы теории и методики воспитания физических качеств.
- Формы организации занятий в адаптивном физическом воспитании.
- Методика решения частных задач адаптивного физического воспитания.

Студенты педагогических специальностей дополнительно к вышеперечисленным требованиям должны уметь: организовывать и проводить с детьми утреннюю гигиеническую и вводную гимнастику; физкультминутки и паузы; подвижные игры и веселые перемены; дни здоровья и спортивные праздники; секционную работу по избранному виду спорта; составлять план оздоровительно-физкультурных мероприятий, составлять положение о соревновании и оформлять заявку на участие команды; обучать детей спортивному ориентированию и проводить соревнование; организовывать и проводить туристический поход [3; 7; 8].

Выводы. Студент специальной медицинской группы, завершивший обучение по дисциплине элективного курса физическая культура и спорт «Адаптивная физическая культура», должен:

- достичь уровня творческого использования ценностей адаптивной физической культуры, показать понимание роли адаптивной физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать научно-теоретические и методические основы адаптивной физической культуры, основы здорового образа жизни;
- иметь мотивационно-ценностное отношение к адаптивной физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.

2. Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов [Текст] / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д; Краснодар: Феникс: Неоглори, 2008. – 700 с.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие [Текст] / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа [Текст] / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 2.
6. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция развития общего среднего физкультурного образования в России: монография [Текст] / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – 315 с.
7. Магомедов, Р.Р. Формирование антропологических знаний в области физической культуры у студентов – будущих педагогов: Учебное пособие [Текст] / Р.Р. Магомедов, А.Б. Бгуашев. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009. – 101 с.
8. Магомедов, Р.Р. и др. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие [Текст] / М-во образования и науки РФ, М-во образования и молодежной политики Ставропольского края, ф-л Ставропольского гос.пед.ин-та в г. Ессентуки; [под общей ред. Р.Р. Магомедова]. – Казань: Изд-во «Бук», 2017. – 476 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

*Мануйленко Э.В., Клопот Е.А.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростове-на-Дону, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается значение адаптивной физической культуры в процессе социализации индивида, анализируется психологическая и развивающая функции систематических тренировок.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, люди с ограниченными возможностями, социализация.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS AN IMPORTANT FACTOR OF SOCIAL ADAPTATION

*Manuylenko E.V., Klopot E.A.
Rostov State University of Economics,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article considers the importance of adaptive physical culture in the process of socialization of the individual, the psychological and developing functions of systematic training are analyzed.

Keywords: adaptive physical culture, people with disabilities, socialization.

Инвалидность есть особый общественный феномен, уйти от которого не в силах ни у одной державы мира, поэтому все страны соответственно степени собственного развития, целям и потенциалам развивают социально-экономическую защиту для людей с ограниченными возможностями. Но всё же общественные перспективы в предостережении инвалидности как общественного явления в итоге предопределяются не столько пониманием сути вопроса, сколько имеющимися экономическими возможностями. Уровень инвалидности определяется множеством показателей: национальным благосостоянием, формированием слаженной системы здравоохранения, развития социальной и экономической сферы общества, состоянием окружающей среды, историко-политическими нюансами (например, военных конфликтах). В нашем государстве большинство вышеперечисленных пунктов достаточно колоритно выделяются противоречивым содержанием, которое и определяет существенное увеличение людей с ограниченными возможностями в социуме.

Верным выступает мнение о том, что особенной и характерной чертой «культурного созревания» любой страны выступает общественная опека над своими согражданами с той или иной степенью инвалидности. Согласно резолюции Организации Объединённых Наций от 9 декабря 1975 года, настоятельным образом излагаться должны как правовые возможности инвалидов, так и определенный социальный климат, создающийся им силами государства и отдельных организаций. К таким условиям можно отнести: общественное стимулирование, должное медицинское обслуживание, моральную поддержку, личные средства передвижения и профессиональное обеспечение.

Законодательные инициативы по поддержке инвалидности распространяются на общественные заведения, образование, социальную обеспеченность.

Согласно информации, предоставленной ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), люди с ограниченными возможностями составляют более 1/10 части всего населения мира. Данные вполне характерны и для Российской Федерации, где число инвалидов составляет около 12 млн. человек. Так, в Германии их – 9 млн чел., или 16,9%; в Великобритании – 7,5 млн чел., или 17,8%; во Франции 4,4 млн чел., или 11,1%; в США – 54 млн чел., или 19 %. Всего в мире численность официально зарегистрированных инвалидов составляет около 650 млн чел. Представим эти данные для наглядности на следующем графике (рис. 1).

Поэтому формирование лаконичной системы учебной, а также и воспитательной деятельности с этой категорией людей и их физическим развитием является актуальным. Сегодня из образовательной сферы практически целиком опущена поддержка детей с физическими дефектами в развитии, что неуклонно приводит к их дальнейшей изоляции от общества. [1]

На протяжении длительного времени существовала такая точка зрения, что нельзя считать совместимыми понятия инвалидность и физическая культура, спорт, а физическая активность рекомендовалась лишь в качестве стимулирующего и кратковременного средства, которое идет в дополнение к лечению медикаментами. До 1990-х гг. занятия физической культурой и спортом не счи-

тались эффективными для улучшения здоровья и укрепления физических качеств, однако, после 1990-х гг. в результате политических перемен были провозглашены модификации во взгляде к людям с инвалидностью. Так, в области физической адаптации людей с инвалидностью посредством освоения физической культуры в качестве важнейшей задачи было введение условий для спортивных упражнений, а также развитие нужды в подобных занятиях. Была отмечена необходимость в создании организации, управляющей физической культурой инвалидов.

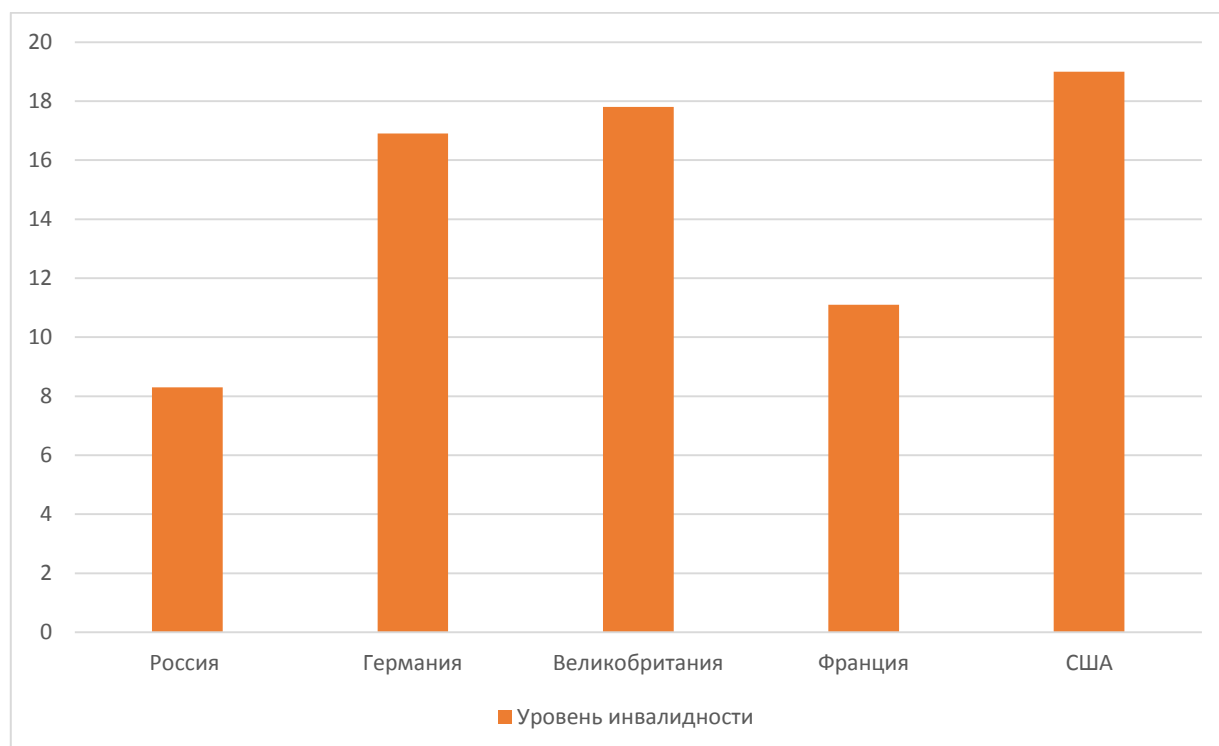


Рисунок 1 – Численность инвалидов по странам, %

В качестве главных черт деятельности по созданию физической культуры для людей с инвалидностью можно назвать: их максимальное привлечение в спорт, популяризация физической культуры и спорта в их кругу, спортивное просвещение, доступность объектов спорта, обучение кадров для профессионального контакта с инвалидами, формирование правовой базы и нормативов развития адаптивного спорта [2].

Стоит отметить, что изучаются психологические и физиологические последствия после использования методик, определяющих систему двигательных действий, которые связаны с принесением пользы занимающимся для профилактики апатии, уныния, разнообразных зависимостей.

Доказана научная обоснованность технологий, которые основаны на соединении двигательной активности и проявлений искусства (творчество, танец). Они предполагают поглощение из сознания образов прошлой жизни, появление новых приятных ощущений и позитивных впечатлений. Креативность предоставляет гарантированную возможность минимизировать агрессивность и тревогу, испытать своё тело и обрести радость ощущений [3].

Таким образом, систематические тренировки выполняют как развивающую, так и психологическую функцию. Инвалид обязан воспринимать каждое занятие и тренировку как мышечную нагрузку, и как источник счастья. Существенное спортивное преимущество в данном случае перед физическими упражнениями заключается в том, что он выступает принципом психологического перевода, который мотивирует людей с инвалидностью. Спортивные упражнения повторяют игровой образ, который предполагает высвобождение неподдельной и ничем не обременённой радости в процессе игры, что, несомненно, облегчает психическое состояние физически ограниченных людей, форсируя их включение в общественные отношения: физическая культура и спорт в совокупности выступают в качестве орудия скорейшей интеграции в социум. Оздоровительная физическая культура и спорт выступают сильным стимулом, который помогает в восстановлении связи с обществом. Что касается России, то здесь замечается недооценённость того, что физическая культура и деятельность в спорте очень значительны для людей с инвалидностью. Оттого основной целью является пропаганда насыщенных занятий физическими упражнениями и вовлечения как можно большего числа физически ограниченных личностей для их удачной интеграции в социуме.

Библиографический список

1. Башкирова М.М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы // Спорт для всех. 1999. № 1-2. С. 11-14.
2. Нарзулаев С. Б., Шуклова Л. А. Проблемы обучения детей с задержкой психического развития в условиях общеобразовательного учреждения // Вестник Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2011. Вып. 2 (104). С. 45-57.
3. Чернышёва И.В. Формирование физической культуры личности / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.В. Мусина, Е.В. Егорычева // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 4: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2007. – № 7. – С. 144-145.

К ВОПРОСУ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

*Никитин С.О., Ульянов Д.А.
Волгоградский государственный университет (ВолГУ)
г. Волгоград, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности влияния пауэрлифтинга на состояние здоровья занимающихся.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спортсмен, здоровье, чемпион, тренировка, силовые нагрузки.

TO THE QUESTION OF THE INDIVIDUALIZATION OF THE EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS IN POWERLIFTING

*Nikitin S.O., Ulyanov D.A.
Volgograd State University (VolSU)
Volgograd, Russia*

Annotation. The article deals with the peculiarities of the influence of powerlifting on the health of those involved.

Keywords: powerlifting, athlete, health, champion, training, power loads.

Актуальность. В последние десятилетия широкую популярность среди молодежи приобретают физическая культура и спорт, являющиеся не только средством укрепления и сохранения здоровья, поддержания тела в хорошем физическом состоянии, но и особой формой проведения досуга. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют развитию таких волевых качеств, как: смелость, уверенность и настойчивость. Силовые тренировки улучшают физические характеристики человека, оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, увеличивают силовые способности и выносливость мышц.

Пауэрлифтинг, один из видов силового атлетизма, – относительно молодой вид спорта, который появился за рубежом лишь в конце 40-х годов XX столетия [10]. Программа пауэрлифтинга, известного также как силовое троеборье, включает три вида упражнений: приседания со штангой на плечах; жима штанги лежа на горизонтальной скамье и тяги штанги.

Цель работы – анализ научно-методической литературы по вопросам влияния занятий пауэрлифтингом на состояние здоровья занимающихся.

История развития пауэрлифтинга насчитывает многих последователей из разных стран мира. В СССР занятия пауэрлифтингом не получили распространения, силовое троеборье получило официальный статус лишь в 1987 году [2, 7, 9]. Сегодня пауэрлифтинг в нашей стране широко распространен как среди профессиональных спортсменов высокого уровня, так и среди спортсменов-любителей.

Большой интерес общественности к профессиональному пауэрлифтингу был вызван его выходом не только на национальную, но и мировую арену. С недавнего времени стали проводиться соревнования по отдельно взятому упражнению – «жиму лежа» и его вариациям «народному жиму» и «русскому жиму» [1]. В соревнованиях принимают участие не только мужчины разных возрастов, но и женщины, что также сказалось на популярности данного вида спорта.

Силовой вид тренировок в пауэрлифтинге направлен на увеличение мышечной массы, укрепление связок и суставов. Данный вид упражнений поло-

жительно влияет на ССС, улучшая обмен веществ, осанку и повышает выносливость и силу.

Причины, по которым люди выбирают для себя пауэрлифтинг как вид спорта: сбросить лишние килограммы, сформировать рельефные формы тела или, наоборот, набрать мышечную массу. Физические нагрузки, а особенно силовые упражнения, способствуют закалке волевых качеств, положительно влияют на нервную систему, снижая уровень стресса. Регулярные тренировки по пауэрлифтингу – отличная разгрузка после трудного рабочего дня. Усталость после физических нагрузок помогает забыть обо всем негативе, накопленном в течение дня, обеспечивает крепкий сон [4].

По мнению автора Зубовой Е.А. (2016), для начинающих троеборцев и более опытных спортсменов существуют общие планы тренировок. Для женщин, занимающихся пауэрлифтингом необходим индивидуальный план, где особую роль играет циклирование нагрузок. Построение тренировочных циклов с учетом правильного распределения нагрузок различной длительности необходимо для активизации процессов восстановления организма [5].

В пауэрлифтинге важен индивидуальный подход к занимающимся и оптимальный объем тренировочной нагрузки в точно выраженном числе подходов [6]. Методы и средства занятий пауэрлифтингом подбираются индивидуально для каждого занимающегося, опираясь на общие положения и рекомендации самых распространенных методик.

Индивидуальный план для тренировочных занятий составляется с учетом таких факторов, как количество повторов среднего веса до выраженного утомления; использование максимальных усилий при малом количестве повторений; поднятие среднего веса с максимальной скоростью, что способствует развитию «взрывной» силы [6]. Также учитываются индивидуальные характеристики спортсмена, такие как уровень физического развития, знание техники выполнения упражнений, самочувствие во время тренировок и особенности восстановления организма.

Объем нагрузок во время тренировок необходимо варьировать. Наибольший эффект достигается при чередовании с малыми и средними нагрузками, таким образом создаются условия для восстановления организма. Данная схема тренировки наиболее продуктивна, так как средние и малые нагрузки улучшают работоспособность спортсмена на тренировках, позволяя телу своевременно отдыхать.

Кроме крупных, средних и малых нагрузок, в пауэрлифтинге используются стрессовые тренировки, которые планируются 1 раз в 2 недели. Тренировки проходят с нагрузками с относительной интенсивностью в среднем 70-75% от максимального результата в соревновательных упражнениях. Функциональные возможности организма не могут долгое время находиться на высоком уровне: они имеют тенденцию повышаться и понижаться. После нескольких месяцев соревновательного цикла и участия в соревнованиях, спортивные ре-

зультаты спортсменов начинают снижаться, хотя они и продолжают выполнять обычные тренировочные нагрузки [3], поскольку дает сбой центральная нервная система. С учетом закономерно возникающих спадов необходима периодизация спортивных тренировок, которая включает уменьшение нагрузки (активный отдых) после достигнутых высоких результатов.

Вывод. Популярность пауэрлифтинга обусловлена не только его эффективностью в поддержании общего тонуса организма, но и общедоступностью. Силовое троеборье положительно влияет на развитие физических и волевых качеств занимающихся, улучшает работу сердечно-сосудистой системы при многоповторных упражнениях с малым весом, повышает прочность сухожильно-связочного аппарата.

Библиографический список

1. Бакирова, А.У. Эффективность использования упражнений на гибкость при занятиях пауэрлифтингом / А.У. Бакирова // В сборнике: Аграрная наука в инновационном развитии АПК. Материалы Международной научно-практической конференции в рамках XXVI Международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2016». – 2016. – С. 11-15.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
3. Дальский, Д.Д. Физиологический пауэрлифтинг / Д.Д. Дальский, В.Д. Зверев, Э.В. Наumenко, А.А. Несмеянов, В.А. Орлов, В.А. Таймазов, Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – С. 119.
4. Емельянов, Е.И. Адаптивная физическая культура. Пауэрлифтинг / Е.И. Емельянов, М.Г. Давыдович, Б.И. Шейко // Башкирский институт физической культуры (филиал) УралГУФК. – 2013. – С. 328.
5. Зубова, Е.А. Женский пауэрлифтинг путь к физическому развитию и красоте / Е.А. Зубова // Ставропольский государственный аграрный университет. – 2016. – С. 48-51.
6. Луценко, А.А. Дифференцированный подход к подготовке пауэрлифтеров 15-16 лет группы начальной подготовки / А.А. Луценко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №1. – С. 44-46.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.
8. Руцкая, Т. Силовой тренинг. Как нарастить силу, занимаясь без тренера. – Владимир, 2010. – С. 352.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
10. Шейко, Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. – М., 2013. – С. 560.

МОТИВЫ СОЗДАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И ИХ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

*Плескачёва О.Н., Накалюжная Е.С.
Донской государственный технический университет
Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В статье исследуются причины получения заболеваний студентами, а также, представлено обоснование целесообразности создания специальных медицинских групп в вузах для занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: здоровье, студент, физическая культура, физическое воспитание.

MOTIVES OF CREATING SPECIAL MEDICAL GROUPS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND THEIR POSITIVE IMPACT ON STUDENTS WITH WEAK HEALTH

*Pleskacheva O. N., Glowing E. S.
Don state technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. This article the reasons for getting diseases by students also is aimed to present the argumentation to select disabled students to be united in special medical units at an educational institution to do sports classes.

Keywords: health, student, physical culture, physical education.

Физическая подготовка студентов – одна из наиболее важных задач, решаемых в процессе обучения в высших учебных заведениях.

В Федеральном Законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.07 № 329-ФЗ говорится, что образовательные учреждения, с учетом местных условий и интересов обучающихся, самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовки [4].

В перечне существующих частей настоящего Закона одним из первоочередных является формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья, а также проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания в образовательном учреждении [4].

Категории обучающихся в вузе студентов по состоянию здоровья различны: студенты, имеющие проблемы со здоровьем различного характера и полностью здоровые студенты.

Существующий ряд отрицательных факторов, таких как увлечение вредными привычками; бесконтрольное злоупотребление лекарственными средствами; экология; генные, медицинские и социальные причины, объясняет увеличение числа людей, имеющих хронические заболевания. Это, в свою очередь, препятствует формированию здорового человека.

Серьезное влияние на низкий уровень здоровья оказывает и неудовлетворительно организованный процесс физического воспитания в школьных и дошкольных учебных организациях, следовательно, «физкультурная неграмотность» ребенка закладывается с малого возраста.

Программа физического воспитания в вузах предусматривает решение большого ряда задач с учетом индивидуальных особенностей студентов: состояния здоровья, возрастно-половых особенностей, уровня физической подготовки, направления их будущей профессии и т.д.

Однако наиболее острым остается вопрос об использовании средств физического воспитания со студентами, имеющими заболевания, в силу которых, зачастую, те не в состоянии выполнять нагрузку, предусмотренную для лиц, отнесенных к основной группе.

Зачастую такие студенты стесняются выглядеть слабыми и менее подготовленными на общем фоне. Они не проявляют интереса на занятиях физической культурой, избегают физических нагрузок, ведут малоподвижный образ жизни, используют преимущественно пассивный отдых. Данная группа молодых людей обычно не имеет ни малейшего представления, какими резервами возможностей обладает каждый из них. Примерами в данном случае служат спортсмены-параолимпийцы, которые, преодолевая все трудности, упорно идут к достижению высоких спортивных результатов на Параолимпийских играх.

Также эта проблема обостряется из-за отсутствия ответственного отношения многих родителей к физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем. Нередко родители пытаются оградить свое чадо от всяческих физических нагрузок, внушая ему избегать занятия физической культурой, дабы не усугублять проблемы со здоровьем.

Немалая доля ответственности возлагается и на медицинских работников, освобождающих из года в год от занятий физической культурой учащихся, имеющих заболевания, при которых, показания к физкультурным занятиям носят, наоборот, обязательный характер.

Г. Сигерист писал: «Здоровым может считаться человек, отличающийся гармоническим развитием и хорошо адаптированным к окружающей его физической и социальной среде».

Еще в прошлом веке здоровье определялось не только отсутствием болезней или физических дефектов, а как состояние полного физического, душев-

ного и социального благополучия. В настоящее же время работники медицинской сферы отмечают отсутствие абсолютно здоровых людей и, все большую актуальность приобретает понятие «практически здоровый человек» в виду возможных патологических сдвигов в состоянии здоровья, не влекущих за собой серьезных последствий, но тем или иным образом сказывающихся на работоспособности и самочувствии человека.

Основываясь на вышеизложенное, разумно заключить, что задача стимуляции физической активности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в образовательном процессе остается приоритетной. Важно не только донести до студентов с ослабленным здоровьем практическую значимость занятий физической культурой, но и приобщать их к спортивным и физкультурно-оздоровительным мероприятиям с целью воспитания высоких моральных, волевых и нравственных качеств, устойчивого позитивного отношения к ценностям физической культуры.

В связи с этим огромное практическое значение несет оздоровительная физическая культура. Оздоровительная физическая культура – составная часть физической культуры, отличительной особенностью которой является использование средств оздоровительной направленности с целью коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья учащегося, повышения резервных сил организма, восстановления утраченных функций, ускорения обменных процессов, регуляции массы тела. Основными задачами, решаемыми оздоровительной физической культурой студента, являются:

- оздоровление и закаливание организма;
- предупреждение и коррекция заболеваний;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- повышение иммунной системы;
- гармоничное развитие физиологических функций;
- сохранение высокого уровня общей работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- развитие профессионально важных физических качеств;
- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирование навыков здорового образа жизни и т.д.

Оздоровительная физическая культура студента выполняет образовательную, рекреативную, оздоровительную, гигиеническую и воспитательную функции [3].

Образовательная функция представляет собой применение средств оздоровительной физической культуры с целью формирования у студентов практических умений, специальных знаний и навыков в области физической культуры, необходимых для продуктивной жизнедеятельности и ведения здорового образа жизни.

Рекреативная функция – это отдых, восстановление психофизических запасов организма средствами оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная функция представлена в виде использования средств оздоровительной физической культуры с целью сохранения и укрепления здоровья, повышения сопротивляемости организма внешним факторам окружающей среды, восстановления работоспособности с учетом индивидуальных особенностей, а также будущей профессиональной направленности студентов.

Гигиеническая функция – использование различных форм оздоровительной физической культуры, включенные в рамки повседневного быта; оптимизация функционального состояния организма в повседневном быту и расширенном отдыхе.

Воспитательная функция – использование средств оздоровительной физической культуры с целью формирования высоких моральных, волевых и нравственных качеств, устойчивого позитивного отношения к ценностям физической культуры, а также воспитания свойств и черт характера, позволяющих оптимизировать личностные отношения в семье и обществе [6, с. 369].

Существует перечень правил, при соблюдении которых достигается положительное влияние на здоровье человека:

- на занятиях оздоровительной физической культурой должны быть использованы средства и методические приемы, имеющие научное обоснование их оздоровительной ценности;
- физическая нагрузка должна планироваться с учетом возрастно-половых, индивидуальных особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовки;
- в процессе занятий средствами и формами оздоровительной физической культуры необходимо обеспечить регулярность педагогического и врачебного контроля, а также самоконтроля.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья. Они улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, реабилитируют их состояние здоровья и уровень физической подготовки.

Высокая эффективность занятий оздоровительной физической культурой со студентами специальной медицинской группы достигается с помощью правильного подбора методических приемов. В данном случае целесообразно использование наиболее рациональных средств и методов физического воспитания, отвечающих состоянию здоровья, уровню физической подготовленности обучающихся с учетом медицинских показаний и противопоказаний, индивидуальных особенностей организма занимающихся, а также педагогических рекомендаций [1, 2].

Здоровье играет фундаментальную роль в обеспечении жизнедеятельности человека, его физической работоспособности, творческой самореализации, материального и духовного благополучия. Оно обеспечивает гармоничное развитие личности, является важнейшей предпосылкой к самоутверждению, к познанию окружающего мира, влияет на уровень жизни и производительность труда.

Применение средств оздоровительной физической культуры на занятиях по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы носит профилактический и развивающий характер [5, с. 210]. Грамотное их применение способствует не только нормализации деятельности всего организма, восстановлению утраченных функций и повышению работоспособности, но и улучшению психологического фона занимающихся, появлению уверенности в своих силах.

Библиографический список

1. Капилевич Л. В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами. № 7. – С. 29-32.
2. Курганова Е. К вопросу формирования в вузах специальных медицинских групп для занятий физической культурой / Е. Курганова // Физическая культура, спорт и туризм. С. 94-99.
3. Оздоровительная и адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]. URL: http://www.syl.ru/article/195997/new_ozdorovitelnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.
4. Физическая культура и спорт в системе образования (статья 28) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/26631/page/11>.
5. Степичева Н.В., Бровашова О.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. С. 210-212.
6. Рыжкин Н.В., Караблинова А.А. Деловые (специальные игры) в физической культуре и спорте // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). 2016. С. 369-375.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Плескачева О.Н., Чикризова В.Б.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние адаптивной физической культуры и спорта на жизнь людей с ограниченными физическими возможностями. Выявлена и обусловлена необходимость привлечения студентов к физическим упражнениям.

Ключевые слова: спорт, социум, здоровье, упражнения, жизнь, студент, физическая культура.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR UNIVERSITY STUDENTS

*Pleskacheva O.N., Chekrizova V.B.
Don state technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. This article examines the impact of adaptive physical culture and sports on the lives of people with disabilities. The necessity of attracting students to physical exercises is identified and conditioned.

Keywords: sport, society, health, exercises, life, student, physical culture.

Адаптивная физическая культура – это особый вид физической культуры для людей с ограниченными физическими способностями либо с отклонениями по состоянию здоровья. Главной задачей адаптивной физической культуры является оптимальное развитие жизнеспособности студента, который имеет какие-либо отклонения в состоянии здоровья, с помощью возможностей и методов адаптивной физической культуры. Это дает каждому студенту в частности реализовать все свои творческие возможности и добиться небывалых результатов.

Термин «адаптивная» выделяет назначение приемов физической культуры для людей с отклонениями. Значит, что физическая культура во всех ее аспектах обязана побуждать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, создавая нужные двигательные функции, а также установленные на совершенствование организма у студентов с ограниченными возможностями.

Нельзя отрицать что применение физической культуры в XXI веке очень широко, когда физическое и умственное состояние людей ухудшается с каждым годом, как в нашей стране, так и за рубежом. Поэтому адаптивная физическая культура приобрела огромное распространение во многих странах.

У студентов с ограниченными физическими возможностями занятия адаптивной физической культурой вырабатывает следующие:

1. Осознание своих сил в сравнении с силами других здоровых студентов.
2. Умение преодолевать барьеры, которые препятствуют жить полноценной жизнью.
3. Потребность в введении активного здорового образа жизни.
4. Понимание необходимости собственного вклада в жизнь социума.
5. Желание к усовершенствованию своей умственной и физической активности.

Суть адаптивного физического воспитания состоит в развитии у студентов с ограниченными физическими способностями совокупности определенных знаний, необходимых двигательных навыков в повседневной жизни и профессиональной деятельности; направлена на развитие обширного круга главных физических и специальных навыков, повышение функционирования определенных органов и различных систем организма; развитие, сохранение и реализация телесно-двигательных свойств студента.

Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в организации у студентов осознанного понимания своих сил, уверенности в них, готовности развиваться и совершенствоваться, преодоления определенных физических нагрузок, необходимых для улучшения своего здоровья, потребности в постоянных занятиях и перехода к здоровому образу жизни.

Напряженная социальная обстановка, постоянное чувство опасности, тревоги, досады, – все эти факторы в значительной степени оказывают влияние на жизнь студентов с ограниченными возможностями. Также отрицательная ситуация, связанная со здоровьем, большей частью обусловлена недостаточной оценкой роли физической культуры и спорта, недостаточной мотивацией к здоровому образу жизни [5, с. 210]. Что касается реабилитации студентов, 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 и студентов с отклонениями состояния здоровья к занятиям физической культурой и спортом для их адаптации к жизни в обществе, потому, что эти занятия создают определенные психологические установки. Использование возможностей физической культуры и спорта является довольно продуктивным, а во многих случаях единственным способом физической реабилитации и социальной адаптации студентов. Поэтому физическая реабилитация и интеграция в социум приобретают важную социальную значимость и актуальность.

Всем известно, что физическая нагрузка – это универсальный способ для восстановления большего количества навыков, которые были потеряны. Также физические упражнения укрепляют и повышают физическую подготовку человека.

Еще 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 людей с органичными способностями, 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 студентов 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 студентов и их реабилитации [6, с. 369].

Занятия посильным видом спорта дают такой стимул, который толкает людей с ограниченными возможностями не бросать физические занятия, а постоянно проводить тренировки. Множество проводимых исследования показывают, что человек, который занимается физической культурой, гораздо лучше справляется со своей болезнью.

Большая спортивная активность, участие в различных спортивных играх, конкурсах – это всё необходимо студентам с ограниченными физическими способностями. 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 студентам 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 – недостаточное количество квалифицированных людей по работе с такими студентами. 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.

Библиографический список

1. Положение инвалидов [Электронный ресурс] // Оздоровительная и адаптивная физическая культура, 1999-2018. URL: <http://fb.ru/article/66042/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-osnovyi-funktsii-tseli/> (дата обращения 29.04.2018).
2. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и лечебная физическая культура при детском церебральном параличе / С.А. Бортфельд. – Санкт-Петербург: Издательство «Медицина», 1971. – 249 с.
3. Бортфельд С.А. Точечный массаж при детских церебральных параличах / С.А. Бортфельд, Г.Ф. Городетская, Е.И. Рогачева. – Санкт-Петербург: Издательство «Медицина», 1979. – 134с.
4. Агаджанян Н.А., Основы физиологии человека / И.Г. Власова, Н.В. Ермакова, В.И. Торшин. – М., 2005 – 408 с.
5. Степичева Н.В., Бровашова О.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов// Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). 2017. С. 210-212.

6. Рыжкин Н.В., Караблинова А.А. Деловые (специальные игры) в физической культуре и спорте // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). 2016. С. 369-375.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

*Пономарев И.Е.,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Пономарев О.И.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

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

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

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON PEOPLE WITH LIMITED OPPORTUNITIES.

*Ponomarev I.E.,
Rostov State University of Economics
Ponomarev O.I.
Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Today in the world for people with disabilities the means of social protection is its active form: the most favorable is the physical adaptation and socialization in modern society. Today our country is ranked among the countries with numerous rates of growth of disability, therefore for our state this problem has an actual character.

Keywords: health, opportunities, development of sport, life, movement, upbringing, physical education

Проблема инвалидности сегодня отнесена к числу наиболее актуальных и острых проблем человечества, поскольку, согласно статистике, каждый десятый человек в нашей стране является инвалидом, имеет какое-либо отклонение.

Данная динамика дает прогноз, что в ближайшее время, положение по числу инвалидности в нашей стране не изменится в лучшую сторону.

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

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

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

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

Различают несколько групп инвалидности человека, в зависимости от степени утраты или временного ограничения дееспособности человека: первая, вторая и третья группы. У людей, которых поставлена первая группа инвалидности, основанием может служить изменение функции, при котором трудоспособность не только окончательно утеряна, но также требуется дополнительная посторонняя помощь специалистов. У людей со второй группой инвалидности основания – значительные функциональные изменения организма, но не требующие дополнительной посторонней помощи и ухода, но при этом приводят к полностью утраченной дееспособности. Третья группа инвалидности устанавливается у людей, у которых может быть прекращена трудовая деятельность в основной профессии, но также людям, которые не допущены к определенной работе по эпидемиологическим признакам, например, туберкулез и различные инфекционные заболевания.

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

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

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

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

Сегодня в нашей стране сделан довольно большой «шаг вперед», все больший оборот набирает развитие спорта среди людей с ограниченными возможностями, при поддержке Росспорткомитета. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 4.12.2007 в обращении к властям исполнения и местному самоуправлению требует проведение спортивно-массовых мероприятий и участием лиц – инвалидов, создать детские адаптивные школы, детско-юношеские клубы по физической подготовке детей-инвалидов, а также филиалы и структурные подразделения по организации спорта.

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

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

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

Библиографический список

1. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию людей-инвалидов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/47/5856/>.
2. Малахов Г.П. Создание собственной системы оздоровления. – ЗАО «Весь», 1999.
3. Место и роль физической культуры и спорта в жизни людей с ограниченными возможностями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-mesto-i-rol-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-reabilitacii-lyudey-s-ogranichennimi-vozmozhnostyami-904287.html>.

ЗНАЧИМОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Пономарев И.Е.

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

Аннотация. В статье ставится задача рассмотреть физическую подготовку студентов и значимость оздоровительно адаптивной физической культуры студента. На основе найденной информации, было выявлено, что в современном мире очень важно соблюдать здоровый образ жизни, который включает в себя в первую очередь оптимальную физическую нагрузку.

Ключевые слова: ЗОЖ, спорт, студент, физкультура.

SIGNIFICANCE OF HEALTH AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

*Ponomarev I.E.
Rostov State University of Economics,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article aims to consider the physical training of students and the importance of health-improving adaptive physical culture of the student. On the basis of the information found, it was revealed that in the modern world it is very important to follow a healthy lifestyle, which includes primarily optimal physical activity.

Keywords: healthy lifestyle, sports, student, exercises.

Существует множество негативно влияющих факторов на здоровья. Такие как гиподинамия, злоупотребление вредными привычками, лекарственными препаратами, ухудшение состояния окружающей среды. Из-за всех этих факторов с каждым годом увеличивается число людей, имеющих одну или несколько хронических заболеваний.

Огромное влияние на малый уровень физического здоровья оказывает неграмотно организованный процесс физического воспитания, начиная с дошкольных и школьных учебных заведений. Таким образом, физкультурная неграмотность закладывается с малых лет. Родители тоже имеют влияние на физическое воспитание, так как при любом проявлении болезни начинают ограничивать своего ребенка и физической нагрузке, а это неправильно, при многих заболеваниях важную роль играют физические упражнения. Однако наиболее острым остается вопрос об использовании средств физического воспитания со студентами, имеющими различные заболевания, силу, которых зачастую, не в состоянии выполнять нагрузку, предусмотренную для лиц, имеющих первую группу здоровья и отнесенных к основной медицинской группе. Такие студенты не проявляют интереса к физической культуре, стараются избегать любые физические нагрузки, т.к. боятся выглядеть на общем фоне более слабыми.

Вопрос о качестве жизни студента становится все более актуальным в настоящее время, в век научно-технического прогресса. Время научных достижений позволяет использовать в быту вспомогательные технические средства, значительно облегчающие жизнедеятельность человека с одной стороны, и, оказывающие разрешающее воздействие на здоровье индивида с другой. Снижение двигательной активности из-за частого использования средств передвижения и использования различных бытовых приборов, влечет за собой снижение к адаптации.

В настоящее время отсутствуют абсолютно здоровые люди, отмечают работники медицинской сферы.

Следовательно, огромное практическое значение имеет оздоровительная физическая культура.

Оздоровительная физическая культура – часть физической культуры, отличительной особенностью которой является использование средств оздорови-

тельной направленности с целью коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, повышений резервных сил организма, восстановления утраченных функций регуляции массы тела.

Физическая культура улучшает состояние здоровья студента специальной группы здоровья, и ведет к адаптации в социуме трудовой деятельности.

Задачи, решаемые оздоровительной физической культурой:

- закаливание организма;
- предупреждение рецидива имеющегося хронического заболевания у студента;
- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- поднятие аутоиммунной системы у студента;
- гармоничное развитие физиологических функций;
- сохранение работоспособности на весь период обучения;
- формирование потребности к постоянным занятиям физическими упражнениями;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Правильно сформированные частые занятия физическими нагрузками - главное средство для укрепления здоровья. Они повышают уровень возможностей организма студентов, которые имеют специальную медицинскую группу.

В современном мире очень важно соблюдать здоровый образ жизни, который включает в себя в первую очередь оптимальную физическую нагрузку, т.к. сейчас век научно-технического прогресса население пренебрегает физической культурой, что сказывается на здоровье.

Библиографический список

1. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2014.
2. Открытые инновации. Московский международный форум инновационного развития. 2012–2014. – Режим доступа: <http://www.forinnovations.ru/>.
3. Спорт высоких инноваций. ТОП-10 лучших примеров слияния физической культуры спорта с технологиями. 2013–2014. – Режим доступа: <http://www.novate.ru/bloas/140813/23740/>.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Токарев Г.Н., Полин Р.В.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается, какая связь между физической культурой и здоровьем студентов. Важно ли следить за своим здоровьем, и почему. А также факторы, влияющие на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: студент, здоровье, физическая культура, работоспособность студента, факторы.

HEALTH, PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

*Tokarev G.N., Poline R.V.
Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. This article examines the relationship between physical culture and the health of students. It is important to monitor your health, and why. And also factors that affect a healthy lifestyle.

Keywords: student, health, physical culture, student performance, factors.

Основа работоспособности студента – это умения, навыки, знания, а также его физиология – состояние сердечно-сосудистой, эндокринной, мышечной, дыхательной и других систем; психофизические особенности, такие как внимание, мышление, память; физические способности – уровень развития выносливости, быстроты движений, силы, и иные качества, которые необходимы при выполнении учебной деятельности.

Кроме того, на работоспособность студента влияют такие факторы, как ответственность, добросовестность и другие специальные качества, которые необходимы в учебной деятельности. Стоит отметить тот факт, что на работоспособность студента значительное влияние оказывает уровень мотивации и свойства темперамента личности.

Несомненно, на работоспособность студента оказываются, влияние период времени. Изменения в уровне работоспособности студентов наблюдаются в течение учебного года, семестра, недели и дня.

Учебный день студента можно условно разделить на шесть этапов, каждый из которых характеризуется определенным уровнем работоспособности. Начало учебного дня начинается с низкого уровня физического состояния. Первый этап (Утренний период) можно определить как этап колебаний с постепенным повышением физической активности.

Второй этап определяется как период оптимальной физической активности. Данный период может длиться от 2 до 4 часов, в зависимости от индивидуальных характеристик студентов. В данный временной период успешно пройдут занятия физической культурой и спортом, студенты будут активно выполнять упражнения и повышать внутренний тонус организма.

Следующий, третий этап характеризуется появлением первых признаков утомления, которые могут быть заглушены мотивацией и волевым усилием.

На четвертом этапе наблюдается колебания волевого усилия, нарастание утомления, снижения продуктивности.

Пятый и шестой периоды свидетельствуют о кратковременном повышении активности за счет мобилизации организма и резком уменьшении продуктивности деятельности.

Возможна вариативность изменения отдельных сторон развития студента, обусловленная тем, что каждый человек характеризуется набором определенным набором физических и психологических качеств.

Стоит отметить, что именно студенческий возраст является наиболее благоприятным для умственной и физической деятельности. Есть множество определений слова «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

1. Здоровье – когда нет болезней и заболеваний.
2. Здоровье и норма – слова, имеющие одно и тоже значение.

В данной статье мы рассмотрим первое понятие – «здоровье» как отсутствие болезней и заболеваний. Здоровье людей часто подвергается опасностям, особенно здоровье студентов. Различные факторы свидетельствуют об этом: окружающая среда, питание, физическая активность и т.д.

Физическая культура и спорт, активный образ жизни студента – основа полноценной и продуктивной жизни [5, с. 125].

Каждый человек стремится к полноценной и счастливой жизнедеятельности, что и есть основа здорового образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя: а) здоровое и правильное питание; б) режим дня; в) активный образ жизни; г) личная гигиена; д) отказ от вредных привычек (естественно); е) следить за сексуальным поведением.

Наиболее важными пунктами являются: а), в), д).

а) питание – это основа жизнедеятельности всего организма, при неправильном питании (употреблять много жирной и вредной пищи или кушать углеводы перед сном) организм будет испытывать недомогание, сонливость, начнет появляться лишний избыточный вес;

б) режим дня – это правильное распределение времени, отводимое на труд и отдых. После занятий необходим 1 час дневного сна – это дает возможность отдохнуть мозгу, что прибавляет 2-3 часа бодрого самочувствия на вечерние часы. После отдыха можно заниматься изучением лекций, читать литературу и т.д. Вечернее время использовать для физических упражнений, прогулок на свежем воздухе (1-1,5 часа). За 1,5 часа до сна – никаких занятий учебной. Это время необходимо использовано для гигиенических и водных процедур, спокойной беседы, релаксации.

Выходные используются для восстановления сил: активный отдых, выезд на природу, в котором можно совместить общение с друзьями и физические упражнения (игра в бадминтон [3, с. 280], ходьба в лесу, парке, различные спортивные игры). Также необходимо дать организму как следует выспаться (лечь пораньше).

Распорядок дня должен быть составлен в соответствии с потребностями и физическими возможностями студента. Одним достаточно 5-6 часов сна (люди

энергичные, активно преодолевающие трудности), другим – 8-9 часов, а иногда и более (люди с повышенной эмоциональной чувствительностью);

в) активный образ жизни – это зарядка по утрам, ходьба, лёгкий бег;

г) личная гигиена – утренний и вечерний душ, уход за полостью рта, гигиена одежды и обуви, также водные процедуры после физических упражнений, разминок, спортивных игр;

д) вредные привычки: их вообще не должно быть у здорового человека (ну, в крайнем случае, очень редко, и в малых количествах (кроме наркотиков конечно, это к ним не относится)) чтобы вредных привычек не было, их надо заменять на хорошие:

- алкоголь – на питье соков, воды с ломтиком лимона, минеральной воды, зеленого чая;

- курение – на прогулки на свежем воздухе;

- наркотики – это не привычка, а болезнь, их лучше не пробовать вообще, или лечить наркозависимость.

Немного коснемся темы сексуального поведения. В идеале нужен один партнер, с которым приятно проводить время. Но это сейчас редкость, поэтому важно иметь защиту от различных половых инфекций (средства контрацепции). Каждому человеку важно следить за здоровьем, но речь идет о студенте. Конечно, студент – это такой же человек, просто он чаще подвержен стрессовым ситуациям, иногда даже тяжелым жизненным испытаниям, условиям обитания. Важность обеспечения здоровья очень велика, так как любые действия в жизни студента зависят от него.

Сделаем такой вывод: физическая подготовка студента и обеспечение собственного здоровья имеют огромную важность в жизни, а также напрямую связаны друг с другом [1, с. 210]. Нужно не терять физическую подготовку и следить за своим здоровьем.

Библиографический список

1. Бровашова О.Ю., Степичева Н.В. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. С. 210-212.

2. Высовень Г.И. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов / Г.И. Высовень, Т.А. Кононова // Научные труды Дальрыбвтуза. – 2012.

3. Иванова, А.А. Бадминтон как средство формирования личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту / А.А. Иванова, Ю.А. Иванова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. – С. 280-284.

4. Мусина С.В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников // Известия ВолгГТУ. – 2013. – № 5 [Электронный ресурс].

5. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛО-ИРО. 2011. № 4. С. 125-131.

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Хвалебо Г.В.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова
(филиал) РГЭУ (РИНХ),
г. Таганрог, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы распространения сколиоза, выделены отдельные причины его прогрессирования и сделана попытка найти пути его коррекции у обучающейся молодежи. Представлены отдельные моменты программы по физической культуре в СМГ.

Ключевые слова: сколиоз, коррекция, физическая культура, физические упражнения.

THE PROGRAM OF CORRECTION OF THE SCOLIOSIS BY PHYSICAL EDUCATION

*Khvalebo G.V.
Taganrog Institute
named after A.P. Chekhov (branch)
of Rostov state economic university
Taganrog, Russia*

Annotation. The article deals with the problems of scoliosis spread, identifies some reasons for its progression and attempts to find ways to correct it in young students. Some moments of the program on physical culture in SMG are presented.

Keywords: scoliosis, correction, physical culture, exercise.

Проблема профилактики и лечения сколиоза на протяжении многих лет остается актуальной. Причинами этого служат ряд факторов: во-первых проявление заболевания на фоне фактически полного здоровья, его прогрессирующее течение; во-вторых общепринятое консервативное лечение зачастую бывает неэффективным, при этом в случае оперативного вмешательства, достаточно сложное и дорогое мероприятие; в-третьих, отрицательное влияние на работу внутренних органов, а в случае серьезных деформаций позвоночного столба, они приносят также моральные страдания формирующейся личности (это при

том, что сколиоз чаще диагностируется у девочек). Сколиоз имеет обширное распространение по всему миру.

К проблеме сколиоза обращались и российские, и зарубежные ученые. Ретроспективный анализ литературных источников показал, что сколиоз является наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата у детей. При этом отмечается рост данной патологии к окончанию общеобразовательной школы, в сравнении с младшими школьниками, у которых чаще выявляются нарушения осанки. Зачастую в статистические данные включаются и нарушения осанки, и сколиозы, это, безусловно, увеличивает количественные показатели сколиоза, и в тоже время является неправильным [2; 3].

Нарушения осанки являются функциональным нарушением, проявляющимся в результате комплексного влияния генетических и социально-гигиенических факторов, которые включают несоответствующую организацию процесса физического воспитания и чрезмерные статические нагрузки, неправильно подобранная школьная мебель и т.п. Сколиозы характеризуются деформацией позвоночного столба во фронтальной плоскости.

Доказано, что прогрессирующее нарушение осанки является фактором риска развития дегенеративно-дистрофических процессов в межпозвонковых дисках и связочно-суставном аппарате, что определяет необходимость своевременной коррекции и оздоровления соответствующих «групп риска».

Неблагоприятные тенденции, наблюдающиеся в ухудшении состояния здоровья обучающейся молодежи, определяют актуальность вопроса оптимизации процесса физического воспитания в учебных заведениях обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Актуальность проблемы обусловлена еще тем, что для большого числа обучающейся молодежи физкультурно-спортивная деятельность не является необходимой потребностью, а здоровье и хорошая физическая подготовленность одной из ведущих ценностей.

Целью исследования является изучение динамики распространенности сколиоза в г. Таганроге и близлежащих районов, рассмотреть причины проявления сколиоза у обучающейся молодежи и пути коррекции данного заболевания средствами физического воспитания.

По этиологии сколиозы бывают врожденные (причина – недоразвитые или дополнительные позвонки, изменение формы позвонка) и приобретенные. Приобретенные, в свою очередь, делятся на ревматические, внезапно появляющиеся в результате миозита или спондилоартрита; рахитические, проявляющиеся в виде различных деформаций опорно-двигательного аппарата; паралитические, возникающие после детского паралича, одностороннего мышечного поражения и других заболеваний нервной системы; привычные, которые появляются на фоне привычной неправильной осанки, так называемые «школьные» нарушения и др.; сколиозы могут быть односторонние и двусторонние, простые и сложные, фиксированные и нефиксированные, с торсией и без. По степени сложности они бывают 4-х степеней, по форме искривления – С-образные и S-образные.

Результаты многолетних исследований (2007-2016 гг.) Б.И. Марченко, Г.Т. Айдинова, Ю.А. Синельниковой и др., полученные на основании анализа показателей профилактических медицинских осмотров в ряде городов и районов Ростовской области, позволили выявить, что, распространенность сколиоза и нарушений осанки имеет тенденцию к снижению, при этом в городах она более выражена, чем в сельской местности [1; 2].

Также установлено, что к 15-16 годам распространенность сколиозов возрастает более, чем в шесть раз (с 8,39 % у дошкольников до 52,46 %) в городах Ростовской области и почти в пять раз увеличивается (с 13,25 % до 65,07 %) в сельских районах. В отношении нарушений осанки установлено прогрессирование отклонений более, чем в два раза соответственно с 50,30 % до 126,30 % в городе и с 40,79 % до 113,00 % в сельских районах.

Как видно, несмотря на положительную динамику, уровень данной патологии остается достаточно высоким. Так перед окончанием школы сколиоз диагностируется у 43,85 % школьников. И фактически у каждого выпускника имеются те или иные нарушения осанки [2].

Поэтому предсказуем был итог анализа медицинских карт студентов, который показал, что состав специальной медицинской группы и полностью освобожденных от занятий физической культурой по нозологическим формам (по диагнозам заболеваний) в Таганрогском институте имени А.П. Чехова не является постоянным, а из года в год изменяется. Так, динамика показателей заболеваемости студентов с 2012 по 2016 год показала снижение числа студентов с нарушениями ОДА с 42,1 % до 30,2 %, увеличение сердечно-сосудистой патологии с 29 % до 37,4 %, также наблюдается увеличение заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы с 16,1 % до 18,4 %, с высокой степенью миопии – с 6,8 % до 7,9 %; с 5 % до 4,1 % снизилось число страдающих заболеваниями ЛОР-органов и неизменным осталось число студентов с нарушением обмена веществ – 1 %. Также стоит отметить, что число студентов, имеющих те или иные патологии, увеличивается от курса к курсу [3].

Анализируя полученные результаты можно констатировать, что и в студенческой среде также наблюдается снижение числа студентов со сколиозом, при этом уровень заболевания остается стабильно высоким.

Определяя причины возникновения и прогрессирования сколиоза, необходимо помнить, что сколиоз не развивается в течение нескольких дней, он может проявиться через много лет, поскольку костно-мышечная система достаточно стойка к различному виду нагрузок. Способствовать проявлению сколиоза могут дополнительно имеющиеся заболевания опорно-двигательного аппарата, низкая двигательная активность, которая приводит к ослаблению мышечного корсета. Поэтому выделим наиболее часто встречающиеся причины данного заболевания у обучающейся молодежи, изменив которые мы можем корректировать или предупреждать проявление сколиоза:

– сидячий образ жизни, характеризуется интенсификацией учебного процесса, при котором реальный объем двигательной активности не может обеспечить полноценное развитие и укрепление здоровья;

- отсутствие привычки следить за своей осанкой, вследствие чего, молодежь сутулится, заваливается на одну сторону;
- слаборазвитый мышечный корсет как результат недолеченной патологии нарушения осанки в детском и подростковом возрасте, ограничений в двигательной деятельности или полное освобождение от уроков физической культуры, которые медики рекомендуют пациентам.

Результаты опроса студентов позволили выявить, что из сорока студентов, с диагнозом сколиоз, 10 % были освобождены от занятий физической культурой или имели значительные ограничения в двигательной активности с 10-11 класса, 30 % – с 7-8 класса, 20 % – с 5-6 класса и 40 % – с 1 класса. При этом выполняли рекомендации врача и регулярно посещали занятия ЛФК только 7,5 %, посещали занятия ЛФК только в течение первого месяца после уточнения диагноза 50 %, еще 20 % посещали занятия периодически. Этот факт объясняет низкий уровень физической подготовленности и отсутствие двигательного опыта у значительного числа студенток СМГ и прогрессирование заболевания [4].

По результатам изучения проблемы и анализа научно-методической литературы было определено, что проявление сколиоза связано со слабым мышечным корсетом.

Отсюда следует вывод, что физическая культура является основным средством профилактики и лечения сколиоза. Физические упражнения способствуют стабилизации патологии, укреплению мышц спины и брюшного пресса, которые позволяют оказывать корригирующее влияние на деформацию позвоночника, улучшая осанку.

В этой связи основными задачами использования физических упражнений при сколиозе являются:

- сформировать крепкий мышечный корсет, который позволит удерживать позвоночник в правильном вертикальном положении, создавая условия для правильного и равномерного роста позвонков;
- вырабатывать правильную осанку, для равномерного распределения нагрузки при вертикальном положении.

При этом следует учесть, что и профилактика, и коррекция сколиоза длительный и трудоемкий процесс. Разнообразие физических упражнений, методов и форм их применения позволяют педагогам находить новые пути организации образовательного процесса по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье.

Одними из важнейших принципов организации является принцип индивидуальности и последовательности, постепенности волнообразного увеличения нагрузки и активного и осознанного отношения к занятиям.

На основании собранных данных, анализа литературных источников по данной проблеме сделана попытка разработки программы занятий со студентами СМГ, у которых выявлен сколиоз. Были сформулированы четкие целевые задачи на каждый семестр, созданы необходимые педагогические условия, которые способствовали коррекции физического состояния студентов. На основа-

нии индивидуально-дифференцированного подхода осуществлялось дифференцирование физических нагрузок, контроль их интенсивности (через контроль ЧСС), что позволило быстрее адаптировать организм студенток к воздействию данных нагрузок. Важным системообразующим фактором на занятиях физической культурой выступают физические упражнения. В данную программу включен целый комплекс средств лечебной и физической культуры оздоровительной направленности, упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, корригирующие, стрейтчинговые и релаксирующие упражнения.

Критерием эффективности экспериментальной программы являлось повышение уровня физического состояния и улучшение соматостатуса студенток СМГ. При планировании интенсивности нагрузки, были использованы три, общепринятых режима (малой, средней и большой нагрузки). В зависимости от этого показатели ЧСС изменялись, соответственно, от 80-95 уд/мин, при режиме малой нагрузки, до 140 уд/мин, при режиме большой нагрузки. Физическая нагрузка определялась по принципу постепенного волнообразного увеличения, в соответствии с целевыми семестровыми задачами. Важно отметить, что эффективность увеличения нагрузки, в работе со студентками СМГ, наблюдается, когда мы увеличиваем объем работы, а не за счет повышения интенсивности.

Учебные занятия были разбиты на блоки, включающие три вида режимов работы: втягивающие (режим малой нагрузки), развивающие (режим средней нагрузки), формирующие (режим большой нагрузки). Поскольку занятия выстраивались по принципу постепенного, волнообразного наращивания физической нагрузки в каждом блоке от цикла к циклу на 10 %, мы смогли добиться улучшения функционального и физического состояния.

Библиографический список

1. Марченко, Б.И. Применение комплексной оценки состояния здоровья населения в задачах совершенствования системы социально-гигиенического мониторинга / Б.И. Марченко, Г.Т. Айдинов, Ю.А. Синельникова // Гигиена и санитария. 2016. – Т. 95. – № 10. – С. 980-985.
2. Марченко, Б.И. Состояние здоровья городских и сельских школьников по результатам профилактических осмотров / Б.И. Марченко, Л.Б. Дыхан, Л.А. Дерябкина // Валеология. 2015. – № 2. – С. 18-28.
3. Ретивых, Ю.И. Методика коррекции нарушений осанки студентов средствами оздоровительной физической культуры на основе учета видов и степени деформаций позвоночника: диссертация ... кандидата педагогических наук / Ю.И. Ретивых. – Волгоград, 2009. – 146 с.
4. Хвалебо, Г.В. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студентов / Г.В. Хвалебо // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – Таганрог. – 2012. – № 1. – С. 104–109.
5. Хвалебо, Г.В. Научно-методические основы проведения занятий по физической культуре со студентками специальной медицинской группы. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – № 4 (146). – С. 243-248.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ШАХМАТЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

*Шеронов В.В.
Южно-Российский институт управления
Российской академии народного хозяйства
и государственной службы
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В статье говорится о целесообразности учитывать психолого-педагогические условия в процессе реализации методики начального обучения игре в шахматы младших школьников с нарушениями слуха.

Ключевые слова: условия, начальное обучение шахматам, особые образовательные потребности, младшие школьники, нарушения слуха.

PSYCHOLOGI-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF REALIZATION METHODS OF PRIMARY EDUCATION TO PLAY CHESS OF YOUNG SCHOOLCHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS

*Sheronov V.V.
South-Russian Institute of management
of the Russian Academy of national economy
and public service
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article discusses the advisability of taking into account the psychological and pedagogical conditions in the process of implementing the methodology of elementary education in playing chess in junior schoolchildren with hearing impairments.

Keywords: conditions, elementary education chess, children with Special Needs, young schoolchildren, hearing impairment.

В современных педагогических исследованиях, связанных с проблемами оптимизации образовательного процесса, одним из аспектов является выявление, обоснования и проверка педагогических условий, обеспечивающих успешность осуществляемой деятельности.

Термин «условие» (от англ. Condition, нем. Bedingung) трактуется как отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может. Условия не являются причиной событий, но они усиливают или ослабляют действие причины [5].

Под педагогическими условиями специалисты в области педагогики (В.В. Князева, 2009; Н.В. Ипполитова, Н.С. Стерхова, 2012 и др.) понимают совокупность каких-либо мер педагогического воздействия, объективных воз-

можностей, содержания, форм, методов определённой среды, которые сопровождают образовательный процесс, особым образом структурированы и направлены на успешное достижение поставленной педагогической цели или на решение задач исследования [4, 5 и др.].

Указанные выше педагогические условия в равной мере актуальны и для младших школьников с нарушениями слуха. Однако в специальных (коррекционных) учебных заведениях должны быть созданы ещё и особые (специальные) условия, учитывающие специфические особенности детей данной категории в процессе их обучения игре в шахматы.

При реализации методики начального обучения игре в шахматы младших школьников с нарушениями слуха, можно выделить ряд психолого-педагогических условий:

1. Обеспечение (создание) необходимой слухо-речевой среды.

Под обеспечением (созданием) слухо-речевой среды подразумевается пребывание детей с недостатками слуха в среде говорящих людей, с целью организации речевого общения с детьми данной категории независимо от уровня их собственной речи и возможностей понимания речи окружающих. Для активизации речевого общения младших школьников с нарушениями слуха, в процессе проведения занятий по шахматам, педагог получает возможность моделировать различные ситуации, вызывающие у детей данной категории потребность в общении с использованием словесной речи. Учёные Л.П. Носкова, Л.А. Головниц (2004) обращают внимание на необходимость создания слухо-речевой среды для детей с нарушениями слуха, как важного условия развития их речи, а как следствие и развития мышления. Именно слухо-речевая среда, как подчёркивает Е.З. Яхнина (2005), обеспечивает формирование познавательной деятельности, для детей с недостатками слуха, что в дальнейшем ведёт к более качественной социальной адаптации таких детей. Использование специальной техники, такой как звукоусиливающая и акустическая, индивидуальные слуховые устройства, фронтальной расстановки парт в классах и др. при создании слухо-речевой среды для детей с ОВЗ и инвалидов по слуху является строго обязательным условием [9, 13, 14 и др.].

2. Реализация дидактико-методических и специфических принципов в процессе начального обучения игре в шахматы младших школьников с нарушениями слуха.

При реализации методики начального обучения игре в шахматы детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха целесообразно учитывать и использовать весь спектр принципов как дидактико-методических (наглядности, сознательности и активности, доступности и др.), так и специфических (генетический, формирования речевого общения, развития слухового восприятия) [1, 2, 6, 10 и др.].

3. Развитие рефлексии у младших школьников с нарушениями слуха на начальном этапе обучения игре в шахматы.

Следует отметить, что младший школьный возраст является наиболее сензитивным периодом для формирования и развития основ осознанного ре-

флексивного поведения. Однако, по мнению Е.Н. Кучумовой (1997) большинство современных методов тренировки начинающих шахматистов не опираются на рефлексию как внутренний механизм развития мышления. При этом, она подчеркивает, что: «Именно рефлексия как анализ и переработка оснований собственных действий является глубинной основой мышления» [7, с. 4]. В шахматной деятельности одним из основных способов развития рефлексии, на наш взгляд, является анализ сыгранных партий, при этом возможны различных вариации анализа: самостоятельно, совместно с тренером, с другими шахматистами, с использованием аналитических шахматных компьютерных программ.

4. Моделирование и конструирование учебного шахматного материала с учётом деятельностного и дифференцированного подходов к обучаемым (обеспечение близкой и понятной цели деятельности, учёт зон актуального и ближайшего развития ребёнка (по Л.С. Выготскому), осуществление индивидуальных видов помощи и др.) [13].

5. Ориентация на достижение успеха в учебной и внеучебной деятельности (повышение самооценки личности – «Я – смог!», «Я – это сделал!», «У меня получилось!» и др.).

Исследователь Е.А. Осколкова (2008) обращает внимание, что на уроке необходимо целенаправленно эмоционально стимулировать детей с нарушениями слуха, предупреждая опасные для учебного процесса ощущения серости, скуки, монотонности, посредством включения разнообразных видов деятельности, личной эмоциональности педагога. Побуждать в детях эмоции – удивления, новизны, сомнения, достижения; формировать внутренний оптимистический настрой, вселяя уверенность, и давая установку на достижение успеха и преодоление трудностей [11 и др.]. Поэтому занятия шахматами необходимо сочетать с играми (подвижными, интеллектуальными, компьютерными).

6. Удовлетворение особых образовательных потребностей детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха.

Под особыми образовательными потребностями В.И. Лубовский понимает потребности в условиях, необходимых детям с ОВЗ и инвалидам для оптимальной реализации их актуальных и потенциальных возможностей (энергетических, познавательной сферы, эмоционально-волевых и мотивационных), которые они могут проявить в процессе обучения [8]. Применение специальных методов и средств обучения, создают потребность в поиске и построении «обходных путей» (например, использование дактильной и жестовой речи при обучении детей с нарушениями слуха) (по Л. С. Выготскому), использовании специфических средств обучения (звукоусиливающей аппаратуры для индивидуального и группового применения и др.), в более «пошаговом», дифференцированном обучении, чем при обучении нормально развивающихся детей [3, 13].

7. Оптимизация двигательной активности в режиме дня младших школьников с нарушениями слуха.

Для детей с недостатками развития характерна депривация произвольной двигательной активности, которая должна восполняться в мероприятиях режима дня [12]. Одним из главных условий эффективной реализации методики

начального обучения игре в шахматы детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха является целенаправленная двигательная активность в режиме дня. Несмотря на пользу, которую вносят занятия шахматами в коррекционно-развивающий процесс, они сопряжены с некоторым статическим напряжением и малой подвижностью учащихся. Следовательно, занятия шахматами обязательно должны быть дозированы и рационально встроены в режим дня младших школьников с нарушениями слуха, чередуясь с периодами высокой двигательной активности детей данной категории.

Таким образом, процесс реализации методики начального обучения игре в шахматы младших школьников с нарушениями слуха организованный без учёта выше перечисленных психолого-педагогических условий, не будет достаточно эффективным.

Библиографический список

1. Бёньш Э. Дидактико-методические основы обучения шахматам // Теория и практика шахматной игры: Науч. – метод. и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш. шк., 1984. – С. 13-17.
2. Головчиц Л.А. Дошкольная сурдопедагогика: Воспитание и обучение дошкольников с нарушениями слуха: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.А. Головчиц. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 304 с.
3. Гончарова Е.Л., Кукушкина О.И. Ребёнок с особыми образовательными потребностями [Электронный ресурс] / Е.Л. Гончарова, О.И. Кукушкина // Альманах Института коррекционной педагогики РАО. – 2002. – Вып. № 5. – электрон. ст. – Режим доступа: <http://almanah.ikprao.ru/artikles/almanah-5/rebenok-s-osobymi-obrazovatelnyimi-potrebnostjami>.
4. Ипполитова Н.В., Стерхова Н.С. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация / Н.В. Ипполитова, Н.С. Стерхова // General and Professional Education 1/2012. – Р. 8-14.
5. Князева В.В. Педагогика: словарь научных терминов / В.В. Князева. – М.: Вузовская книга, 2009. – 872 с.
6. Костьев А.Н. Дидактика и программа // Шахматы: наука, опыт, мастерство: Практ. пособие / Под ред. Б. А. Злотника. – М.: Высш. шк. 1990. – С. 116-128.
7. Кучумова Е.Н. Развитие рефлексивной деятельности при обучении юных шахматистов: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Кучумова Евгения Николаевна. – М., 1997. – 130 с.
8. Лубовский В.И. Общие и специфические закономерности развития психики аномальных детей / В.И. Лубовский // Дефектология. – 1971. – № 6. – С. 15-19.
9. Носкова Л.П. Методика развития речи дошкольников с нарушениями слуха / Л.П. Носкова, Л.А. Головчиц. – М.: Владос, 2004. – 343 с.
10. Овсянникова Е.Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Елена Юрьевна Овсянникова. – Киров, 2006. – 165 с.

11. Осколкова Е.А. Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации глухих учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Осколкова Екатерина Алексеевна. – М., 2008. – 146 с.
12. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в специальных школах-интернатах для детей с ограниченными возможностями здоровья // Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. – 10. – М., 2010.
13. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19.02.2014. – № 1598. – 283 с.
14. Яхнина Е.З. Развитие восприятия и воспроизведения устной речи у глухих учащихся младших классов // Развитие детей с нарушениями слуха во внеурочной деятельности / Под ред. Е.Г. Речицкой. – М.: Владос, 2005. – С. 69-105.

СЕКЦИЯ 3

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОРИЕНТАЦИИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Абдулаева М.А., Османов Р.О., Османов О.Р.
Дагестанский государственный педагогический университет
Махачкала, Республика Дагестан*

Аннотация. В статье приведены данные о реализации углубленного физкультурного образования является необходимым условием формирования профессионально-педагогической ориентации.

Ключевые слова: личность, специалист, физическая готовность, профессионально-педагогическая ориентация, профессия учителя физической культуры.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE LEVEL OF PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL ORIENTATION OF FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURES

*Abdulaeva M. A., Osmanov R. A., Osmanov O. R.
Dagestan state pedagogical University
Makhachkala, Republic Of Dagestan*

Annotation. The article presents data on the implementation of advanced sports education is a necessary condition for the formation of professional and pedagogical orientation.

Keywords: personality, specialist, physical readiness, professional and pedagogical orientation, profession of teacher of physical culture.

Совместные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на формирование малых молодежных групп, развитие внутригруппового общения, стабилизацию морально-психологического климата в школьном и студенческом коллективе, а в целом, повышают уровень сплоченности и социальной активности коллектива, особенно подросткового и молодежного.

Физкультурно-спортивная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма подрост-

ка, молодого человека, положительно влияя на гармоничное развитие всех его органов и систем, способствует социальной адаптации и повышению социальной активности молодежи, опосредованно влияя на создание «запаса» своеобразного ответа на «нештатные» неблагоприятные внешние экстремальные воздействия, которые не так уж редки в нашей жизни, да в жизни современной молодежи.

Упорство достижения цели, которое проявляется как терпеливость и настойчивость, т.е. стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности; самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха; сдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции; собранность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на возникающие помехи. К волевым качествам относятся решительность, характеризующая минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы: физического совершенствования; связанный со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения; дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними; долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы; соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего; подражания, связанного со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами.

Один из важнейших принципов научной организации учебной деятельности – обеспечение оптимальных ее вариантов в конкретных условиях. В современных условиях организации учебного процесса на военных кафедрах наиболее приемлемой формой физической подготовки являются самостоятельные занятия студентов. Существенным стимулом к их реализации становится наличие нужных мотивационно-ценностных ориентации у студентов в сфере физической культуры.

Под уровнем профессионально-педагогической ориентации мы понимаем степень выраженности мотива выбора будущей профессиональной карьеры, в математическом оформлении – процента сформированности устойчивых интересов и убеждений на профессию учителя физической культуры.

В процессе формирующего эксперимента проводилась целенаправленная работа по реализации профориентационного аспекта углубленного физкультурного образования. Систематическая работа в течение первого года обучения

была направлена на претворение в жизнь задач первого и второго этапа допрофессиональной подготовки, во второй год обучения решались задачи третьего этапа.

Для анализа результатов формирующего эксперимента в условиях реализации профориентационного аспекта углубленного физкультурного образования мы использовали анкетирование, которому предшествовали индивидуальные собеседования, опросы, где обращалось внимание на необходимость достоверного ответа, за данный промежуток времени, отображающий мнение учащегося лица, заполняющего бланк анкеты.

Анкета самоопределения на профессиональную деятельность в будущем состоит из диагностических признаков, отображающих основные мотивы выбора специальности.

Поэтапное овладение программным материалом углубленного физкультурного образования в группах педагогического вуза во многом зависело от степени исходного уровня физического развития и физической подготовленности, уровня знаний, умений и навыков студентов, их отношения к традиционному уроку физической культуры и их возможностей.

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие выводы:

- реализация углубленного физкультурного образования является необходимым условием формирования профессионально-педагогической ориентации;
- до изучения предмета «углубленное физкультурное образование» у студентов педагогического вуза ориентация на профессию учителя физической культуры была незначительной, существовало ограниченное представление об уроке физической культуры и его сущности;
- формированию у студентов интереса к специфике учительского труда, определенности и устойчивости в ориентации на карьеру учителя физической культуры способствует реализации углубленного физкультурного образования, и особенно его профориентационного компонента;
- уровень профессионально-педагогической ориентации на карьеру учителя физической культуры зависит от исходного уровня мотивации обучения в педагогической подготовленности, т.к. лучшие результаты отмечены в группе, где более высок этот уровень, желательно эту методику внедрить во все институты физической культуры Российской Федерации.

Библиографический список

1. Абдурахманов Г.М., Гасангаджиева А.Г., Габибова П.И. Эколого-географическая, социально-экономическая обусловленность и прогноз заболеваемости злокачественными новообразованиями населения районов республики Дагестан. – Махачкала: Алеф, 2008. – 112 с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 134 с.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Киев, 1998. – 243 с.

5. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М.: Наука, 1981. – 282 с.

6. Бунак В.В. Теоретические вопросы учения о физическом развитии и его типах // Ученые записки МГУ, 1940. Т. 34. С. 7-57.

7. Османов Р.О. Мусаева З.Г., Курбиева С.О., Мусаева М.В. Влияние гигиенических, экологических, социально-экономических, медико-биологических, климатогеографических факторов на антропометрическое развитие детей // Матер. XII Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2009. С. 112-117.

8. Османов Р.О. Мусаева З.Г., Курбиева С.О. Влияние различных экологических факторов на здоровье детей и подростков в условиях Республики Дагестан // Матер. XII Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2009. С. 124-127.

9. Османов Р.О. Мусаева З.Г., Курбиева С.О., Мусаева М.В. Последствия антропогенного влияния на воздушный бассейн Республики Дагестан // Матер. XII Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2009. С. 136-141.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ У ШКОЛЬНИКОВ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Арефьева А.С.
Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования у школьников положительного отношения к физической культуре. В работе акцентируется внимание на том, что деятельность учителя по физической культуре должна быть связана не только с осуществлением физической подготовки обучающихся, но и с созданием нормальных условий для обучения и заинтересованности детей в занятиях физической культурой и спортом.

Ключевые слова: урок физической культуры, учитель, мотивация, интерес.

THE ROLE OF THE TEACHER IN FORMING AT SCHOOLBOYS OF POSITIVE ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE

*Arefeva A.S.
Herzen State Pedagogical University of Russia,
Saint-Petersburg, Russia*

Annotation. The article deals with the problem of the formation of positive attitudes towards physical culture in schoolchildren. The attention is focused on the fact that the activity of the teacher in physical culture should be connected not only with

the physical training of students, but also with the creation of normal conditions for learning and the interest of children in physical education and sports.

Keywords: physical culture lesson, teacher, motivation, interest.

Согласно данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% поступающих в школу страдают хроническими заболеваниями, а за годы обучения количество больных детей увеличивается в 4-5 раз [1].

Выпускник школы должен быть не только физически подготовленным, но и достаточно образованным в области физической культуры. Школьное образование по физической культуре несет ответственность за формирование у школьников направленности на здоровый образ жизни. На сегодняшний день в связи с угрозой алкоголизма, никотиновой и наркотической зависимости эта направленность очень важна. Также нужно учитывать снижение двигательной активности школьников, связанное с перегрузкой учебной деятельностью и повальным увлечением различными гаджетами, что ведет к гиподинамии, нарушению осанки, ослаблению иммунитета и в итоге к общему ухудшению состояния здоровья школьников.

Одна из главных задач на современном этапе обучения на уроках физической культуры – это задача по формированию у школьников положительного отношения к физической культуре. Так как многие считают урок физической культуры второстепенным предметом, то его реабилитация во многом зависит от учителя по физической культуре. Работа учителя по физической культуре связана с большой ответственностью не только за жизнь и здоровье школьников, но создания нормальных условий для обучения и заинтересованности детей в занятиях по физической культуре.

Так как обозначенная тема на сегодняшний день актуальна, то было проведено исследование, цель которого было определить отношение школьников и учащихся к занятиям по физической культуре. В опросе приняли участие 38 школьников и учащихся колледжей в возрасте от 13 до 19 лет из разных школ и колледжей Санкт-Петербурга, из них 35 (92,1%) школьников и 3 (7,9%) учащихся колледжей. Большую активность в опросе проявили девочки (26 человек, 68,4%), меньшую – мальчики (12 человек, 31,6%).

Ответы на вопрос «Считаете ли Вы урок физической культуры важным предметом?» показали, что большинство респондентов (18 человек, 47,4%) считают занятия физической культурой важными, 9 человек (23,7%) считают неважными, 9 человек (23,7%) считают, что не знают, важные они или нет, и 2 человека (5,2%) считают, что когда как. При этом на вопрос «Как Вы считаете, влияют ли занятия физической культуры в школе на здоровье?» ответили, что влияют, 21 человек (47,4%), 4 человека (21,1%) ответили, что влияют, но не сильно, 11 человек (28,9%) ответили, что не влияют, 1 человек (2,6%) ответил, что не знает.

Из ответов можно сделать вывод, что половина подростков не видят важности в предмете по физической культуре или не понимают, в чем эта важность и вторая же половина видит и понимает важность этих занятий и только 2 человека обозначают, что важность занятий зависит от содержания урока, при этом большинство ответили, что занятия по физической культуре влияют на состояние здоровья, лишь 1/3 опрошенных не видит никакого влияния.

На вопрос «Охотно ли вы посещаете уроки физической культуры?» мы получили следующие ответы:

- 18 человек (47,4%) ответили, что посещение ими занятий зависит от настроения;
- 11 человек (28,9) ответили, что посещают занятия охотно;
- 4 человека (10,5) ответили, что неохотно;
- 5 человек (13,2%) ответили: что освобожден (1 человек); потому, что так надо (1 человек); потому, что заставляют (1 человек); не нравится учитель (1 человек); не хожу (1 человек).

По ответам на этот вопрос можно судить о том, что большинство подростков и учащихся считают занятия по физической культуре необязательными, второстепенными, посещают их неохотно, не видят в них интереса.

На вопрос «Как Вы себя чувствуете на уроках физкультуры?» 15 человек (39,5%) ответили, что спокойно, 17 человек (47,7%) – комфортно, 3 человека (7,9%) ответили, что хочется спрятаться, 1 человек (2,6%) – тревожно, еще 1 человек – в зависимости от настроения, еще 1 ответ – не хочется ничего делать.

На вопрос «Что влияет на Ваше самочувствие на уроках физкультуры?» 14 человек (36,8%) ответили, что настроение и самочувствие, 2 человека (5,2%) – ничего, 6 человек (15,6%) ответили, что нагрузки, 7 человек (18,2%) – погода, температура, духота, 5 человек (13,2%) ответили, что преподаватель, его настроение, 2 человека (5,2%) – темп и то, чем занимаются на уроке, 1 человек (2,6%) – форма, 1 человек (2,6%) – погода, нагрузки, настроение.

По ответам на данные вопросы можно судить, что большинство школьников и учащихся чувствуют себя на уроках физической культуры спокойно и комфортно, и их самочувствие больше всего зависит от их же настроения и состояния здоровья, от внешних факторов (погоды, температуры, нагрузок), чем от самого преподавателя.

На вопрос «Приходилось ли Вам терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны учителя физической культуры?» 32 человека (84,2) ответили, что никогда, 5 человек (13,2%) ответили, что только иногда, 1 человек (2,6%) ответил, что очень часто.

На вопрос «Случалось ли, что преподаватель физкультуры применял к ученикам телесные наказания?» 1 человек (2,6%) ответил, что иногда, все остальные 37 человек (97,4%) ответили, что никогда.

На вопрос: «Какие чувства Вы испытываете, когда преподаватель на Вас кричит, ругает, унижает, оскорбляет, обзывает?» 13 человек (34,2%) ответили, что испытывают безразличие, 10 человек (26,3%) ответили, что есть желание ответить тем же, 8 человек (21,1%) – гнев, 4 человека (10,5%) – обиду,

4 человека (21,1%) – ненависть, 3 человека (7,9%) – желание исчезнуть, 3 человека (7,9%) – страх, 1 человек (2,6%) – тоску и только 7 человек (18,8%) ответили, что преподаватель не кричит, не обзывает и такого не бывает.

На вопрос «Учитель использует на уроках по физической культуре современные образовательные технологии (проекты, ИКТ)?» 8 человек (21,1%) ответили, что никогда, 18 человек (47,4%) ответили «нет», 5 человек (13,2%) ответили, что иногда использует, 7 человек (18,4%) ответили «да».

На высказывание «Учителю все равно, что мы делаем, как делаем, можем заниматься, кто чем хочет» были получены следующие ответы:

- 21 человек (55,3%) считают, что нет;
- 9 человек (23,7%) считают, что иногда;
- 6 человек (15,8%) считают, что высказывание правильное;
- 1 человек (2,6%) считает, что, наверное, так оно и есть;
- 1 человек (2,6%) сообщает, что по определенным обстоятельствам.

По ответам на данные вопросы можно сделать вывод (особенно о физических наказаниях), что профессионализм, выдержка, эмоциональная устойчивость, владение новыми технологиями преподавателей по физической культуре находится на достаточно низком уровне, что не способствует формированию у школьников положительного отношения к физической культуре.

На вопрос «Сказали ли бы Вы спасибо своему учителю по физкультуре?» 27 человек (60,8%) ответили, что сказали бы спасибо, 6 человек (15,8 %) ответили, что не сказали бы спасибо, 4 человека (10,5%), не могут ответить на этот вопрос, так как не знают, 1 человек (2,6%) ответил, что ради приличия и спокойствия совести, сказал бы спасибо.

По теории Н.В. Кузьминой, деятельность учителя физической культуры может осуществляться на разных уровнях эффективности. По результатам проведенного исследования можно сделать неутешительный вывод, что некоторые учителя по физической культуре находятся на низком адаптивном уровне своей деятельности. Это уровень, где «учитель может передавать знания, умения, которыми владеет сам, умеет приспособить конкретное содержание осваиваемого материала к возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, к уровню их физической подготовленности» [2]. Для того чтобы привить ребенку, а в особенности подростку направленность на здоровый образ жизни, сформировать положительное отношение к физической культуре, учитель по физической культуре должен стремиться к высшему уровню своей деятельности, что «заключается в умении использовать свой учебный предмет как средство формирования личности занимающихся, то есть сознательно формировать у них творческое мышление, умение самостоятельно добывать новые знания, обобщать их и перестраивать свою двигательную деятельность в новых, изменяющихся условиях» [2], мотивировать и заинтересовывать в занятиях физической культурой, использовать новые технологии.

Основные пожелания школьников и учащихся своим учителям по физической культуре:

- стоит объяснять нам, детям, зачем мы должны ходить на уроки физической культуры, выполнять те или иные упражнения и т.п.;

- поддерживать и мотивировать;
- использовать индивидуальный подход;
- проявлять понимание к ученикам;
- проявлять адекватность на занятиях.

Библиографический список

1. *Митин А.Е., Филиппова С.О.* Учет направленности деятельности образовательных учреждений в осуществлении сетевого взаимодействия по сохранению здоровья обучающихся и воспитанников // Физическая культура и здоровье подрастающего поколения. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. – С. 128-133.

2. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – 2 -е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – С. 241-242.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

Барсуков С.В.

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)

г. Ростов на Дон, Россия

Аннотация. В наше время спорт является популярным занятием среди как молодых, так и взрослых людей, но ни многие знают о его функциях и то как оно отражается на жизни человека. Основная цель этой работы – показать, как данная сфера деятельности человека может повлиять не только на физическое здоровье человека, но и на становление всесторонне развитой личности.

Ключевые слова: физическая культура и спорт; всесторонне развитая личность; личностные качества; морально и физическое воспитание; формирование силы воли; формирование самоконтроля; процесс самопознание и самосовершенствование.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE PROCESS OF FORMATION OF COMPREHENSIVELY DEVELOPED PERSONALITY AND STOWAGE LIFESTYLE

Barsukov S.V.

Rostov State University of Economics

Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Nowadays, sport is a popular activity among both young and adult people, but few people know about its functions and how it affects human life.

The main purpose of this work is to show how this sphere of human activity can affect not only the physical health of a person, but also the formation of a fully developed personality.

Keywords: physical culture and sport; fully developed personality; personal qualities; moral and physical education; formation of willpower; formation of self-control; process of self-knowledge and self-improvement.

Спорт является неотъемлемой частью жизни человека. Физическая культура присутствует как в школьной, так и в студенческой жизни современного индивида. Но не многие знают её тонкости и то, как она влияет на поведение человека и его жизнь в целом. Именно эта проблема рассмотрена в статье.

Человек должен равномерно развивать свой интеллект и тело. Таким образом, он будет быстрее развиваться с физической стороны и как личность в целом.

Физическая культура – это взаимодействие как минимум трёх черт личности человека:

- правильная ценностная ориентация в образе жизни;
- определённый уровень физической подготовленности и образованности;
- наличие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями с целью самосовершенствования.

Занятие спортом развивают в человека следующие качества: общительность, коммуникабельность, самостоятельность в принятии решений. Коммуникабельность и общительность развивается в результате взаимодействия с другими людьми во время занятий, а принятие решений при формировании плана физической работы.

В спортивной деятельности можно отметить ряд значимых функций, влияющих на формирование личности человека:

- оздоровительную. Регулярные занятия спортом позволяют укрепить здоровье;
- познавательную. Перед подготовкой к занятием человек узнаёт какие мышцы то или иное упражнение задействует;
- эстетическую. Формирование эстетического вида у индивида;
- социализирующую. Спорт является способом проявить себя;
- гедонистическую. Первоначальной целью занятием спорта некоторых людей является получение удовольствия;
- коммуникативную. В процессе занятий люди общаются, делятся опытом;
- воспитательную. Спорт способен воспитать определенные качества в человеке.

Спорт влияет на здоровье следующим образом.

- Улучшается опорно-двигательная система. Объем мускул увеличивается кости становятся устойчивыми к нагрузкам.

- Улучшается работа сердечно-сосудистой системы. При нагрузках мышцы нуждаются в дополнительном кровоснабжении, из-за этого сердцу приходится перекачивать больше крови.

- Укрепляется и развивается нервная система. Занятие спортом заставляет наш мозг запоминать новые условные рефлексы, благодаря чему ему приходится быстрее реагировать на раздражители.

- Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках увеличивается потребность в кислороде, из-за чего объем легких увеличивается

- Повышается иммунитет и улучшается состав крови. Давно доказано, что физически спортивные люди менее подвержены болезням. Занятия спортом способствуют улучшению иммунитета.

Также можно добавить, что физически активные люди менее стрессоустойчивые.

Основой любого вида спорта являются соревнования. Они также влияют на формирование личности. Конкуренция необходима для завоевания побед и золотых медалей, достижения новых высот и установления рекордов. Однако просто физической подготовки недостаточно для победы, необходим правильный эмоциональный настрой и воля к победе.

Спорт также способен придавать уверенность в себе. У каждого человека, в том числе и у спортсмена, есть потребность оценивать себя и свои возможности. Повышение уровня самооценки влияет на построение цели, мотивацию и уверенность в себе.

Победы приносят человеку дополнительный запас энергии, мотивацию, уверенности в своих силах, что положительно отражается не только в спорте, но и в работе, а также в других сферах жизни.

Развитие интеллектуальных способностей человека отражается, когда он находится в процессе овладения техникой и тактикой, умением управлять своими эмоциями, принимать моментальные решения.

Эстетика в занятии спортом проявляется в познание красоты телосложения её демонстрации, как демонстрации неиссякаемых физических возможностей человека и достижение идеала.

Феномен эстетики тела можно трактовать следующим образом:

- природное тело – это биологическое тело индивида, подчиняющееся законам существования, функционирования, развития живого организма. То есть восхищаться тем, какое наше тело от природы;

- культурное тело – продукт культуuroобразного формирования и использования телесного начала человека. То есть восхищаться тем, какими физическими возможностями обладает наше тело.

В спорте невозможно достичь высот не преодолев совокупность как субъективных, так и объективных трудностей. Постоянная борьба с самим собой и противниками порождает в человеке волевые качества. Например, настойчивость, решительность, целеустремленность, смелость и самодисциплину.

Спорт обладает и важной успокоительной функцией: снимает напряжение, подавляет агрессию, оказывает положительное влияние на здоровье человека. Спорт – это своего рода антидепрессант, помогающий на некоторое время позабыть о своих проблемах и морально отдохнуть.

Конечно, не у всех есть возможность профессионально заниматься спортом из-за здоровья или других причин, но занятия физической культурой в секциях, спортзалах, кружках помогают личности быть более морально-устойчивыми в определенных жизненных ситуациях.

Спорт, без сомнения, не только один из способов укрепления и поддержания здоровья, физического состояния организма, но и средство воспитания личности. Занятия спортом необходимо начинать с ранних лет. Сегодня существует огромное количество секций детей и подрастающего поколения. Этим занятия в дальнейшем повлияют на правильное становление личности. Также на воспитание ребенка способно повлиять и совместное занятие спортом с семьей. Утренние и вечерние пробежки, катание на велосипедах, роликах или коньках, зимние лыжи и так далее. Вся эта спортивная активность будет непосредственно влиять на сознание ребенка и на становление его личности.

Подводя итог, можно сказать, что занятия физической культурой и спортом развивают большое количество качеств человека, которые помогут ему в повседневной жизни и улучшат здоровье. Так что каждому человеку необходимо переосмыслить своё отношение к спорту и то, какое место он будет в ней занимать.

Целью этой статьи было рассказать о том, как влияет спорта на становление всесторонне развитой личности. А также то, что спорт является не только средством укрепления здоровья или рациональной формой проведения свободного времени, он имеет свое влияние на другие стороны человеческой жизни: на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества, на формирование личности человека. Еще было рассмотрено, как физическая культура и спорт влияют на нравственно-этическое воспитание, процесс самосовершенствования и формирование воли.

С каждым годом спорт становится сложнее, умнее, интереснее, появляются новые планки, это значит, что возрастает проявление интереса к спорту. Следовательно, доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно увеличивается.

Библиографический список

1. Быховская И.М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: ежегодник. – М.: ГЦОЛИФК, 2009. – С. 58-68.
2. Ильин И.А. Я вглядываюсь в жизнь. Книга раздумий. – М.: ЭКСМО, 2011. – 342 с.
3. Круткин В.Л. Онтология человеческой телесности: (Филос. очерки). – Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 2011. – 356 с.
4. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. – М.: ФиС, 2008. – С. 41.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

*Гвоздикова А.А., Алейник М.С.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Статья посвящена освещению вопроса о формировании физического воспитания молодых людей на уровне образовательных учреждений. В ней приведен краткий обзор основных проблем, связанных с малоактивным образом жизни обучающихся школ и ВУЗов, а также указаны некоторые пути улучшения качества образовательных услуг в области физической культуры и подъема общего уровня здоровья среди людей в возрасте от 7 до 25 лет.

Ключевые слова: педагогика, образовательные учреждения, студенты, физическая культура, физическое воспитание

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE FORMATION OF PERSONALITY

*Gvozdikova A.A., Kovko V.A.
Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article is devoted to the coverage of the issue concerning formation of young people's Physical Education at the level of educational institutions. It provides a brief overview of the main problems associated with the sedentary lifestyle of students in schools and universities. It also suggests some ways of improvement the educational services quality in the field of physical culture and how to raise health level among people aged from 7 to 25 years.

Keywords: pedagogics, educational institutions, students, physical culture, physical education

Формирование физической культуры личности на сегодняшний день является одной из самых актуальных проблем, представленных к рассмотрению педагогов.

На данный момент органы руководящей власти в нашем государстве все-речь обеспокоены складывающейся ситуацией в системе физического воспитания и спорта. Низкий уровень здоровья, сидячий образ жизни большинства молодых людей, отсутствие интереса к физическому образованию и оздоровительному движению, снижение значимости спорта – все это ставит под угрозу качество здоровья юного поколения.

Умственная нагрузка в современных образовательных учреждениях настолько велика, что учеба зачастую занимает большую часть свободного времени обучающихся, приводя к малой двигательной активности [1, с. 144]. Последствия этого можно наблюдать в статистике заболеваний среди детей

школьного возраста и студентов. Наиболее распространенными проблемами, связанными с неподвижным образом жизни, являются сколиоз, лишний вес, остеохондроз, мышечная недостаточность и даже диабет, поскольку регулярные физические упражнения позволят организму контролировать уровень сахара в крови.

В связи с этим в России в последние десять лет наблюдается резкий рост заболеваемости среди молодых людей. Данное положение дел не может игнорироваться государством, поэтому от педагогов требуется разработать ряд инноваций, которые помогут привлечь внимание людей к проблеме, рассматриваемой в статье, указать подросткам на важность физической активности и здорового образа жизни.

Трагичным является и тот факт, что во многих образовательных учреждениях сегодня используются устаревшие методы и программы физического воспитания, что вызывает быстрое угасание интереса молодых людей к спорту.

Необходим переход от системы работы, основанной на формировании конкретных физических умений, к системе, построенной на иллюстрации потребности в активном образе жизни. Первоочередной задачей является дать обучающимся знания об устройстве их организма и влиянии физических упражнений на ту или иную составляющую организма, чтобы пришло понимание необходимости следить за собственным здоровьем. Важно также относиться к каждому школьнику/студенту как к личности, учитывая его индивидуальные особенности и возможности. Одной из часто встречающихся ошибок нынешней системы физического образования являются одинаковые требования к людям, имеющим разные физические данные. Существуют определенные нормативы, при сдаче которых некоторые преподаватели совершенно не учитывают физические параметры и возможности обучающихся.

Примером такого является прыжок в длину с места. Данная дисциплина относится к легкоатлетической программе и требует в первую очередь прыгучести. В сети нам удалось найти таблицу нормативов по физической культуре для обучающихся 9-11-х классов, где указано, что девочки на оценку «5» должны прыгнуть в длину не менее чем на 185 см. Однако возможен ли такой прыжок для людей, которые не занимаются ежедневными тренировками и развитием прыгучести? Отсюда проистекает единственный логический вывод: обучающийся не сможет выполнить задание, что приведет к отрицательной оценке и однозначно вызовет его негативное отношение к данной дисциплине, принесет нежелание посещать уроки физической культуры.

Во избежание подобных ситуаций (к слову, весьма распространенных, как мы неоднократно замечали в школах, где обучались) необходимо полностью изменить систему преподавания физической культуры. Задания на занятиях должны быть одновременно посильными и эффективными. Важно заставить человека работать в полную силу, но не из страха перед плохой оценкой, а из интереса к предмету и осознания значимости выполняемых упражнений.

Каждое занятие должно являться информативным: перед началом очередного задания преподаватель должен озвучивать краткую теорию о том, над

какой группой мышц в нем работают студенты, чем оно полезно при регулярном выполнении и т.п. Это позволит обучающимся понять смысл выполнения того или иного упражнения и принесет полезный урок, а отсутствие наказания в случае несоответствия требуемым нормам лишь положительно скажется на отношении обучающихся в школе к урокам физической культуры. Главным же поощрением для них станет собственное здоровое и красивое тело.

В физическом воспитании детей и подростков велика и роль родителей. Их прямая обязанность – следить за здоровьем ребенка путем прививания ему интереса к спорту и активному образу жизни. Полезной методикой являются кратковременные разминки в перерывах при выполнении домашнего задания. Особенностью детского поведения является низкий уровень ответственности и игнорирование важности выполнения некоторых действий. Тут свое участие должны принять родители, проследив за обязательным осуществлением десятиминутной зарядки своим ребенком.

Таким образом, при рассмотрении проблемы физического воспитания личности мы выяснили, что существенными факторами в изменении сложившейся ситуации являются:

- рассмотрение вопроса на государственном уровне;
- создание новых методик для проведения занятий по физической культуре;
- донесение до родителей информации об обязательности внеучебных физических упражнений и посещения при возможности спортивных секций;
- стимулирование у молодого поколения интереса к спорту и здоровому образу жизни [7, с. 125].

В совокупности, данные составляющие в ближайшие годы могут принести положительные результаты в виде подъема общего уровня здоровья среди школьников и студентов, а также к улучшению качества образовательных услуг в области физической культуры в средних и высших образовательных учреждениях.

Библиографический список

1. Бровашова О.Ю., Клепиков И.Г., Нещерет Н.Н. Самостоятельные физические занятия как средство повышения двигательной активности // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). 2016. С. 144-148
2. Егорова С.А., Петрякова В.Г. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения: учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова. – М., 2015. – 92 с.
3. Григорьева И.И., Черноног Д.Н. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации: вопросы и ответы, Ч. 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. – М., 2016. – 296 с.

4. Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе: монография / В.П. Лукьяненко. – М., 2015. – 128 с.
5. Макаров Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах: монография / Ю.М. Макаров – М., 2015. – 150 с.
6. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей – М., 2015. – 144 с.
7. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. 2011. № 4. С. 125-131.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

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

Аннотация. В данной статье рассмотрены особенности проявления стресса у студентов, занимающихся спортом. Проанализировано психологическое и психическое состояние студентов спортсменов профессионалов и непрофессионалов на предсоревновательный период. Выявлена частота, причинно-следственные факторы, а также способы избегания и профилактики.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, спорт, спортивная деятельность, профессиональный стресс, соревнования, тренировка.

PARTICULAR MANIFESTATIONS OF STRESS IN STUDENTS INVOLVED IN SPORTS

*Zhabrova T.A.
Rostov State University of Economics
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. This article describes the features of stress manifestations in students involved in sports. Psychological and mental conditions of professionals and non-professionals athletes were analyzed in the precompetitive period. There were identified frequency, causal factors and methods of avoidance and prevention.

Keywords: stress, stress resistance, sports, sports activity, professional stress, competitions, training.

Актуальность. На сегодняшний день, когда в мире стремительно возросло значение спортивных состязаний, уровень их проведения и профессиональные качества участников, главы спортивных организаций, тренеры и сами спортсмены начинают искать возможность использования психологических и

психофизиологических методов подготовки для повышения стрессоустойчивости и тем самым достижения максимального результата, так как умение справляться со стрессом является одним из важнейших факторов подготовки к соревнованиям.

Большую актуальность данная проблема получает при работе со спортсменами профессионалами, деятельность которых представляется крайне стрессогенной. Она нуждается в повышении их информированности в области причин, симптомов и способов предупреждения стресса, так и осознания и разрешения ими внутриличностных конфликтов, которые, выступая в качестве стрессфактора, нарушают целостность профессионального образа спортсмена и негативно сказываются на его профессиональной карьере [1].

В связи с тем, что трудовая деятельность специалистов многих профессий часто проходит в условиях, требующих усиленного расхода внутренних резервов человека, особое внимание уделяется рассмотрению такого вида стресса, как профессиональный стресс [1].

Ученые под профессиональным стрессом понимают сложное явление, которое выражается в психических и психофизиологических реакциях на особо обостренные эксцессы в трудовой деятельности человека [2].

В результате «выгорания» человек тратит психическую энергию, у него развиваются психосоматическая усталость (изнурение), эмоциональное истощение, возникают немотивированное беспокойство, тревога, раздражительность, различные вегетативные расстройства и так далее [3].

На любой стадии спортивного процесса, будь то тренировки или соревнования, у спортсменов чуть ли не каждый день возникают конфликтные ситуации с самим собой, партнером, тренером, родителями и пр. Любой конфликт – это дополнительный камень, который ложится тяжким на психику человека, ненужным балластом [4].

Цель исследования: изучить особенности проявления стресса у студентов, занимающихся спортом, выявить пути противодействия ему. Определить, насколько осведомлены студенты о понятии стресса, как часто они с ним сталкиваются и каким образом справляются.

Методы исследования. Исследование проводилось среди студентов первых-четвертых курсов в возрасте 18-22 лет на базе Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). В исследовании приняло участие 52 человека. Респонденты были разделены на две группы. В первую вошли 25 человек, регулярно занимающихся спортом и участвующих в соревнованиях различного уровня. Вторая группа – 27 студентов, не имеющих к спорту никакого отношения. Исследование проводилось в форме анкетирования. Студентам было предложено ответить на ряд вопросов для выявления их психического состояния на момент перед соревнованиями. Результаты представлены на рисунке 1 и 2.

Выводы:

1. Чаще всего со стрессом сталкиваются непрофессиональные спортсмены. Это связано с плохой мотивацией и малой долей вмешательства тренера. Зачастую, студентам приходилось оставаться с внутренними конфликтами один

на один и справляться с ними в одиночку, что при их низкой профессиональной подготовке в большинстве случаев неэффективно.

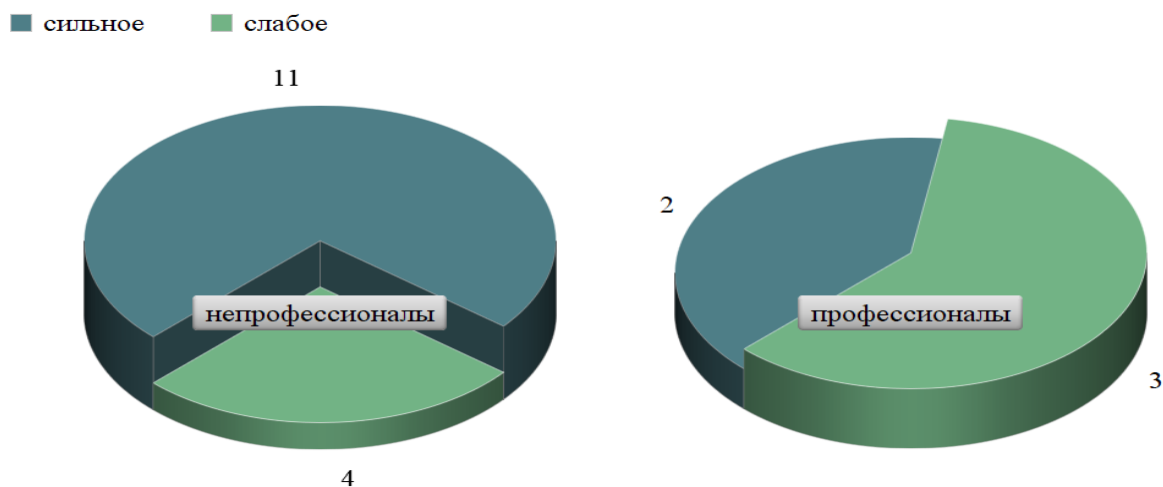


Рисунок 1 – Влияние стрессов на организм

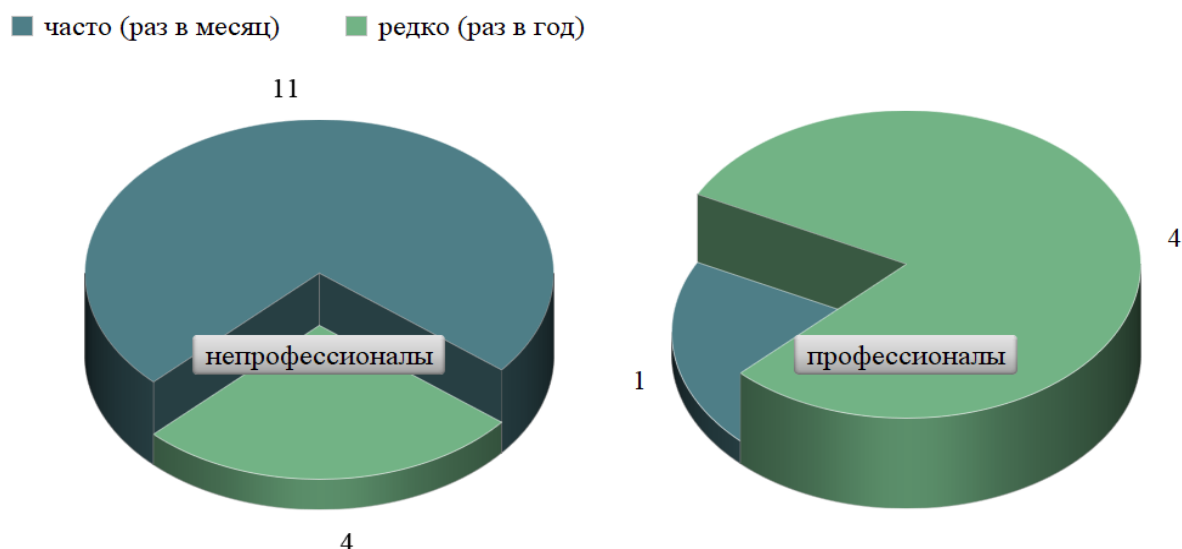


Рисунок 2 – Частота стрессов

2. Причины стрессов везде возникают разные, но все они тем или иным образом связаны с грядущими соревнованиями: наличие сильного соперника и знание его титулованности, навязчивая мысль о необходимости успешного выполнения поставленных целей, уверенность в своем поражении, излишняя напряженность на старте, накопление общей усталости от постоянного тренировочного процесса.

3. Как правило, более опытные спортсмены борются со стрессом по определенной установленной системе, которая включает несколько этапов и при помощи индивидуально приставленного тренера. Новички, напротив, пытаются справиться с ним в одиночку, занижая и недооценивая его влияние на свой организм.

4. На этот вопрос большинство опрошенных ответили по-разному: во время стрессов у некоторых ухудшается концентрация внимания и памяти, происходят сильные головные боли, другие страдают недосыпанием, снижается иммунитет.

5. У профессиональных спортсменов стресс может длиться от нескольких часов до суток в зависимости от силы влияния внешних факторов. У менее подготовленных стресс продолжается до нескольких месяцев.

6. Преимущественно, у опрошенных уровень стресса после соревнований либо снижается до возможного минимума, либо проходит вовсе. Это происходит благодаря тому, что их груз ответственности, давление со стороны и предсоревновательное волнение постепенно утихают.

7. В качестве понижения стресса, опрошенные рекомендуют принять следующие меры: времяпровождение вместе со своей командой, простое общение, медитация, в критических ситуациях – беседа с психологом, тренером. Необходимо осознавать, что именно тренер, как человек, лучше всех знающий своих воспитанников, может своевременно заметить особенности в поведении спортсмена, выявить отклонения, мешающие ему показать максимальный результат.

В заключение следует сказать, что стресс представляет собой немаловажную проблему в современном спорте, и борьба с ним является неотъемлемой частью, задачей всех спортсменов, а также тренеров, не обращать внимания, на которую невозможно.

Библиографический список

1. Андронов П.К. Психологические аспекты в спорте высших достижений // Психология и педагогика: методы подготовки спортсменов. – М.: Наука, 2010. – С. 190-197.
2. Ермолов М., Краснов Х. Человек и спорт. – Москва, 24-28 мая 1998 года. – Т. 1. – С. 170-171.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Юрий Викторович Щербатых – СПб.: Питер, 2008. 256 с.
4. <https://e-koncept.ru/2016/96289.htm>.

АДАПТАЦИЯ И РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В СООТВЕТСТВИИ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ОБЩЕСТВЕ

*Иванова А.А., Бровашова О.Ю.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Одной из основных целей создания комплекса ГТО было формирование физически здоровой личности. По мере развития общества изменялись и условия жизни, что привело к уменьшению физического труда в

жизни граждан. Статистика гласила, что доля активных людей заметно снижалась. Старая программа на сегодняшний день уже не актуальна и не может быть фундаментом оценочной системы физического состояния населения.

Ключевые слова: физическое здоровье, социализация, формирование личности, физическая культура, комплекс норм ГТО.

ADAPTATION AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN ACCORDANCE WITH THE CHANGES IN SOCIETY

*Ivanova A.A., Brovashova O.Y.
Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. One of the main purposes of the creation of the RLD (ready for labor and defense) complex was the formation of a physically healthy person. With the development of society has changed and living conditions that have reduced physical labor in the lives of citizens. Statistics says that the share activating people is markedly decreased. Old program to date is no longer relevant and cannot be the Foundation of the evaluation system of the physical condition of the population.

Keywords: physical health, socialization, personality development, physical training, psychological impact, standards RLD (ready for labor and defense).

ГТО – всеобщий физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». В то время он являлся главным критерием оценивания физического состояния, а также основой всех физкультурных программ. Главная цель создания комплекса – физическое развитие граждан, подготовка их к военным действиям, сильным физическим и трудовым нагрузкам, а также укрепление их здоровья. Как только появился комплекс, он стал основой всех учебных программ во всех учреждениях.

Внедрение ГТО проводилось с учетом физической подготовки граждан и в первую очередь особое внимание уделялось тому, чтобы не причинить вреда здоровью людей. Правильно подобранные нормы физической нагрузки являются необходимым условием формирования здорового поколения. Поэтому нормы ГТО для студентов разработаны таким образом, чтобы укреплять их здоровье, а также развивать специальные спортивные навыки.

ГТО не является чем-то новым. История его развития началась весной 1930 года. После создания комплекса ГТО предлагалось, что получение значка ГТО станет возможным на основе участия во всесоюзных состязаниях. Идея создания данного комплекса была поддержана многими деятелями тех времен, например, ученым И. Павловым и писателем М. Горьким. Комплекс разрабатывался в соответствии с рекомендациями ведущих специалистов СССР Центрального научно-исследовательского института физической культуры (ЦНИИФК). Буквы ГТО расшифровываются как «Готов к труду и обороне СССР». В те вре-

мена данная программа являлась основой оценки физической подготовленности граждан различного возраста, а также уровня их здоровья. Сегодня происходит активное возрождение данного комплекса.

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – это специальная программа физкультурной подготовки в различных образовательных, спортивных и других организациях в СССР. Данный комплекс являлся основополагающим в единой, активно поддерживаемой со стороны государства системой определенного патриотического воспитания всей молодежи. Эта система просуществовала с 1931 по 1991 год. Она охватывала все население в определенном возрасте 10-60 лет.

Сам комплекс был поделен на две части: БГТО («Будь готов к труду и обороне») для учащихся по 8 класс и просто ГТО для всех, кто старше. Обе программы были поделены на возрастные ступени: от 10 до 60 лет.

Комплекс ГТО впервые был введен в 1931 году. И спустя 2 года, в январе 1933 года, он был дополнен еще одной ступенью – ГТО-2. Одни из первых, кто получил значки ГТО, были 10 учащихся Военной академии им. Фрунзе. Для молодежи было очень почетно иметь значок. Как привилегию открывать старты играм давалась прославленным деятелям СССР: ученым, военным, спортсменам, героям труда. Значение игр ГТО было особенно важно для комсомольцев, не сдать нормативы считалось для них позором. Во время Великой Отечественной войны лица, награжденные значками ГТО, были в первых рядах защитников Родины.

Спустя год после первых изменений комплекса в 1934 году ЦК ВЛКСМ выступил с предложением внести некоторые дополнения в программу. И на основе данного предложения ввели испытания по физической подготовке для школьников, которые назывались «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Данным нововедением правительство хотело привлечь к сдаче норм молодое поколение, тем самым еще с детства приучить их к здоровому образу жизни. Комплекс представлял собой начальную ступень всестороннего физического развития молодежи. В БГТО было включено шестнадцать спортивных норм. Также включили в программу обязательное знание санитарных норм, вместе с этим проверялся навык проводить занятия по какому-либо виду спорта, а также умение играть в спортивную игру и быть судьей в ней. Поскольку в стране постоянно улучшался уровень физического воспитания советских людей, это приводило к росту требований к их физическому развитию. Все это способствовало тому, что комплекс ГТО постоянно совершенствовался.

В январе 1972 года Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР приняли постановление «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)». Последний Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) ввели в январе 1985 года. Данный комплекс был разработан для людей в возрасте от 16 до 60 лет.

Таким образом, основной целью создания комплекса ГТО было формирование физически здоровой личности.

По мере развития общества изменялись и условия жизни, что привело к уменьшению физического труда в жизни граждан. Статистика гласила, что доля активных людей заметно снижалась. Старая программа уже не была актуальна и не могла быть фундаментом оценочной системы физического состояния населения.

Комплекс ГТО, который был актуален раньше, перестал отвечать новым требованиям и уже не мог являться основой физкультурного воспитания граждан. Это одна из самых основных причин постоянного преобразования и усложнения комплекса в целом и упражнений в нем. В годы перестройки, к сожалению, комплекс ГТО ушел на второй план, и ему не уделялось такое же внимание как раньше.

В 2013 году правительство Российской Федерации подняло тему возрождения в стране комплекса ГТО. Главная цель внедрения ГТО – польза для физической подготовки и патриотического воспитания, и данный факт не вызывает сомнения. Следовательно, внедрение системы ГТО в настоящее время, является необходимым условием формирования здоровой нации, а это, в свою очередь, будет способствовать дальнейшему развитию страны в правильном направлении. Курс ГТО нового времени опирается на опыт прошлых лет, изменяются и усложняются лишь некоторые дисциплины. В настоящее время комплекс так же актуален как и в СССР, и самое главное, что он идет лишь на благо гражданам.

Таблица 1 – Сравнительная таблица нормативных испытаний (тестов) для получения золотого значка ступени «Физическое совершенство»

Вид испытания	СССР 1972 (IV ступень)		РФ 2014 (VI ступень)		РФ 2018 (VI ступень)	
	Мужчины (19-28 лет)	Женщины (19-28 лет)	Мужчины (18-24 лет)	Женщины (18-24 лет)	Мужчины (18-24 лет)	Женщины (18-24 лет)
Бег: 30 м; 60 м; 100 м.	(обяз.) - - 13 с	(обяз.) - - 15,2 с	(обяз.) - - 13,5 с	(обяз.) - - 16,5 с	(обяз.) 4,3 с 7,9 с 13,1 с	(обяз.) 5,1 с 9,6 с 16,4 с
Кросс: 500 м; 1000 м; 2000 м; 3000 м.	(обяз.) - 3 мин. 10 с - -	(обяз.) 1 мин 45с - - -	(обяз.) - - - 12 мин 30	(обяз.) - - 10 мин 30 -	(обяз.) - - - 12 мин	(обяз.) - - 10 мин 50 -
Прыжок: в высоту в длину	(обяз.) 145 см 500 см	(обяз.) 130 см 460 см	(обяз.) - 430 см	(обяз.) - 320 см	- - 430 см	- - 320 см
Метание гранаты весом: 500 г 700 г	(обяз.) - 47 м	(обяз.) 27 м -	- 37 м	21 м -	- 37 м	21 м -
Толкание ядра весом: 4 кг 7257 г	(обяз.) - 9 м	(обяз.) 7,50 м -	-	-	-	-
Плавание: 50 м 100 м	(обяз.) - 1 мин. 50 с	(обяз.) - 2 мин. 05 с	0,42 -	1 мин 10 -	0,50 с -	1 мин -

Вид испытания	СССР 1972 (IV ступень)		РФ 2014 (VI ступень)		РФ 2018 (VI ступень)	
	Мужчины (19-28 лет)	Женщины (19-28 лет)	Мужчины (18-24 лет)	Женщины (18-24 лет)	Мужчины (18-24 лет)	Женщины (18-24 лет)
Лыжные гонки	(обяз.)	(обяз.)				
3 км	-	17 мин	-	18 мин	-	18 мин 10
5 км	24 мин	-	23 мин 30 с	31 мин	22 мин	-
10 км	50 мин	-	-	-	-	-
<i>Бесснежные районы</i>						
Марш бросок						
3 км	-	17 мин	-	без t	-	17 мин 30
5 км	-	-	без t	-	22 мин	-
6 км	33 мин	-	-	-	-	-
Велосипедный кросс						
10 км	-	25 мин	-	-	-	-
20 км	43 мин	-	-	-	-	-
Подтягивания на перекладине	(обяз.)	(обяз.)	(обяз.)	(обяз.)	(обяз.)	(обяз.)
вес до 70 кг	13	-	13	20	15	18
вес больше 70 кг или	11	-	11	-	-	-
Толчок штанги от груди (в % от собств. веса)						
вес до 70 кг	75	-	-	-	-	-
вес больше 70 кг или	85	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	14	-	14	44	17
или						
Поднимание и опускание туловища	-	50	-	(обяз.) 47 (1 мин)	48	43
в положении лежа или	-	-	40	-	-	-
рывок гири						
Стрельба из мелкокалиберной винтовки (пневматической) (очки)	(обяз.)	(обяз.)				
на 10 м	-	-	25	25	25	25
на 25 м	43	43	-	-	-	-
на 50 м или	40	-	-	-	-	-
Стрельба из боевого(электронного) оружия на 10 м	75	-	30	30	30	30
Туристический поход	(обяз.) 1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км	(обяз.) 1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км	15 км	15 км	15 км	15 км
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	-	-	(обяз.) +13 см	(обяз.) +16 см	(обяз.) +13 см	(обяз.) +16 см

Вид испытания	СССР 1972 (IV ступень)		РФ 2014 (VI ступень)		РФ 2018 (VI ступень)	
	Мужчины (19-28 лет)	Женщины (19-28 лет)	Мужчины (18-24 лет)	Женщины (18-24 лет)	Мужчины (18-24 лет)	Женщины (18-24 лет)
Челночный бег 3х10 м	-	-	-	-	7,1	8,2
Самозащита без оружия (очки)	-	-	-	-	26-30	26-30
Количество нормативов для получения золотого значка	10 (не менее 7 норм на золотой значок, 2 нормы на уровне серебрян.)	10 (не менее 7 норм на золотой значок, 2 нормы на уровне серебрян.)	8	8	9	9
Количество обязательных нормативов	10	10	5	6	4	4

Количество испытаний практически не изменилось. Пять испытаний полностью повторяют комплекс ГТО СССР. Некоторые нормативы стали проще: плавание 50 вместо 100 метров; стрельба с 10 вместо 50 и 25 метров, а некоторые, наоборот, сложнее: кросс 2 и 3 километра вместо 0,5 и 1. Появились новые упражнения: поднимание туловища, наклон вперед, челочный бег. У участников комплекса ГТО стал шире выбор испытаний, лишь 4 упражнения в 2018 году обязательны. В целом сложность получения золотого значка осталось на том же уровне.

Библиографический список

5. Барчуков И.С. Методика преподавания физической культуры. М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 528 с.
6. Дубровский В.И. Спортивная физиология. М.: ВЛАДОС, 2015. – 384 с.
7. Евсеев Ю.И. Основы физической культуры: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 384 с.
8. Шевцов В.В. Особенности внедрения ГТО на современном этапе. – М., 2015. – 78 с.

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ «БЕЗОПАСНОГО ТИПА» У ПОДРОСТКОВ

*Лысенко А.В.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы воспитания у подростков культуры здорового и безопасного стиля жизни. Актуализируется роль в этом физической культуры. Обосновывается важность пешеходного туризма с точки зрения формирования как физической культуры личности, так и психолого-

педагогической составляющей воспитания у подростков ценностей, связанных с гармоничным сосуществованием во всех средовых ипостасях.

Ключевые слова: культура личности безопасного типа, туризм, подростки, физическая культура, здоровый стиль жизни.

TOURISM AS A MEANS OF CREATING A CULTURE OF «SAFE TYPE» IN TEENAGERS

*Lysenko A.V.
Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The paper deals with the issues of education of adolescents culture of healthy and safe lifestyle. The role of physical culture in this is actualized. Explains the importance of walking tourism from the point of view of forming of personality physical culture and psycho-pedagogical component of the education of adolescents values related to the harmonious coexistence of all environmental aspects.

Keywords: culture of «safe type» of personality, tourism, teenagers, physical culture, healthy lifestyle.

В условиях роста социальной напряженности мирового сообщества, уменьшения роли идеологической составляющей в процессе воспитания, которое за последние три десятилетия привело к переоценке и, зачастую, к утрате многих нравственных ценностей, самой незащищённой категорией в культурно-психологическом отношении оказывается подрастающее поколение. Формирование личности безопасного типа – это ключевое звено гуманизации современного воспитания и обучения. Спектр опасностей для подростков с возрастом значительно расширяется, и, соответственно, должен быть расширен комплекс мер безопасности [9, 14, 17, 18].

В условиях роста социальной напряженности мирового сообщества, уменьшения роли идеологической составляющей в процессе воспитания, которое за последние три десятилетия привело к переоценке и, зачастую, к утрате многих нравственных ценностей, самой незащищённой категорией в культурно-психологическом отношении оказывается подрастающее поколение. Состояние безопасности относится к базовым потребностям любого человека. С целью решения проблемы безопасности необходима подготовка и воспитание людей, характеризующихся культурой личности «безопасного типа», с природо- и культуросообразным типом мышления, осознающих ценность жизни, здоровья, понимающих необходимость сохранения планеты и общества, готовые «обновлять оперативную часть социального опыта». На сегодняшний день тема взаимодействия человека и среды характеризуется выходом за пределы какого-либо одного направления и необходимостью создания условий для формирования интегративной области знаний о безопасности на стыке наук о человеке, обществе, природе, инженерных наук, информатики [8, 21, 25, 27].

Как указывалось в работах [1, 3, 10, 24, 27 и др.], развитие общества ставит своей целью формирование личности безопасного типа, т.е. личности природо-, социо- и культуросообразной, которая стремится к самосохранению, саморазвитию, самосовершенствованию, характеризуется усвоением определенного набора знаний, представлений, умений и навыков, соответствующих потребностям безопасности современной природы и общества. Большинство исследователей сходятся во мнении в том, что личность безопасного типа нравственна, активна, уверена, успешна, целенаправленна, имеет развитые способности к оперативному прогнозированию и оптимальному выбору наиболее рациональных средств для достижения результата гармонии. Исходными положениями, характеризующими содержание понятия «личности безопасного типа», по их мнению, являются «возможности и способности человека удовлетворять потребности в самореализации, самоопределении, самоутверждении, самостоятельности и самооценке, что составляет ядро личности». При этом различными учёными и методологами [15, 20, 27] личность рассматривается в двух аспектах: психофизиологическом и социальном.

Исходя из требований, предъявляемых к человеку, выступающему сразу в нескольких ипостасях и находящемуся одновременно в различных средах обитания, главными чертами личности безопасного типа некоторые исследователи [16, 22, 23 и др.] называют безопасное (гармоничное) взаимодействие с компонентами природной, техногенной, информационной, социальной, профессиональной и т.д. сред.

О.В. Лешер и Ю.В. Двирская [11] выделяют среди качеств личности подростка «безопасного типа» следующие:

- высокая познавательная активность,
- понимание единства всего живого,
- осознание своего места в семье и обществе,
- стремление оказывать помощь и поддержку окружающим,
- эмпатия,
- способность и готовность противостоять несправедливости и злу.

Понятие личности «безопасного типа», как и здоровая личность вообще, неразрывно связано с удовлетворением базовых жизненных потребностей, одной из которых является двигательная активность [4, 5, 7, 13, 19]. Занятия физической культурой и спортом показывают, что существенный оздоровительный эффект отмечается лишь при использовании индивидуальных тренировочных нагрузок, оптимальных по интенсивности и продолжительности. В противном случае занятия физкультурой, проведенные в оздоровительных целях, могут привести к различным функциональным нарушениям. Индивидуальное программирование и контроль тренировочной нагрузки являются эффективным, если его осуществлять на основе пульсовой стоимости упражнений и энергетических возможностей человека. Для практики может быть рекомендована технология индивидуализации физического воспитания, состоящая из следующих этапов [6]:

- мотивация к предстоящей физкультурно-оздоровительной деятельности;
- определение индивидуальных энергетических и физических возможностей;

- комплектование однородных групп;
- определение основных компонентов физических нагрузок для разных по однородности групп;
- составление адекватных для групп комплексов физических упражнений;
- диагностика и коррекция индивидуального соматического здоровья;
- контроль и самоконтроль за физическим состоянием и здоровьем.

В данном аспекте занятия пешеходным туризмом представляются наиболее оптимальными с точки зрения формирования как физической культуры личности, так и психолого-педагогической составляющей воспитания у подростков ценностей, связанных с гармоничным сосуществованием во всех средовых ипостасях.

Важнейшей целью пешего туризма является именно преодоление пешком определенного, но протяженного маршрута с транспортировкой на себе необходимого для путешествия личного и группового снаряжения по местности слабопересеченной (на простых) и сильно пересеченной (на сложных) местностях. Пешие путешествия обеспечивает активную рекреацию жителям больших городов, уставшим от постоянных пробок, суеты и шума, позволяя максимально расслабиться прежде всего нервной системе и пройти «курс» рекреационных физических мероприятий [2, 12].

«Отдых на природе в сочетании с получением знаний в области истории и географии страны дает возможность людям, уставшим от воздействия техногенной среды, не только восстановить защитные функции организма, но и в целом – гармонию в своем мироощущении; является перспективным направлением в рациональном природопользовании, сохранении культуры, образовании, воспитании и формировании мировоззрения» [26].

Туризм – прекрасное педагогическое средство для воспитания у подростков культуры личности «безопасного типа».

Таким образом, программа воспитания у подростков культуры здорового и безопасного стиля жизни разрабатывается с учётом принципов культуро- и природосообразности, индивидуальности и доступности. Процесс формирования культуры личности «безопасного типа» основывается на представлении и принятии подростком себя как «безопасной» единицы в информационной, социальной, природной, техногенной, культурной и образовательной среде. Понимание ценности здоровья формируется через систему «познания через самопознание». Физическая активность является важнейшим фактом сохранения здоровья, долголетия и улучшения качества жизни. Командное взаимодействие и совместное преодоление трудностей в процессе занятий пешеходным туризмом формирует чувство ответственности, мировоззренческие ценности, коммуникативные навыки, чувство прекрасного через гармонию с природой.

Библиографический список

1. Басилаиа М.А., Пономарев А.Е. Формирование культуры личности безопасного типа на основе экологического воспитания // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сборник материалов пятой всероссийской научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 29-35.

2. Бондаренко А.В., Бондаренко Г.В. Влияние занятия спортивным туризмом на развитие личности // Экономика и гуманитарные исследования регионов. – 2015. – № 6. – С. 99-101.
3. Бондин В.И. Нравственное здоровье школьников в современных условиях // Известия ЮФУ. Технические науки. – 1998. – № 3 (9). – С. 181.
4. Бондин В.И. Воспитание личности в современных образовательных системах // Известия Южного отделения Российской академии образования. Выпуск VII. «Гуманитарная методология и практика личностно ориентированного воспитания и непрерывного образования». – Ростов н/Д, 2006. С. 93-98.
5. Бондин В.И. и др. Формирование здоровья с помощью индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ // Сб. научных трудов XIII Международной конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». – Ростов-н/Д – пос. Новомихайловский, 2010. – С. 25-30.
6. Бондин В.И. Физкультурное образование в контексте компетентностного подхода к формированию культуры здоровья // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента: Сборник материалов второй Всероссийской с международным участием научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 8-14.
7. Воробьева И.Н., Бабаева Н.Б. Здоровый стиль жизни как важная составляющая формирования активной стилижизненной позиции // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2015. – № 5-1 (55). – С. 46-50.
8. Денисов О.В., Пономарев А.Е. О назначении дисциплины «безопасность жизнедеятельности» в современных условиях техногенной, экологической и социальной среды // Перспективы развития науки: международная научно-практическая конференция. – Уфа, 2015. – С. 219-221.
9. Денисов О.В., Пономарев А.Е., Басилаиа М.А. Проектирование комфортной и безопасной среды жизнедеятельности как фактор здоровьесбережения // Молодой учёный. – 2016. – № 6 (110). – С. 763-767.
10. Долинина И. Г., Кушнарёва О. В. Безопасность жизнедеятельности: состояние образовательной среды, формирующей профессиональную культуру обучающихся // Высшее образование сегодня. – 2015. – № 9. – С. 83-85.
11. Лешер О.В., Двирская Ю.В. Формирование подростка как личности безопасного типа: поведенческий аспект // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 58. – С. 41-44.
12. Логинов А.В., Смирнов Д.В. Сравнительная характеристика видов активного пешеходного туризма // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – № 51. – С. 90-98.
13. Лубышева Л.И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 96-99.
14. Лысенко А.В. Продолжительность жизни как интегральный показатель безопасности жизнедеятельности: особенности информационного обще-

ства // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник Всероссийской НПК. – Ростов н/Д, 2017. – С. 72-76.

15. Лысенко А.В., Лушпаева О.А. Психо-физиологические механизмы выживания в экстремальных природных условиях: учебное пособие. – Ростов н/Д, 2014.

16. Масленникова В.Ш. Теоретические аспекты разработки концепции формирования личности безопасного типа в системе образования // Казанский педагогический журнал. – 2016. – Т. 2. – № 2. – С. 1-5.

17. Матвеева О.М., Задоя А.В., Матвеев В.С. Дополнительное образование учащихся общеобразовательных учреждений как средство воспитания личности безопасного типа поведения // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 2. – С. 170-171.

18. Обыденникова С.В., Пономарева И. А. Роль педагога в профилактике вредных привычек, правонарушений и организации комфортного и безопасного образовательного пространства // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй МНК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 429-432.

19. Петрова Т.Ю. Понятия «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни»: общее и особенное // Образование в современном мире: новое время – новые решения: Оссовские педагогические чтения. – 2014. – № 1. – С. 573-576.

20. Поляков Н. И. Особенности формирования культуры безопасности в современной школе // Науковедение. – 2015. – Т. 7. – № 5 (30). – С. 219.

21. Поляничко С.В., Пономарева И.А. Классный час как форма воспитания культуры личности безопасного типа // Образование, спорт здоровье в современных условиях окружающей среды: сборник материалов четвёртой МНК. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2015. – С. 294-297.

22. Пономарев А.Е., Лебедева В.В. Здоровый стиль жизни как необходимость выбора нового поколения для выживания в современной системе «человек – машина – среда обитания» // Перспективы развития науки: МНПК. – Уфа, 2015. – С. 252-254.

23. Пономарева И.А. К вопросу о воспитании у школьников культуры здорового и безопасного стиля жизни // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов третьей МНК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 26-32.

24. Пономарева И.А. Современные педагогические технологии в формировании у студентов культуры личности безопасного типа // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 10. – С. 42-52.

25. Пономарева И.А., Гуцу В.Ф. Проектирование комфортной и безопасной образовательной среды – компетенция педагога нового формата // 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. 132-137.

26. Теоретические основы рекреационной географии / под ред. В.С. Преображенского. – М., 1975. – 425 с.

27. Филатова О.М. Дидактические аспекты формирования личности безопасного типа на примере освоения биологической составляющей образовательной области «безопасность жизнедеятельности» // Педагогическое образование и наука. – 2015. – № 1. – С. 36-39.

СПОРТ В РАЗВИТИИ КАЧЕСТВ РУКОВОДИТЕЛЯ У БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Макеева В.С.

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК),
г. Москва, Россия*

Аннотация. В исследовании раскрывается характер развития студента через систему мотивационно потребностных отношений, знаний, ощущений, восприятия и физической деятельности. Установлено, что спорт требует значительных личностных усилий, самостоятельности и ответственности, сильно отличающихся от требований, принятых в школе. На основании данных, изложенных выпускниками разных вузов в эссе, установлены основные качества личности будущего бакалавра физической культуры, формируемые под влиянием спорта за период с 2015 по 2018 год.

Ключевые слова: спорт, выпускники, руководитель, качества и свойства, личность.

SPORT IN DEVELOPMENT OF QUALITIES OF THE MANAGER OF THE BACHELOR OF PHYSICAL CULTURE

Makeeva V.S.

*Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism,
Moscow, Russia*

Annotation. The research shows the nature of development of the student through the system of motives and requirements, the relations, knowledge, feelings, perception and physical activity. The sport demands considerable personal efforts, independence and the responsibility different from the requirements accepted at school. Qualities of the identity of future bachelor of the physical culture created under the influence of sport are specified by graduates of various higher educational institutions, during the period from 2015 to 2018.

Keywords: sport, graduates, head, qualities and properties, personality.

Введение. Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной системы лиц разного возраста, пола, уровня физического развития, социального статуса определяет востребованность профессионала – тренера (персонального тренера, фитнес-инструктора и пр.), способного умело руководить субъектами тренировки на основе эффективного взаимодействия [5, 7]. Спорт является определяющим фактором эффективности формирования качеств личности студента, его успешности в учебно-профессиональной деятельности, а их прирост выступает одной из качественных характеристик, позволяющих судить о реализации его возможностей как руководителя.

Физическая активность в рамках спорта позволяет выполнять физически тяжелую, а подчас рискованную работу, создает ситуации, требующие определенного поведения и *сознательной регуляции* негативных процессов. Эффект воздействия спорта проявляется в собственной активности человека, его результатом является освоенный алгоритм постановки цели и задач, через теоретические знания, двигательные умения, их раскрытия через совокупность разворачивающихся действий в различной последовательности и соотношении, владения которыми будет необходимо в будущей профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом. Включаясь в активную спортивную деятельность, студент получает возможность проявить умение рефлексивного анализа действий, развивающего способность к самоуправлению своей деятельностью. В процессе спортивной деятельности приобретает индивидуальный опыт, рефлексия которого есть условие развития личности [1, 2, 6].

Спорт способствует управлению собственной деятельностью в ходе разнообразных двигательных действий, постоянного осмысления своих действий, переживаний, коллизий, коммуникаций, позволяет студенту определять затруднения, искать выходы из создавшихся ситуаций, выстраивать траекторию индивидуальной жизнедеятельности [3, 8]. В качестве руководителя при работе с лицами разного возраста, пола, уровня физического развития, социального статуса, влияние тренера заключается в руководстве их физической активностью или спортивной подготовкой, выполнения сложных, требующих концентрации внимания и проявления силы воли, действий. Управленческие аспекты его деятельности также распространяются в замене гиподинамии – на повышенную двигательную активность; переедания – на строгое регулирование приема пищи; нервно-психологических и стрессовых состояний – на их сознательное распределение, правление и расходование энергии в процессе жизнедеятельности [5, 6, 10].

Таким образом, включая в тренировочный процесс организационные, общепедагогические, социальные, социально-психологические, психологические аспекты, тренер как руководитель, определяет его успешность и творческое своеобразие в обеспечении эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с различным контингентом населения. К системе факторов, определяющих социально-психологический статус тренера как руководителя на этапе вхождения в профессиональную деятельность, ведущими являются мотивационная направленность, когнитивные свойства личности и умения

общаться и взаимодействовать с лицами разного пола и возраста, физической подготовленности и уровня здоровья.

В свете требований современного образования необходимо переосмысление различных сторон, пересмотра и переоценки укоренившихся положений в отношении планирования и конструирования профессиональной деятельности и собственной жизни будущих выпускников вузов. Особенно актуальны выработка подходов к развитию важных личностных качеств у студента вуза, который стоит на пороге своей профессиональной карьеры. Личность как социальное, относительно устойчивое и прижизненно возникающее психологическое образование, представляет собой совокупность свойств, составляющих его отдельное человеческое Я: определенного типа с характерными особенностями поведения; системы личностных смыслов; субъекта отношений; деятельности

Я-субъекта; психофизиологического единства. Проблема формирования качеств руководителя постоянно переплетается с общечеловеческими, философскими аспектами и требует участия специалистов разных сфер знания с философско-религиозными и морально-этическими постулатами [1, 2, 3]. В рамках профессиональной карьеры система мотивационно потребностных отношений личность развивается через: собственные знания, ощущения, восприятия и физической деятельности. При этом практика организации образовательного процесса в вузах, построенная на учебно-профессиональной деятельности как ведущей, требует значительных личностных усилий, самостоятельности и ответственности, сильно отличающихся от требований, принятых в школе. Поэтому адаптация к условиям обучения может быть эффективной, когда происходит переход «понимаемых мотивов» – в реально действующие [4]. Субъект должен быть включен в сферу отношений, характеризующих место, какое он сможет занять лишь на следующей, более высокой стадии развития, поэтому эти переходы подготавливаются длительно, ибо нужно, чтобы открылась с достаточной полнотой сфера этих новых для него отношений [4].

Кроме того, на этапах подготовки развитие происходит в результате диагностики и своевременной коррекции возникающих психофизических состояний и реабилитации для сохранения здоровья; владения формами, методами организации и управления процессом самообучения и тренировки.

Цель, методы и организация исследования. Целью нашего исследования явилась оценка влияния спорта на уровень проявления качеств руководителя, их роли в расстановке приоритетов в самовыражении и самоутверждении личности будущих бакалавров физической культуры.

Методы исследования. В исследовании принимали участие студенты-выпускники факультетов физической культуры разных лет выпусков: Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева, Московского областного университета Московской области и Гжельского государственного университета (с 2015 по 2018 год). В процессе написания эссе студенты (всего 481 респондент) отвечали на один вопрос «Является ли участие в спорте фактором успешности личности как руководителя в организации учебной и профессиональной деятельности, и какие показатели их отражают?». В педагогиче-

ском наблюдении принимали участие ведущие преподаватели вузов, обеспечивающие выпуски студентов на этапе вхождения в профессиональную деятельность.

Результаты работы и их обсуждение. На предложенный вопрос все студенты ответили утвердительно, и сошлись во мнении, что спорт способствует стать успешными людьми, т.к. умения и навыки, приобретенные в соревнованиях и учебно-тренировочном процессе, находят место в разнообразных видах деятельности, развивают способность приспосабливаться к жизни.

Контент-анализ текстов показал, что студенты выделяют спорт как часть общего понятия физической активности человека, которая оказывает регулирующее влияние на качество жизни и обеспечивает возможность реализации разнообразных стратегий поведения. К ним относится необходимость справляться со страхом, беспокойством, тревогой, опасениями, гневом или возбуждением. В процессе анализа характера воздействия средств и методов спорта в процессе формирования необходимых *качеств и свойств* будущего руководителя, ответы распределились следующим образом:

- обеспечивает хорошую психофизическую готовность и поддержание оптимального тонуса организма (27% участников опроса);
- определяет границы самостоятельности (автономности) при принятии решений в сложных условиях профессиональной деятельности – 21%;
- способствует познанию сложности взаимодействия с другими и своего поведения в нем – 17%;
- повышает стрессоустойчивость организма за счет перехода от работы к отдыху – 17%;
- обеспечивает разнообразие досуга и обеспечения закаляющего эффекта – 18%.

Респондентами выделены умения и навыки, приобретенные в ситуациях, приближенных к экстремальным, нередко возникающим в спортивной деятельности – это возможность разрешения конфликтов и руководства работами. Так в туризме, студентами отмечено, что преодолевая не только естественные природные препятствия, но прежде всего собственную инертность, им приходится работать на пределе своих возможностей, решать сложные и разнообразные задачи, которые не возникают у большинства других людей, а это, в свою очередь, требует высокой физической и интеллектуальной подготовки. При этом впоследствии обычные вещи воспринимаются острее, отвергается созерцательная пассивная позиция, командный дух соревнования проецируется на всю жизнь и позволяет не теряться в выборе решения ряда задач и стать активным участником познавательного процесса, необходимого в работе руководителя [6, 9]. Это то, что психологи называют сенсорными удовольствиями, доставляющими спортсмену не только кратковременную радость, но повышает его уверенность в своих силах. Кроме того, подавляющая часть социальных функций физической активности в наиболее ее ярком проявлении – спорте (оздоровительная, познавательная, коммуникативная, спортивная, эстетическая, психологическая, творческая) отражает все критерия оценки, установленные Всемирной органи-

зацией здравоохранения в вопросах здоровья человека, формирует устойчивое желание жить долго и счастливо [8, 9].

Кроме того, анализ результатов педагогического наблюдения, проведенного ведущими преподавателями, обеспечивающими выпуск студентов на этапе вхождения в профессиональную деятельность, показал, что приобретенное мастерство в совершенствовании физических качеств и двигательных действий перетекает в качества личности, отличительной черты профессионала высшей категории. Они проявляются в переосмысливании взглядов на мир. Каждый акт индивидуального познания перерастает в самосознание. Анализируя собственные переживания, спортсмен наблюдает поток своей психической жизни, пытается выяснить характер своего «Я» [10]. А неявное знание субъекта о себе самом обеспечивает возникновение новых моделей «собственного поведения позволяющие сделать шаг в направлении самосовершенствования» [10].

Выводы. Участие в спортивной деятельности любого масштаба требует от спортсмена проявления физической активности, обеспечивает прирост показателей психофизической готовности, которая выступает интегративной характеристикой работы ведущих физиологических систем организма, физической и психической работоспособности, косвенно обеспечивая будущим руководителям более высокий статус и рейтинговую позицию на соответствующем отраслевом рынке труда.

Установлены ведущие качества и свойства бакалавра физической культуры в качестве руководителя, обеспечивающие эффективность вхождения в профессиональную деятельность: психофизическая готовность и поддержание оптимального тонуса организма; самостоятельность (автономность) при принятии решений; взаимодействия с другими и своего поведения в нем; стрессоустойчивость и умения разрешить конфликты; обеспечить разнообразие досуга.

Формирование личностных качеств к работе руководителя средствами спорта обусловлено приростом психофизической подготовленности, развитием автономности личности, эмоциональной вовлеченностью и структурированностью требований к себе, преобладанием внутренних стремлений к развитию.

Библиографический список

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. М.: Мысль, 1991. С. 26, 28-29.
2. Кричевец, А.Н. Внутренние условия развития и психофизическая проблема / А.Н. Кричевец // Вопросы психологии. 2005. № 1. С. 3-18.
3. Кулагина, Е.И. Мотивация, рациональность и готовность к риску в личностном профиле ризлтеров / Е.И. Кулагина, Т.В. Корнилова // Вопросы психологии. 2005. № 2. С. 105-115.
4. Леонтьев, А.Н. К теории развития психики ребенка // Избранные психологические произведения. В 2-х т. Т. 1. / Под ред. В. В. Давыдова и др. – М.: Педагогика, 1983. – С. 281-302.
5. Макеева, В.С., Пушкина В.Н., Поляков Д.О. Туризм в формировании профессионально значимых личностных качеств студентов сферы физической культуры // Российский психологический журнал. 2015. Т. 12. № 4. С. 46-53.

6. Макеева, В.С., Поляков Д.О., Ямалетдинова Г.А. Самодеятельный туризм в интеграции формального и неформального образования студентов вуза // Высшее образование сегодня. 2015. № 8. С. 70-72.
7. Михайлова, Т.В. Эффективность деятельности тренера и определяющие ее факторы // Теория и практика физической культуры. 2007. № 1. – С. 34-38
8. Непомнящая, Н.И. Аспект выделения и изучения системы определяющих оснований личности // Вопросы психологии. – 2005. № 1., С. 116-125.
9. Розин, В.М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема/ В.М. Розин // Мир психологии. 2000. №1 (21). – С. 12-31.
10. Шамова, Т.И, Давыденко Т.М. Управление образовательным процессом в адаптивной школе. М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. 384 с.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мануйленко Э.В.

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)

г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье рассматривается физическая культура в социокультурном контексте, анализируется взаимозависимость физических, социокультурных и психологических аспектов. Наиболее значительные изменения наблюдаются между физической культурой, психологией и культурной антропологией.

Ключевые слова: физическая культура, социокультурный потенциал, досуг, здоровье человека.

SOCIO-CULTURAL POTENTIAL OF PHYSICAL CULTURE

Manuilenko E.V.

Rostov State University of Economics

Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The article considers physical culture in the socio-cultural context, analyzes the interdependence of physical, socio-cultural and psychological aspects. The most significant changes are observed between physical culture, psychology and cultural anthropology.

Keywords: physical culture, sociocultural potential, leisure, human health.

Преобладание социокультурного спектра проблем проявляется в психологических и педагогических науках последних лет. Культура является фактором, который структурирует и выстраивает процесс социализации и интеграции личности в социокультурное сообщество. Познаваемая составляющая часть самосознания выражается в представлениях индивида о своем здоровье. Формирование социокультурной личности является относительно устойчивым, и ино-

гда сознательным процессом, который предполагает большие потенциалы формирования целостной идеи воспринимаемого явления. Предусмотренные компоненты самосознания отражают особенности субъекта [1].

Ссылка на физическую культуру и социокультурную систему подтверждается предпосылками. Физическую культуру следует рассматривать в широком смысле, она может выполнять различные социальные функции: воспитательную, рекреационную, культурную, эпистемологическую, связанную с аксиологическими и эстетическими мировоззрениями и ограничивается не только функцией восстановления физического здоровья человека [2]. Логика восприятия любого социального явления требует его анализа с учетом конкретных пространственных и временных условий, в которых оно действует. По критерию социокультурной ситуации физическая культура функционирует в основном в сфере досуга человека. Но реализация этого положения может вызывать определенные трудности. Специфика современного досуга заключается в том, что культурные ценности, символы и формы организации, входящие в его состав, во многом превышают реальные потребности людей. Реальным фактором становится культурный досуг социокультурного развития личности через практику, которая, по сути, является одним из самых важных элементов его здорового образа жизни.

Методологическое решение проблемы социокультурного потенциала физической культуры возможно только на основе системного, междисциплинарного и структурно-функционального подхода; единства философских, исторических, естественнонаучных, социальных и гуманитарных принципов исследования; единства биологического, психологического, гуманитарного и культурного уровней исследования [3].

Для определения роли и места физической культуры в социокультурной среде жизни человека необходимо выяснить смысл социокультурной системы. Две уникальные особенности общественной жизни - групповой характер жизнедеятельности человека, и координация его деятельности и поведения в соответствии с общими нормами, ценностями и правилами поведения тесно связаны и не могут существовать не связанными друг с другом. Эти два пункта общественной жизни обычно обозначаются как социокультурная система.

Одним из перспективных направлений исследования физической культуры является изучение ее социокультурного потенциала. Потенциал в спортивной психологии относится к внутренним силам личности, ее резервным возможностям, которые могут быть актуализированы в определенных обстоятельствах. Потенциал не является чем-то скрытым, нереализованным, что не может идентифицировать себя. Наоборот, он отображается, но лишь изредка и при определенных обстоятельствах. Потенциал любого социального явления многомерный, переменный только по отношению к реальному, актуальному. Переход потенциала, возможного к реальному, эффективному, является первичным компонентом социокультурного и психологического развития личности [4].

Одним из самых важных условий успешной реализации потенциала является индивидуальность субъекта, его познавательная система, личная гигиена.

Здоровый человек - это только тот, который гармонично внедряется в социокультурную среду, адекватно и полно в ней актуализируется. Любое искажение системы удовлетворения рекреационных потребностей людей влияет на их психофизическое здоровье, физическую работоспособность и социальную активность, неизбежно приводит к социальным конфликтам и девиантному поведению. Рекреационная функция культуры связана с восстановлением духовных сил человека, обновлением и нормализацией духовного потенциала. Формирования культуры здоровья является основным направлением гуманистической психологии. В этих рамках здоровье рассматривается не только в контексте двойной оппозиции «здоровье-болезнь» и не доходит до ее физической составляющей, но воспринимается как более сложное, многомерное явление, вовлекающее новые смыслы и смыслы в социокультурную среду. В социокультурном аспекте человек понимает здоровье как компонент удовлетворенность жизнью и благополучие.

Потенциал физической рекреации не должен ограничиваться только двигательной активностью человека, обеспечивающей его физическое здоровье и развитие физических качеств, он включает в себя различные социально-культурные компоненты и имеет большую человеческую ценность. Современная система организации труда, образования уже не может решить проблемы адекватного развития личности, а реализация потенциала физической культуры, безусловно, входит в число критериев оценки культуры личности.

В отечественной науке культурологические аспекты физической культуры рассматриваются только в отдельных научных работах и преимущественно на эмпирическом уровне. Исследования частичны и неопределенны. В этом случае физическая рекреация скорее всего не будет описательной и объяснительной и даже в меньшей степени точной наукой из-за разнообразия самого субъекта культуры [5].

Вывод. Объяснение физической культуры в рамках социокультурной системы, состоящей из двух тесно связанных сторон социальной и культурной, способствует: прежде всего, значительно расширить существующие представления о познаваемом явлении, дополнив их социокультурными знаниями; второе, выявить пути реализации потенциала физической культуры в социокультурном пространстве жизни человека; третье, показаны роль и значение физической культуры в решении конкретных проблем, таких как формирование культуры здоровья личности как первичной общечеловеческой ценности, ее социализация и интеграция в социокультурное сообщество, развитие культурных ценностей. И в-четвертых, поскольку взаимодействие общества и культуры носит универсальный характер, то эмпирически целесообразно продолжать потенциал физической культуры на другие сферы жизнедеятельности человека.

Библиографический список

1. Выдрин В.М. Физическая культура личности и общества / В.М. Выдрин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2004. – 153 с.

2. Евсеев Ю.И., Денисов Е.А., Мануйленко Э.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие – изд. 10-е, испр. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ(РИНХ), 2015. – 404 с.
3. Пономарев Г.Н. Подготовка специалистов по физической культуре: интеграция образования и спортивной науки. / Культура физическая и здоровье. № 6. 2011. С. 11–14.
4. Рыжкин Ю.Е. Физическая культура в физкультурном образовании человека: учебное пособие. /Ю.Е. Рыжкин, М.А. Эльмурзаев, А.И. Ибриев. – Назрань: Изд-во ООО «Пилигрим», 2009. – 153 с.
5. Эльмурзаев М.А. Социальная типология субъектов физкультурной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 4 (38). 2008. С. 91–94.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Певицына Л.М.

*Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной
переподготовки работников образования
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Статья посвящена проблеме целеполагания в учебных программах по физической культуре для начального и основного общего образования. Неоднозначность и разнонаправленность формулировок системообразующего элемента, которым выступает цель учебной программы, вносит дисбаланс в педагогическую деятельность учителя, снижая качество освоения обучающимися содержания общего физкультурного образования.

Ключевые слова: учебная программа; целеполагание; принцип культуросообразности; физическая культура личности.

THE CHARACTERISTIC OF GOAL-SETTING IN PROGRAMS IN PHYSICAL CULTURE FOR THE PRIMARY AND MAIN GENERAL EDUCATION

Pevitsyna L.M.

*Rostov institute of professional development and
professional retraining of educators
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Article is devoted to a goal-setting problem in training programs on physical culture for the primary and main general education. Ambiguity and divergence of formulations of a backbone element as which the purpose of the training program acts brings an imbalance in pedagogical activity of the teacher, reducing quality of development by students of content of the general sports education.

Keywords: training program; goal-setting; principle of a kulturosoobraznost; physical culture of the personality.

Содержание Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (ФГОСОО), выступающих в качестве первого уровня нормативно-теоретического представления социально-дидактической модели содержания образования, конкретизируется на втором уровне – уровне учебного предмета, где, по мнению В.В. Краевского и И.Я.Лернера, «развёрнуто представление об определённых частях содержания, несущих специфические функции в общем образовании. Этот уровень содержания образования представлен учебными программами, отражающими нормативную сторону усвоения содержания образования (В.С. Цетлин), его дидактико-методический аспект» [6].

Системообразующим элементом учебной программы по предмету является её цель. На основе цели определяется перечень задач, принципы построения программы, её содержание, отбираются методы и технологии обучения, а также формируются требования к его результатам. Современное содержание образования культурологического типа, направленное на личностное развитие обучающего, его биопсихосоциальную сущность, определяет компоненты её цели, которыми выступают: мотивационно-смысловой; критериальный; операциональный (как набор компетенций); эмоционально-волевой и практико-деятельностный. Одновременно в личностно ориентированном образовании происходит переориентация содержания целей образования с освоения обучающимися предметных знаний, умений и навыков на способы овладения общекультурными ценностями, информационной, коммуникативной, компетентностно-деятельностной культурой и др.

При этом анализ целеполагания программ по учебному предмету «Физическая культура» для начального и основного общего образования, демонстрирует наличие проблемы. Она состоит не только в различных формулировках целей учебного предмета «Физическая культура», но и в том, что многие формулировки целей противоречат содержанию модели физической культуры личности, нарушают состав, последовательность и иерархию её составляющих, игнорируя её как основу целеполагания в сфере физкультурного образования.

Характеризуя целеполагание в учебных программах по физической культуре, мы исходим из структурной модели физической культуры личности (М.Я. Виленский, Р.С. Сафин, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева) [1], которая представлена пятью составляющими: 1. Знания и интеллектуальные способности; 2. Физическое совершенство; 3. Мотивационно-ценностные ориентации; 4. Социально-духовные ценности; 5. Физкультурно-спортивная деятельность. Каждая составляющая модели содержит компоненты (27) и признаки (46). Необходимо подчеркнуть, что все составляющие модели физической культуры личности взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга, представляя иерархически сложную систему.

Так, в примерной (государственной) программе по физической культуре для образовательных организаций, реализующих программы начального,

основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16), целью является развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

В вышеизложенной формулировке присутствуют практически все компоненты физической культуры личности, однако их иерархия, последовательность нарушена. На первое место в формулировке цели примерной программы вынесено «развитие физических качеств» как признак компонента физического развития, являющегося частью второй составляющей модели физической культуры личности – физического совершенства. К этой же второй составляющей модели физической культуры личности относится и следующая формулировка цели – «развитие двигательных способностей», которое в отличие от развития физических качеств учитывает особенности индивида и условия их формирования в различных видах двигательной деятельности. В данном случае формулировка цели примерной программы начинается с категории более низкого порядка, нарушая логику и содержание модели физической культуры личности.

Следующей формулировкой в цели примерной программы является «совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности». Деятельностная (пятая) составляющая модели физической культуры личности перенесена на вторую позицию. Одновременно понятие «физкультурно-спортивная деятельность» как система упорядоченных, активных и целенаправленных действий по освоению ценностей физической культуры разведено на две отдельные деятельности: «физкультурную» и «спортивную». Понятие «совершенствование» более характерно для третьего этапа общего образования в 10-11 классах, и, на наш взгляд, в меньшей степени отражает сущность педагогического процесса на начальном и основном этапах общего образования.

Формулирование цели продолжается понятием «формирование культуры здорового и безопасного образа жизни». Обращаясь к нему, мы должны подчеркнуть, что категория «культура здорового образа жизни личности», является довольно сложным системным образованием, определяемым несколькими компонентами: образовательно-когнитивным; мотивационно-ценностным и целевым; физической культурой; социально-духовным и поведенческим; деятельностным (программно-ориентировочным, конструктивным, содержательно-операционным и оценочным); эмоционально-волевым (Г.М. Соловьев, 1997). Т.е. формулируя эту часть цели примерной программы, авторы уходят от уточнения, конкретизации, помещают систему более высокого порядка внутрь системы более низкого порядка, снова нарушая их иерархию. При этом в модели физической культуры личности здоровый образ жизни представлен одним из компонентов качества четвертой составляющей, относящейся к социально-духовным ценностям личности.

Четвёртая часть целеполагания примерной программы ориентирует предмет «Физическая культура» на «формирование национально-культурных ценностей и традиций». В отличие от остальных эта составляющая цели, совпадает с четвёртым компонентом модели физической культуры личности, её социально-духовными ценностями.

Завершающая формулировка в целеполагании примерной программы касается «обеспечения мотивации и потребности к занятиям физической культурой». Она совпадает с третьей составляющей модели физической культуры личности – её мотивационно-ценностными ориентациями, которые являются первыми в сфере личности и выступают причинно-следственным аспектом, побуждающим личность к действию на пути к самоактуализации. Завершая характеристику целеполагания примерной программы, необходимо отметить, что в ней отсутствует когнитивная составляющая физической культуры личности – знания и интеллектуальные способности, которые являются обязательным и первым её компонентом, однако не упомянуты в содержании цели программы.

В программах, авторы которых вошли в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию в условиях введения ФГОСОО, отсутствует единодушие в трактовке целей и они во многом не соответствуют содержанию модели физической культуры личности. Так, в программах А.П. Матвеева для 1-4 классов записано, что «целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой» [4]. В программах этого же автора для 5-9 классов – «целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха» [5]. Такую же (последнюю) формулировку цели мы читаем в рабочих программах В.И. Ляха для обучающихся 1-4 и 5-9 классов, только у него понятие «школьное образование по физической культуре» заменено понятием «школьное физическое воспитание» [2, 3].

В рабочих программах Г.И. Погадаева для 1-4 классов содержание программы «направлено на создание условий для развития личности школьника, формирования у него мотивации к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального благополучия обучаемых, приобщения их к общечеловеческим ценностям; профилактики асоциального поведения, укрепления психического и физического здоровья детей» [7]. В программах на ступени основного общего образования данный автор выдвигает несколько главных целей, больше похожих на перечень задач: «формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью; целостное развитие физических и психических качеств обучаемых; творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни» [8].

Только в учебных программах группы авторов Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской и С.С. Петрова конкретизируется личностно ориентированная направленность содержания физкультурного образования. «Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью»; «... в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью» [9, 10].

Мы видим существенные отличия в формулировках целей учебного предмета «Физическая культура» у различных авторов учебных программ, что, несомненно, вносит дисбаланс в единое образовательное пространство общего физкультурного образования. Такая ситуация негативно сказывается на понимании учителями основной цели своей педагогической деятельности, а значит и на понимании результатов обучения и путях достижения этих результатов. В ситуации разнообразия формулировок целей программ, происходит отдаление от сущности личностно ориентированной направленности содержания физкультурного образования. Далее происходит процесс разбалансирования на последующих трёх (из пяти) уровнях содержания образования (по В.В. Краевскому и И.Я. Лернеру). На третьем уровне – уровне учебного материала, на котором даны конкретные, подлежащие усвоению обучающимися, фиксированные в учебниках, учебных пособиях и т.п. элементы состава содержания (знания, умения, навыки и т.д.), входящие в курс обучения учебному предмету; на четвертом уровне – уровне совместной деятельности – преподавания и учения; и на пятом уровне, где проектируемое содержание образования становится достоянием каждого ученика, частью структуры личности [6].

Такую проблемную ситуацию, связанную с различным целеполаганием в программах по физической культуре следует отнести к неопределённому положению, которое продолжает существовать на первом – научно-теоретическом уровне, определяющем сущность содержания общего физкультурного образования. Отсутствие общепризнанных научных подходов, плюрализм мнений и концепций преподавания школьного учебного предмета «Физическая культура» усиливают состояние неопределённости и «хаоса» в профессиональной деятельности учителя, оценке её эффективности, а также в механизмах и критериях оценки качества результатов обучения предмету.

Вместе с тем на достижение новых образовательных результатов, под которыми понимаются «приращения» в личностных ресурсах обучаемых, направлен ФГОСОО, который создаёт условия для решения стратегической задачи развития российского образования – повышение его качества. При этом личностное развитие предполагает внутренние изменения в психике, сознании, мышлении, ценностях, потребностях, мотивах и т.д. соответственно и его результаты должны проявляться в изменениях всех основных сфер личности: ценностно-мотивационной, эмоционально-волевой, деятельностно-поведенчес-

кой. Интегральным результатом развития личности обучающегося является возникновение у него качеств самоорганизующегося субъекта учебной и других видов деятельности: осознанности, способности к выбору, активности и самостоятельности. Одновременно научные взгляды на физическую культуру личности В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Л.И. Лубышевой, Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, В.И. Столярова и других авторов конкретизируют физическую культуру личности как ведущую целеполагающую установку в системе физкультурного образования [1].

Установка на формирование физической культуры личности лежит в основе организуемого нами процесса повышения квалификации учителей физической культуры города Ростова-на-Дону и Ростовской области. Мы ориентируем педагогов на трансляцию ими главных ценностей физической культуры, связанных, прежде всего, с ориентацией обучающихся на творческое освоение физкультурно-спортивной деятельности в учебном процессе. Такого рода образование требует культуросообразного целенаправленного педагогического взаимодействия с обучающимся, которое побуждает обучающихся к культурному саморазвитию и направлено не только на двигательную, но и на мотивационно-ценностную, интеллектуальную, эмоционально-чувственную, духовно-нравственную и деятельностьную сферы личности.

Библиографический список

1. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьёв // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2-8.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 64 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137 с.
6. Перминова Л.М. Инновационный потенциал дидактики: развитие культурологической теории содержания образования // Инновации в образовании. – 2018. – № 4. – С. 43-51.
7. Погадаев Г.И. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. 1-4 классы / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2010. – 41 с.
8. Рабочая программа. Физическая культура. 5-9 классы: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012. – 115 с.

9. Физическая культура: программа: 1-4 классы/Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2013. – 48 с.

10. Физическая культура: программа: 5-9 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская и др. – М.: Вентана-Граф, 2014. – 64 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В АГРАРНОМ ВУЗЕ

*Петраков М.А.
Брянский государственный аграрный университет
г. Брянск, Россия*

Аннотация. Средства физического воспитания являются наиболее эффективным инструментом для формирования психофизической готовности специалиста аграрного производства. Вклад физического воспитания в общую подготовку специалистов адекватен уровню профилирования целенаправленных средств и методов педагогического воздействия, что особенно важно на наш взгляд для физического воспитания студентов аграрных вузов.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, профессиональная деятельность, профессионально-прикладная физическая подготовка.

THE FORMATION OF PERSONALITY PHYSICAL CULTURE IN AGRARIAN UNIVERSITY

*Petrakov M.A.
Bryansk State Agrarian University
Bryansk, Russia*

Annotation. Means of physical education are the most effective tool for the formation of psychophysical readiness of agricultural production specialist. The contribution of physical education to the General training of specialists is adequate to the level of profiling of targeted means and methods of pedagogical influence, which is especially important in our opinion for the physical education of students of agricultural universities.

Keywords: health, physical culture, professional activity, professionally applied physical training.

Здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Здоровье – это комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализа-

ции генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Выдвижение проблемы здоровья, а среди студенческой молодежи особенно, в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической разработки данной проблемы, определяя необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

Согласно формулировке ВОЗ, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации (Евсеев Ю.И.).

Связь будущей профессиональной деятельности и состояния здоровья человека не вызывает сомнений. Специалисты, занимающиеся вопросами профессиональной деятельности, обращают внимание на «профессиональное здоровье как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности», а также «здоровье должно отвечать требованиям профессиональной деятельности и обеспечивать ее высокую эффективность» [2].

Акчурина Б.Г., подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которые позволяют наиболее полно реализовывать свои творческие возможности. Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры и важным условием построения и развития общественных отношений [1].

Современные профессии предъявляют повышенные требования к психофизической готовности специалистов. По единодушному мнению специалистов в области психологии и физиологии труда – средства физического воспитания являются наиболее эффективным «инструментом» для формирования физической и психической готовности профессионала.

Известно, что вопросы психофизиологической пригодности к той или иной профессии – проблема сложная, недостаточно изученная. Психофизиологические предпосылки вузовского обучения подготовки студентов к профессиональной деятельности характеризуется состоянием функциональных возможностей организма человека [3]. Изменение, повышение уровня данного состояния целенаправленными воздействиями физического воспитания – суть процесса подготовки к профессиональной деятельности будущего специалиста. В работах Зуева С.Н., Коровина С.С., Макарова Р.Н., Полянского В.П. обращается

внимание на то, что физическому воспитанию при подготовке специалистов отдается интегративная функция.

В вузе физическое воспитание не может рассматриваться в отрыве от других дисциплин, форм и видов обучения, «социально-направленной среды» вуза (Архангельский С.И.). Вклад физического воспитания в общую подготовку специалистов адекватен уровню профилирования целенаправленных средств и методов педагогического воздействия, что особенно важно на наш взгляд для физического воспитания студентов аграрных вузов.

Таким образом, можно сделать вывод, что эффективность учебного процесса по физическому воспитанию складывается из:

- общности целей, задач вуза и физического воспитания в подготовке специалистов аграрного производства;
- интеграции учебного процесса;
- организации занятий с преимущественной направленностью на развитие выносливости, скоростно-силовых и специальных качеств;
- самостоятельных занятий по физической подготовке;
- профилирования определенных форм и видов занятий, обусловленных спецификой трудовых процессов.

Современная профессиональная деятельность требует от человека не только теоретических знаний, но и специальной психофизической подготовленности. Для обеспечения необходимого уровня психофизической подготовленности существует один из разделов физической культуры – «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП).

Целью такой подготовки является укрепление здоровья студентов, развитие их физических и психофизиологических качеств, повышение качества профессиональной подготовки.

Вопросы профессионализации физического воспитания в интегративной подготовке специалистов аграрного производства до сих пор в полной мере не рассматривались учеными.

Таким образом, изучение научно-методической литературы по вопросам ППФП студентов аграрных вузов позволило подойти к исследованию этой проблемы в инженерном образовании на примере Брянского государственного аграрного университета (БГАУ).

Между тем состояние физического воспитания и здоровья студентов БГАУ требуют особого внимания. Анализируя данные многолетнего медицинского обследования, можно выявить тенденцию к ухудшению в ходе обучения состояния здоровья студентов, поступивших на 1 курс университета.

Анализ здоровья студентов, состояния организации физического воспитания в БГАУ требует пересмотра всей работы кафедры физической культуры и спорта. Теоретический раздел рабочей программы дисциплины должен предусматривать наличие знаний о профессиональных особенностях трудовой деятельности, физических и психических качествах, средствах физической культуры для будущих специалистов аграрного производства.

Решение проблемы профессионализации физического воспитания в инженерном образовании мы видим в разработке процесса интегративной подготовки студентов аграрного вуза, который будет способствовать не только физическому совершенствованию и самосовершенствованию, но и личностному росту специалиста [3].

Инженерные профессии предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья специалистов. Многие авторы связывают здоровье со способностью к адаптации организма в изменяющихся условиях среды, которая представляет собой способность организма все более адекватно реагировать в одинаковых условиях внешней среды, приспосабливаться к новым условиям, даже если они неблагоприятны.

Здоровье соотносят с профессионализмом. Оценка уровня здоровья и его коррекция средствами физического воспитания является эффективным средством улучшения способности к адаптации будущих специалистов к неблагоприятным климатическим и производственным условиям.

Повышение уровня профессионально важных качеств, способствует более быстрому овладению будущими специалистами двигательными умениями и навыками профессиональной деятельности, снижает риск травматизма и несчастных случаев.

Мы, безусловно, считаем актуальным рассмотрение ППФП как части интегративного процесса профессионального образования инженеров аграрного производства.

Отметим принципиальные, с нашей точки зрения, позиции, которые характеризуют ППФП студентов:

- физическая и психическая готовность к профессиональной деятельности наиболее эффективно реализуется в рамках специализированного процесса профессионально-прикладной физической подготовки;
- активное отношение студентов к физическому самосовершенствованию является залогом успешности обучения в процессе подготовки к профессиональной деятельности;
- индивидуальный подход к будущему специалисту, выделение психофизических показателей в качестве критериев успешности профессиональной деятельности;
- кафедра физической культуры и спорта вуза должна выступать научно-исследовательской лабораторией с целью оценки психофизических показателей с использованием специализированных комплексов;
- здоровье специалиста, рассматривается во взаимосвязи с профессиональной деятельностью;
- основу учебного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке составляет воспитание необходимых психофизиологических качеств с учетом перспективного развития профессии.

Интегративную подготовку инженера сельскохозяйственного производства мы представляем следующим образом (рис. 1). В состав профессиональной

подготовки бакалавров аграрного производства входят естественно-научные, общепрофессиональные, специальные, социально-экономические и гуманитарные дисциплины, а также ППФП, состоящая из общей, специальной физической подготовки и лечебной физкультуры, валеологии (культуры здоровья), психических свойств личности, системы физического самосовершенствования, спортивно-массовой работы. Встает вопрос о межпредметных связях, о взаимодействии ППФП с курсом общепрофессиональных, специальных и социально-экономических дисциплин, об интеграции этого процесса.

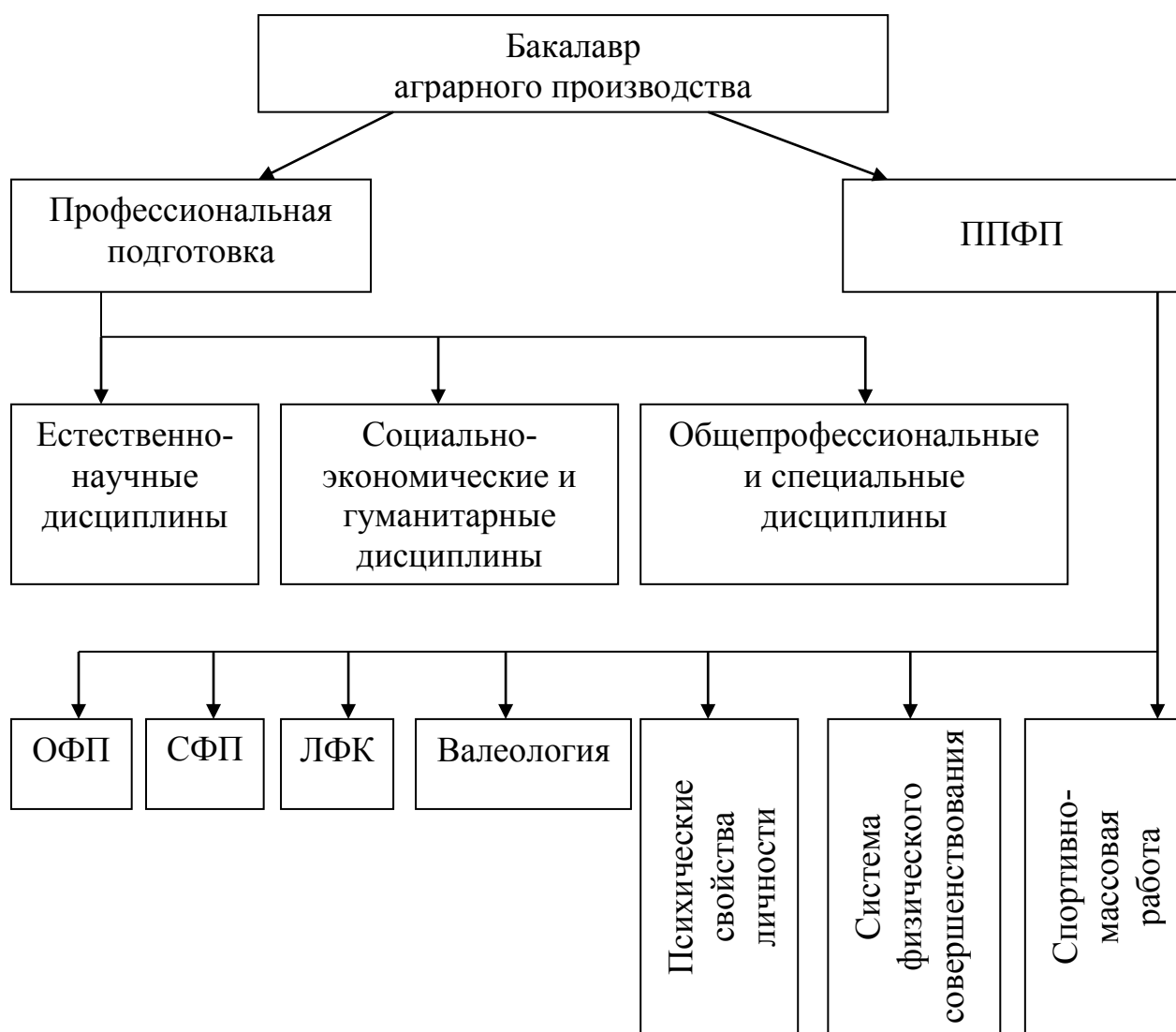


Рисунок 1 – Интегративная подготовка студентов аграрного вуза

Таким образом, необходима разработка комплексной программы профилированной физической подготовки для студентов. Для создания комплексной программы необходимо найти оптимальное соотношение дисциплин для профессиональной подготовки инженеров аграрного производства. Необходима интеграция физической подготовки в системе высшего образования с другими видами подготовки студентов и выработкой специальных физических умений и навыков в связи с будущей специальностью.

Изучив специфику профессиональной деятельности инженера аграрного производства, требования к его психофизиологическим качествам, мы сделали вывод о необходимости изменить физическое воспитание студентов в вузе за счет введения ППФП, которая в свою очередь должна включать элементы профилактики профессиональных работ производства, деформации позвоночника и грудной клетки, ослабление дыхательного аппарата, нарушений деятельности нервной системы. Физическая подготовка должна предусматривать развитие устойчивости и концентрации внимания, элементы закаливания, связанные с изменением температурных условий.

Прикладная направленность в физическом воспитании реализуется через интегративную подготовку к профессиональной деятельности. В этой связи использование средств физической культуры, спорта для подготовки к современному высококвалифицированному труду требует определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии. ППФП представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Профессиональное профилирование процесса физического воспитания в аграрном вузе имеет большое значение для общества, поскольку является одним из непосредственных факторов улучшения профессиональной подготовки кадров, сокращения сроков освоения профессиональных умений и навыков, повышения надежности действия физиологических функций специалистов в условиях аграрного производства.

Библиографический список

1. Акчурин Б.Г. Физическая культура и спорт в формировании социальности современного человека и общества // Актуальные проблемы социокультурного знания. Сборник научных трудов. Уфа, 2016. С. 11-18.
2. Евсеев Ю.И. Студент как гармонично развитая личность // О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2011. С. 195-196.
3. Петраков М.А. Педагогические условия профессионально-прикладной физической подготовки будущих инженеров сельскохозяйственного производства. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Брянск, 2000.
4. Шкитырь О.Н., Сысоев В.В., Опалёва О.Н. Культурологический аспект современных проблем физического воспитания студентов // Вестник Брянского государственного университета. 2016. № 1 (27). С. 378-381.
5. Чижкова М.Б. Структура личности студентов-первокурсников с разным уровнем адаптации к образовательной среде медицинского вуза // Мир науки. 2017. Т. 5. № 3. С. 58.

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

*Потовская Е.С., Крупицкая О.Н., Кононова А.П.
Национальный исследовательский
Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Аннотация. Учебно-тренировочный процесс, в структуру которого была интегрирована специальная методика, направленная на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, позволил добиться улучшения показателей физической подготовленности у студентов.

Ключевые слова: студенты, специальная методика, стрессоустойчивость, координационные способности, игровые виды спорта.

INCREASING STRESS TOLERANCE IN STUDENTS BY DEVELOPING THEIR COORDINATION SKILLS

*Potovskaya E.S., Krupitskaya O.N, Kononova A.P.
National Research Tomsk State University
Tomsk, Russia*

Annotation. Training process, in the structure of which was integrated a special technique directed at developing physical characteristics necessary to maintain physical efficiency under conditions of stress load, made it possible to enhance students' physical characteristics.

Keywords: students, special technique, stress tolerance, coordination abilities, team sports.

Актуальность. Как известно, в современном, стремительном мире стресс становится нормой, неотъемлемой частью человеческого существования. Неблагоприятно на организм влияет не только вечная суета, транспортные пробки, но также и загрязненная окружающая среда, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и многое другое. Связь между стрессом и малоподвижным образом жизни выделяли Г. Гельб и П. Зигель [1, с. 12].

Известно, что регулярные физкультурно-оздоровительные занятия уменьшают реакцию на нейrogормоны в условиях эмоционального напряжения, т. е. существенно повышают устойчивость организма к стрессорным воздействиям [2, с. 280].

Стресс – по своей сути вид эмоционального состояния, которое при благоприятных условиях трансформируется в оптимальное состояние, а при неблагоприятных – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, когда характерно снижение работоспособности, истощение энергетических ресурсов [4, с. 48].

Эффективность профессиональной деятельности человека, длительное время выполняющего работу в условиях стрессовых нагрузок, во многом определяется уровнем развития общей выносливости, статической выносливости, силовой выносливости, координационной выносливости, ловкости [3, с. 18]. Высокий уровень развития данных физических качеств позволяет действовать эффективно в нештатных ситуациях и обеспечивает успешное решение профессиональных задач.

Организация исследования. На базе факультета физической культуры НИ ТГУ разработана специальная методика развития физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок с учетом изученного опыта учебно-тренировочной деятельности спортсменов, занимающихся стрельбой из лука и боевых видов оружия, игровыми видами спорта, настольным теннисом и др. В разработанной методике используются элементы специальной физической подготовки (СФП) стрелковых видов спорта, фехтования и настольного тенниса [5, с. 53].

Для внедрения экспериментальной методики были определены учебные группы из числа занимающихся на специализациях по игровым видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол и ОФП. Выборку составили мужчины в возрасте 17–19 лет, студенты 1-го курса 21 факультета НИ ТГУ; объем выборки – 100 чел., по 25 чел. в группе. В свою очередь, каждая группа распределена на 2 подгруппы – 13 человек в контрольной и 12 в экспериментальной.

Студенты, занимающиеся футболом, составили КГ₁ и ЭГ₁ соответственно, в КГ₂ и ЭГ₂ вошли волейболисты, в КГ₃ и ЭГ₃ – баскетболисты, а в составе КГ₄ и ЭГ₄ занимались студенты отделения общефизической подготовки.

Данный способ организации эксперимента позволит выяснить, какой из игровых видов спорта наиболее способствует развитию целевых физических способностей, а применение разработанной методики в экспериментальных подгруппах даст возможность оценить различия в степени развития физических качеств у студентов внутри одной физкультурно-спортивной специализации.

С целью выявления факторов стрессогенности, признаков проявления стресса и способов борьбы со стрессом, практикуемых в студенческой среде нами был проведен социологический опрос среди студентов, участвующих в эксперименте, а затем проведен сравнительный анализ показателей студентов контрольных и экспериментальных групп.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблицах 1, 2 – нами проанализирован прирост показателей с целью оценки эффективности разработанной методики.

При сравнении результатов на начальном этапе наблюдения статистически значимых различий между показателями физической подготовленности студентов экспериментальных и контрольных групп внутри одной специализации не было выявлено. Следовательно, результаты исследований исходного состояния всех студентов-первокурсников можно охарактеризовать с позиции единой выборки.

**Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности
у студентов 1 курса, занимающихся разными видами спорта,
до и после эксперимента**

Вид спорта		Индекс гарвардского степ-теста	Гибкость, см	Отжимание, кол-во	Угол в упоре на брусьях, с
Футбол	До начала	81,1±1,3	6,1±1,1	38,9±2,6	15,4±2,4
	После	Г ₁ 84,1±0,7 p ₂ <0,05	6,4±2,9	43,5±0,2 p ₃ <0,05 p ₄ <0,05 p ₅ <0,05	18,1±1,4 p ₄ <0,05
		Г ₁ 89,3±5,6 p ₅ <0,05		41,5±5,3	22,0±5,8 p ₅ <0,05
Волейбол	До начала	73,8±1,3 p ₁ <0,05	10,1±1,7 p ₁ <0,05	37,1±3,9	8,9±2,2
	После	Г ₂ 72,3±6,1 p ₁ <0,05 p ₃ <0,05 p ₄ <0,05	10,0±4,5	39,4±2,0 p ₄ <0,05	11,4±0,2
		Г ₂ 88,4±2,0 p ₅ <0,05			
Баскетбол	До начала	80,9±1,6	7,5±1,2	34,0±5,3	11,5±3,4
	После	Г ₃ 88,6±0,2 p ₂ <0,05	8,2±0,7	36,0±2,2	18,2±0,5 p ₅ <0,05
		Г ₃ 94,0±5,3 p ₅ <0,05			
ОФП	До начала	84,6±2,3 p ₂ <0,05	7,6±1,8 p ₅ <0,05	31,1±3,6	5,8±1,6 p ₁ <0,05
	После	Г ₄ 83,2±7,9 p ₂ <0,05	7,5±2,2	36,8±1,1	6,1±0,2
		Г ₄ 80,6±2,5			

Примечание (здесь и в таблице 2): p₁<0,05 – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся футболом; p₂<0,05 – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся волейболом; p₃<0,05 – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся баскетболом; p₄<0,05 – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся ОФП; p₅<0,05 – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов до начала эксперимента.

Работоспособность до начала занятий по экспериментальной методике наиболее высокой была у студентов отделения ОФП, а наименьшей у волейболистов. В конце учебного года мы наблюдаем достоверное улучшение показателей волейболистов, отнесенных к ЭГ₂, но зато в контрольной группе КГ₂ результаты достоверно отличаются от показателей остальных специализаций в

худшую сторону. Наиболее качественную динамику демонстрируют баскетболисты не только в сравнении с исходными показателями, но и при анализе различий результатов в сравнении с другими специализациями. А самой низкой работоспособностью после применения экспериментальной методики обладают студенты отделения ОФП, отнесенные к ЭГ₄, и их работоспособность имеет устойчивую отрицательную тенденцию в течение учебного года.

Таблица 2 – Динамика показателей координационных способностей у студентов 1 курса, занимающихся разными видами спорта, до и после эксперимента

Вид спорта		Жонглирование набивными мячами, кол-во раз	Набивание шарика теннисной ракеткой, кол-во раз	Набивание шарика теннисной ракеткой с переворотом, кол-во раз	Проба Ромберга, с	Ловля падающего предмета, с
Футбол	До начала	46,9±4,3	101,6±9,5	44,2±6,3	24,1±3,1	0,21±0,01
	После	Г ₁ 52,1±1,6 p ₂ <0,05 p ₃ <0,05 p ₄ <0,05	116,2±11,2 p ₃ <0,05 p ₄ <0,05	28,5±9,8 p ₂ <0,05 p ₃ <0,05 p ₅ <0,05	18,2±0,4 p ₂ <0,05	0,22±0,01
		Г ₁ 77,5±6,5 p ₅ <0,05	170,0±9,5 p ₅ <0,05	46,0±9,4	24,7±1,1	0,21±0,01
Волейбол	До начала	60,2±5,6	141,0±6,1 p ₁ <0,05	61,5±10,0	15,9±3,1	0,24±0,01 p ₁ <0,05
	После	Г ₂ 69,7±10,4 p ₃ <0,05 p ₅ <0,05	148,0±11,3 p ₁ <0,05 p ₃ <0,05 p ₄ <0,05	72,3±0,6	17,4±5,1 p ₁ <0,05	0,22±0,01
		Г ₂ 102,3±5,2 p ₁ <0,05 p ₅ <0,05	156,4±10,8 p ₅ <0,05	98,2±11,4 p ₁ <0,05	26,1±3,7 p ₅ <0,05	0,21±0,01
Баскетбол	До начала	62,4±5,3	104,5±12,1 p ₂ <0,05	45,9±9,0	30,7±8,1	0,19±0,01 p ₂ <0,05
	После	Г ₃ 92,4±5,3 p ₅ <0,05	105,3±8,3	51,0±12,1	18,3±11,3 p ₅ <0,05	0,21±0,01
		Г ₃ 100,3±12,4 p ₁ <0,05 p ₅ <0,05	115,0±10,0 p ₅ <0,05	90,7±39,3 p ₁ <0,05	34,6±10,7 p ₄ <0,05	0,21±0,01
ОФП	До начала	62,1±6,4	95,4±14,8 p ₂ <0,05	43,6±10,7	21,1±5,8	0,22±0,01
	После	Г ₄ 80,5±12,1	94,8±2,9	33,4±10,7	13,2±3,0	0,21±0,01
		Г ₄ 82,3±4,8. p ₁ <0,05 p ₂ <0,05	103,6±17,9	17,6±4,9 p ₁ <0,05 p ₂ <0,05 p ₃ <0,05	15,2±4,6 p ₁ <0,05 p ₃ <0,05	0,24±0,01 p ₁ <0,05

Оценка гибкости не выявила достоверных различий данного физического качества юношей, занимающихся на разных специализациях, на всех этапах исследования.

Анализ результатов в упражнениях, характеризующих силовые качества (угол в упоре на брусьях и отжимание) показал, что наиболее низкие значения до начала эксперимента выявлены у юношей, посещающих занятия ОФП, а наиболее высокие – у футболистов. Статистически значимое увеличение силовых показателей после тренировок по специальной методике продемонстрировали волейболисты в отжиманиях, а футболисты достоверно прибавили в удержании угла в упоре на брусьях. Силовые показатели студентов отделения ОФП практически не изменились.

При изучении координационной и силовой выносливости рук с помощью жонглирования набивными мячами низкий начальный уровень выявлен у студентов специализации футбол. После проведения эксперимента хорошую прибавку в результатах показали все участники эксперимента, но у студентов-игровиков, занимавшихся по разработанной методике, результаты внутри специализации были достоверно выше, чем у студентов контрольных групп.

При выполнении упражнений с теннисной ракеткой для оценки ловкости волейболисты и баскетболисты улучшили результаты в сравнении с аналогичными показателями до начала эксперимента ($p < 0,05$), и рост показателей был более значительным у тех, кто занимался по экспериментальной методике. Аналогичная картина прослеживается у футболистов в простом набивании шарика теннисной ракеткой. В упражнении, более сложном в координационном плане, таком как набивание шарика теннисной ракеткой с переворотом, у футболистов из КГ₁ наблюдается устойчивое ухудшение показателей.

Надо отметить также, что студенты, посещающие занятия ОФП, показали отрицательную динамику после проведения методики в набивании шарика теннисной ракеткой с переворотом ($p < 0,05$).

При изучении показателей координационных способностей с помощью пробы Ромберга у студентов до начала эксперимента не обнаружены достоверные различия в различных игровых дисциплинах. Однако после проведения разработанной методики данный показатель изменился. Так студенты, занимающиеся в экспериментальных группах кроме ОФП, показали улучшение результатов: волейболисты – достоверно, а футболисты и баскетболисты на уровне устойчивой тенденции. Студенты отделения ОФП продемонстрировали самое низкое время ($p < 0,05$) как в КГ₄, так и в ЭГ₄. А студенты контрольных групп на игровых специализациях, кроме волейбола, ухудшили данный показатель, причем баскетболисты – достоверно.

Быстрота реакции, оцениваемая с помощью ловли быстро падающего предмета, практически не изменилась в течение учебного года независимо от физкультурной специализации и применения экспериментальной методики.

Анализируя уровни физической подготовленности студентов-участников эксперимента и оценивая их влияние на показатели стрессоустойчивости, необ-

ходимо отметить, что это влияние проявлялось в экспериментальных и контрольных группах далеко не однозначно. В экспериментальных группах число студентов, отметивших улучшение общего состояния организма и уменьшение признаков депрессии после завершения исследования, увеличилось на 23% на отделении футбол, на 12% на отделении волейбол, на 33% на отделении баскетбол и на 35% на отделении ОФП по сравнению с исходными показателями. Кроме того, во всех экспериментальных группах увеличилось количество опрошенных первокурсников, которые отметили повышение работоспособности и снижение утомляемости организма. Занятия физическими упражнениями по специальной методике способствовали снижению раздражительности и агрессивности в поведении. Особенно отчетливо это проявлялось у студентов отделения волейбол, число которых в течение года увеличилось на 23%. Также к окончанию учебного года уменьшилось количество студентов, испытывавших стресс от ощущения беспомощности в решении различных проблем студенческой жизни, в потере уверенности в себе и снижении самооценки.

Выводы. Целью нашего эксперимента является поиск эффективных средств для повышения стрессоустойчивости студентов, снижения ими восприятия стрессогенных факторов и повышения работоспособности в условиях длительных стрессовых нагрузок.

Результаты тестирования уровня физической подготовленности и работоспособности участников эксперимента отражают определенные закономерности в развитии специальных физических качеств, характерных для конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности, но улучшение показателей физической подготовленности у студентов экспериментальных групп всех физкультурных специализаций было более качественным, а снижение влияния факторов стрессогенности более явным.

Библиографический список

1. Гельб Г. Обезболивание без лекарств / Г. Гельб, П. Зигель. – Минск: Полымя, 1990. – 143 с.
2. Еремин А. Л. Ноогенез и теория интеллекта. – Краснодар: Советская Кубань, 2005. – 356 с.
3. Иванова Е.В. Развитие координационных способностей у занимающихся экстремальными видами деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2. – С. 18–19.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер Пресс, 2008 – 583 с.
5. Шилько В.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка для профессиональной деятельности, осуществляемой в условиях длительных стрессовых воздействий / В.Г. Шилько, Э.В. Галажинский, Д.Ю. Баланев, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 52-54

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

*Рыбчинский В.П.,
Южный федеральный университет,
Шенгелая С.А.,
Ростовский институт защиты предпринимательства,
Чирикаева Е.В., Головачева Е.А.
Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Профессиональная успешность тренера по спортивной борьбе во многом зависит от выбора поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях. Выбор конструктивных стратегий копинг – поведения в условиях профессиональной деятельности отражает способность человека эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Это способствует сохранению не только психического и физического здоровья, но и профессиональным достижениям.

Ключевые слова: стратегии копинг-поведения, тревожность, тренер по спортивной борьбе, эмоциональная истощенность.

AN EMPIRICAL STUDY OF COPING BEHAVIOR AND PERSONAL ANXIETY WRESTLING COACH

*Rybchinskiy V.P.,
Southern Federal University,
Shengelaya S.A.
Rostov Institute for entrepreneurship,
Chirikaeva E.V., Golovacheva E.A.
Rostov State transport University,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Professional wrestling trainer success largely depends on the choice of behavioral strategies in stressful situations. Design strategies for coping-behavior under conditions of professional activity reflects a person's ability to effectively cope with stressful situations. This perpetuates not only mental and physical health, but also professional achievements.

Keywords: strategies for coping behaviour, anxiety, wrestling coach, emotional depleted state.

Цель настоящего исследования – изучить стратегии копинг-поведения и особенности личностной тревожности тренера по спортивной борьбе.

Для реализации данной цели были поставлены следующие задачи:

1) исследовать стратегии копинг-поведения тренера по спортивной борьбе;

2) определить уровни выраженности личностной тревожности тренера по спортивной борьбе;

3) выявить уровни выраженности эмоциональной истощённости тренера по спортивной борьбе;

4) проверить наличие возможных корреляционных взаимосвязей между видами стратегий копинг-поведения в стрессовых ситуациях и уровнем личностной тревожности тренера по спортивной борьбе;

5) проверить наличие статистических различий в стратегиях копинг-поведения в стрессовых ситуациях, уровнях проявления эмоционального истощения тренеров по спортивной борьбе, разделённых на группы в соответствии с особенностями выраженности личностной тревожности.

Предмет исследования – стратегии копинг-поведения и личностная тревожность тренера по спортивной борьбе.

Объектом исследования являются тренеры по спортивной борьбе в возрасте от 22 до 60 лет.

Гипотезы исследования:

1. Существует взаимосвязь между использованием видов стратегий копинг-поведения и определённым уровнем личностной тревожности тренера по спортивной борьбе.

2. Существуют различия в использовании стратегий копинг-поведения, уровнях проявления эмоционального истощения тренеров по спортивной борьбе, разделённых на группы в соответствии с особенностями выраженности личностной тревожности.

Методы и методики исследования

Основываясь на результатах теоретического анализа и, исходя из задач эмпирического исследования, были выбраны следующие психодиагностические методики:

«Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана;

«Шкала самооценки уровня тревожности» Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина;

«Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон.

Характеристика участников исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе Ростовской-на-Дону «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 11 им. Г. Шатворяна» с февраля по май 2018 года. В настоящем исследовании по собственному желанию приняли участие 28 человек, тренерский состав сборных команд по спортивной борьбе в Ростове и Ростовской области в возрасте от 22 до 60 лет.

Все участники нашего исследования имеют высшее физкультурное образование, также некоторые тренеры имеют дополнительное образование по психологическим и биологическим наукам. Отметим, что респонденты согласились участвовать в данном исследовании с энтузиазмом, продемонстрировали заинтересованность и открытость, несмотря на то, что оно напрямую затрагивало их личностное пространство.

Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

Согласно первой задаче нашего исследования, мы выявили способы совладающего поведения тренеров по спортивной борьбе, принявших участие в нашем исследовании. В целях определения структуры и выраженности копинг-стратегий у тренера по спортивной борьбе была использована методика «Способы совладающего поведения», а именно: версия теста WCQ Р. Лазаруса и С. Фолькмана, которая была адаптирована и стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева профессором Л. И. Вассерманом в 2004 году.

Согласно методическим указаниям к опроснику, сырые баллы были переведены в Т-баллы в соответствии с возрастом респондентов. Результаты анализа данных по опроснику Р. Лазаруса и С. Фолькмана представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения выраженности копинг-стратегий у тренера по спортивной борьбе

Исследуемые виды копинг-стратегий	Средние значения по выборке тренеров по спортивной борьбе и стандартное отклонение
Конфронтация	65±6,94
Дистанцирование	69,2±4,72
Самоконтроль	49,2±4,87
Поиск социальной поддержки	48,1±3,81
Принятие ответственности	50,5±2,98
Бегство-избегание	67,3±5,68
Планирование решения проблемы	45,4±3,93
Положительная переоценка	36,5±5,08

Таким образом, выяснилось, что самыми используемыми копинг-стратегиями являются «Дистанцирование», заключающееся в снижении субъективной значимости и эмоциональной вовлеченности в проблему, а также «Бегство-избегание», заключающееся в стремлении отрицать проблему, уклоняться от неё.

Согласно второй задаче нашего исследования, мы изучили особенности личностной тревожности тренеров по спортивной борьбе, принявших участие в нашем исследовании. На первом этапе были определены частоты встречаемости различных уровней выраженности личностной тревожности.

Результаты, полученные с помощью методики «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, показали, что очень высокий уровень личностной тревожности выявлен у 19,8% респондентов; высокий уровень у 17%; средний обнаружен у 23%. Вместе с тем низкий уровень личностной тревожности характерен для 24%; очень низкий – для 16,2% респондентов.

Итак, очевидно, что значительная часть тренеров по спортивной борьбе (36,8%) имеют уровень личностной тревожности выше среднего, то есть они склонны видеть для себя угрозу в широком диапазоне социально-профессиональных ситуаций. Тревога служит эмоциональным фоном данных ситуа-

ций, особенно, если они сопряжены с проявлением компетенций в сложных случаях профессиональной деятельности и воспринимаются как угроза социальному престижу. Необходимо отметить, что у этой группы тренеров по спортивной борьбе очень вероятно наличие невротического конфликта, а также существует высокая вероятность эмоциональных и невротических срывов.

Наряду с этим оптимальный уровень тревожности – средний и низкий, встречается у 47% респондентов. Этот уровень можно назвать «полезной тревогой», когда механизм тревоги даёт необходимые настораживающие сигналы, но не деформирует личность. Однако в этой группе могут проявляться такие характеристики как слабая активность, невысокий уровень заинтересованности в своей работе, недостаточный уровень ответственности.

Вместе с тем интересна и частая встречаемость (16,2%) уровня очень низкой тревожности.

Согласно третьей задачи эмпирического исследования, мы проанализировали результаты, полученные с помощью методики «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон. Уточним, что, исходя из целей исследования, была использована только одна шкала данного опросника, а именно «Эмоциональное истощение», позволяющая определить уровень эмоционального тонуса и уровень психического истощения тренеров по спортивной борьбе. Изучение непосредственно профессионального выгорания, выявляемого другими шкалами этой методики, не входило в поле нашего исследования.

Итак, в результате анализа данных выяснилось, что 24% тренеров по спортивной борьбе обладают низким уровнем эмоционального истощения, 28% средним уровнем, и у 48% респондентов был обнаружен высокий уровень эмоционального истощения. Таким образом, у половины тренеров по спортивной борьбе присутствует низкий эмоциональный тонус, аффективная лабильность, ощущение пресыщенностью работой и неудовлетворённость жизнью в целом. Безусловно, это является тревожным показателем.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа выраженности копинг-стратегий и уровней выраженности личностной тревожности тренеров по спортивной борьбе

	Значение по критерию Пирсона, сила связи	Статистическая значимость
Личностная тревожность – Конфронтация	0,631	$p < 0,01$
Личностная тревожность – Дистанцирование	0,535	$p < 0,01$
Личностная тревожность – Самоконтроль	-0,484	$p < 0,01$
Личностная тревожность – Поиск социальной поддержки	-0,133	$p > 0,05$
Личностная тревожность – Принятие ответственности	-0,119	$p > 0,05$
Личностная тревожность – Бегство-избегание	0,728	$p < 0,01$
Личностная тревожность – Планирование решения проблемы	-0,262	$p < 0,05$
Личностная тревожность – Положительная переоценка	-0,104	$p > 0,05$

Мы обнаружили, что между уровнем выраженности личностной тревожности и выраженностью копинг-стратегии «Конфронтация» существует прямая значимая корреляционная взаимосвязь средней силы ($p < 0,01$). Тренеры по спортивной борьбе, обладающие повышенной склонностью к переживанию тревоги, склонны также к осуществлению конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями.

Следующий этап эмпирического исследования состоял в проверке гипотезы о том, что существуют различия в использовании стратегий копинг-поведения, уровнях проявления эмоционального истощения у тренеров по спортивной борьбе, разделённых на группы в соответствии с особенностями выраженности личностной тревожности. Соответственно, респонденты были разделены на три группы, исходя из диагностированного уровня личностной тревожности:

«Низкая тревожность»: в эту группу вошли тренеры по спортивной борьбе с низким и очень низким уровнем личностной тревожности. Данную группу составили 42% опрошенных тренера по спортивной борьбе;

«Средняя тревожность»: респонденты со средним уровнем личностной тревожности. В эту группу вошли 22% опрошенных тренеров по спортивной борьбе;

«Высокая тревожность»: тренеры по спортивной борьбе с высоким и очень высоким уровнем личностной тревожности. Эта группа составила 36% опрошенных тренеров по спортивной борьбе.

Материалы проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Установлено, что самыми используемыми копинг-стратегиями являются «Дистанцирование», заключающееся в снижении субъективной значимости и эмоциональной вовлеченности в проблему, а также «Бегство-избегание», заключающееся в стремлении отрицать проблему, уклоняться от неё.

2. Показано, что стратегии «Самоконтроль», «Принятие ответственности» находятся на среднем уровне выраженности. Это говорит об их умеренном использовании в определённых социально-профессиональных ситуациях.

3. Выявлено, что очень высокий уровень личностной тревожности выявлен у 19,8% респондентов; высокий уровень – у 17%; средний обнаружен у 23%. Вместе с тем низкий уровень личностной тревожности характерен для 24%; очень низкий – для 16,2% респондентов.

4. Отмечено, что 24% тренеров по спортивной борьбе обладают низким уровнем эмоционального истощения, 28% – средним уровнем и у 48% респондентов был обнаружен высокий уровень эмоционального истощения. Таким образом, у половины тренеров по спортивной борьбе присутствует низкий эмоциональный тонус, аффективная лабильность, ощущение пресыщенностью работой и неудовлетворённость жизнью в целом. Безусловно, это является тревожным показателем.

В результате эмпирического исследования частично подтвердилась выдвинутая гипотеза о том, что существует взаимосвязь между уровнем выраженности видов стратегий копинг-поведения и уровнем личностной тревожности тренеров по спортивной борьбе; а также подтвердилась гипотеза о наличии различий в использовании стратегий копинг-поведения, уровнях проявления эмоционального истощения тренеров по спортивной борьбе, разделённых на группы в соответствии с особенностями выраженности личностной тревожности. Таким образом, задачи исследования выполнены, цель достигнута.

На основании проведённого исследования были сделаны соответствующие выводы и разработаны социально – психологические рекомендации, направленные на профессиональное развитие сотрудников онкологического центра.

Нами предложено:

- разработать программу и провести тренинг, нацеленный на развитии когнитивных навыков и стратегий копинг-поведения, способствующих конструктивному взаимодействию со спортсменами в сложных, эмоционально-насыщенных ситуациях социально-профессионального взаимодействия;
- учитывать полученные нами данные в системе профессионального отбора и в оценке эффективности деятельности тренерского состава по спортивной борьбе;
- проводить коучинговые мероприятия в целях психологической поддержки тренерского состава и активного содействия их профессиональному благополучию.

Таким образом, результаты нашего исследования будут полезны при совершенствовании системы кадрового отбора тренеров в детско-юношеские спортивные школы, и тренеров сборных команд по различным видам спорта.

Библиографический список

1. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб., 2004. – 166 с.
2. Залученова Е.А., Бороздина Л.В. Связь уровня тревожности с высокой самооценкой и притязаниями // Новые исследования в психологии. №1. – М., 1993. – С. 63-66.
3. Ишутина Е.И. Взаимосвязь уровня социального интеллекта с показателями тревожности у представителей разнотипных профессий: Автореф. дис. .канд. психол. наук. Барнаул, 2002. – 23 с.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: моногр. /Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 296 с.
5. Мэй Р. Проблема тревоги. М., 2001. – С. 142-169.
6. Рыбчинский В.П. Восприятие конфликтов с тренером спортсменами подросткового возраста с различным уровнем самооценки // Мат-лы съезда Российского психологического общества 2017. С. 281-283.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ СВОЕЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

*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. Ценностные ориентации являются важнейшим субъективным фактором удовлетворенности личности собственной жизнью; они связаны также с удовлетворенностью спортсменами своей спортивной деятельностью. Верифицировалось предположение о том, что иерархии ценностных ориентаций и их реализованность у удовлетворенных своей спортивной деятельностью спортсменов будут отличаться от таковых у не удовлетворенных своей спортивной деятельностью спортсменов.

Ключевые слова: спортивная деятельность, ценностные ориентации, удовлетворенность своей жизнью.

EMPIRICAL STUDY of SATISFACTION of ITS ATHLETES SPORT

*Rybchinskiy V.P.,
Southern Federal University,
Shengelaya S.A.,
Rostov Institute for entrepreneurship,
Timchenko M.I.
Rostov State transport University,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Value orientations, are a crucial factor in the satisfaction of the individual subjective private life; They also relate to the satisfaction of the athletes of his sport activities. Verificirovalos suggested that the hierarchy of value orientations and their realizovannost have satisfied their sports activities will differ from those athletes have not satisfied their sports activities.

Keywords: sports activities, value orientations, satisfaction with their lives.

Цель исследования – изучить удовлетворенность спортсменов своей спортивной деятельностью.

Предмет исследования – удовлетворенность спортсмена своей спортивной деятельностью.

Гипотеза исследования: иерархии ценностных ориентаций и их реализованность у удовлетворенных своей спортивной деятельностью спортсменов

будут отличаться от таковых у не удовлетворенных своей спортивной деятельностью спортсменов.

Теоретические задачи исследования:

1. Изучить психологические исследования, посвященные удовлетворенности жизнью и ее детерминантам.
2. Изучить психологические исследования, посвященные ценностным ориентациям личности.

Эмпирические задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать терминальные ценности и степень их реализованности у спортсменов, удовлетворенных и не удовлетворенных своей спортивной деятельностью.
3. Изучить и проанализировать инструментальные ценности и степень их реализованности у спортсменов, удовлетворенных и не удовлетворенных своей спортивной деятельностью.

Характеристика участников исследования

Исследование проводилось на базе Ростовской-на-Дону «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 11 им. Г. Шатворяна». Участниками исследования стали спортсмены, систематически тренирующиеся и принимающие участие в областных региональных и всероссийских соревнованиях по различным видам спорта. Возраст – 19-27 лет (в количестве 60 человек, из них 40 мужчин и 20 женщин).

Выбор спортсменов указанного возраста в качестве эмпирического объекта исследования обусловлен актуальностью изучения удовлетворенности жизнью спортсменов добившихся успехов в спортивной деятельности, адаптирующихся сегодня к новым социально-экономическим условиям и несущих в себе потенциал здорового развития общества.

Период взрослости в индивидуальной жизни личности потенциально наиболее продуктивен. Этот этап индивидуальной жизни и развития личности наиболее благоприятен для постановки и решения вопросов, связанных с осознанием и оценкой собственной жизни.

Методы и методики исследования

Для проведения исследования были выбраны методы, отвечающие его целям и задачам. В работе использовались методики, направленные на изучение ценностных ориентаций и удовлетворенности спортивными достижениями.

В ходе исследования были использованы следующие методы:

1. Для получения первичных данных – метод опроса.
2. Для обработки данных использовались процедуры факторного и корреляционного анализа (использовалась компьютерная программа статической обработки данных «Statistica»).

Для решения поставленных задач были использованы методики:

1. «Методика изучения ценностных ориентаций» М. Рокича в модификации Д.А. Леонтьева. Эта методика основана на выделении двух категорий ценностей. Терминальные ценности (ценности-цели), которые М. Рокич определял как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться.

Инструментальные ценности (ценности-средства) - убеждения в том, что какой-то образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. После ранжирования обоих списков (по 18 ценностей в каждом) респонденту предлагалось оценить степень реализованности каждой ценности в его жизни (методический приём, предложенный С.Р. Пантелеевым).

2. Отношение к спортивной деятельности определялось с помощью методики Г.В. Лозовой «Удовлетворенность спортивной деятельностью» (2004). Данная методика – это анкета шкального типа (от 1 до 5 баллов), состоящая из 20 аспектов спортивной деятельности, оценить степень удовлетворенности которыми и предлагалось испытуемым.

Результаты исследования

Использовались следующие математические критерии: средняя арифметическая – ($\bar{x}$), дисперсия – (σ^2), коэффициенты корреляции по Спирмену (r), Вычислялись также значения достоверности различий средних по критерию t-Стьюдента.

Участники исследования с низким уровнем удовлетворенности своей спортивной деятельностью, менее всего удовлетворены:

- возможностью широкого общения – 2,913;
- престижностью занятий спортом – 2,957;
- общественной значимостью – 3,30;
- возможностью творчества – 3,391;
- организацией занятий – 3,522

Больше всего участники исследования, с низким уровнем удовлетворенности своей спортивной деятельностью, удовлетворены:

- взаимоотношениями со спортсменами – 1,13;
- результатами спортивной деятельности – 1,17;
- спортивным статусом (должность, звание, разряд) – 1,174;
- уровнем своей спортивной подготовки – 1,52;
- уровнем собственного профессионализма – 1,96.

Спортсмены с высоким уровнем удовлетворенности своей спортивной деятельностью, удовлетворены тем же:

- результаты спортивной деятельности – 0,38;
- уровень своей спортивной подготовки – 0,703;
- взаимоотношения со спортсменами – 0,76;
- спортивный статус (должность, звание, разряд) – 0,81;
- уровень собственного профессионализма – 0,84.

Однако степень их удовлетворенности вышеперечисленными аспектами спортивной деятельности заметно выше, по сравнению со спортсменами, неудовлетворенными своими спортивными достижениями.

Сравнительный анализ удовлетворенности респондентов с низким и высоким уровнем позволил выявить, что более всего респонденты обеих групп удовлетворены результатами спортивной деятельности, уровнем своей спортивной подготовки, взаимоотношениями со спортсменами. Они удовлетворены своим спортивным статусом. Не удовлетворены обе группы респондентов воз-

возможностью предоставления льгот и привилегий, связанных со спортом, а также способами организации проведения спортивных мероприятий.

Участники исследования с высоким и низким уровнем удовлетворенности существенно различаются между собой по ряду показателей. Наибольшие различия между анализируемыми группами обнаружены в степени удовлетворенности несколькими аспектами спортивной деятельности.

Участники исследования, удовлетворенные своей спортивной деятельностью, значительно больше удовлетворены:

- спортивными результатами (в 2,02 раза);
- процессом занятий спортом (в 1,92 раза);
- взаимоотношениями с тренерским составом (в 2,1 раза);
- содержанием спортивной деятельности в целом (в 2,1 раза);
- уровнем собственного профессионализма (в 2,3 раза);
- результаты спортивной деятельности (в 3,1 раза).

Сравнительный анализ показателей удовлетворенности по основным сферам показывает, что общим для обеих групп является небольшая разница между их удовлетворенностью физическим и психическим саморазвитием, общением в контексте занятий спортом, спортивным статусом (звание, разряд, должность) (рисунок 1).

Спортсмены с высоким уровнем удовлетворенности своей спортивной деятельностью, больше чем спортсмены с низким уровнем удовлетворенности своей спортивной деятельностью, не удовлетворены своим физическим и психическим саморазвитием, возможностью творчества.

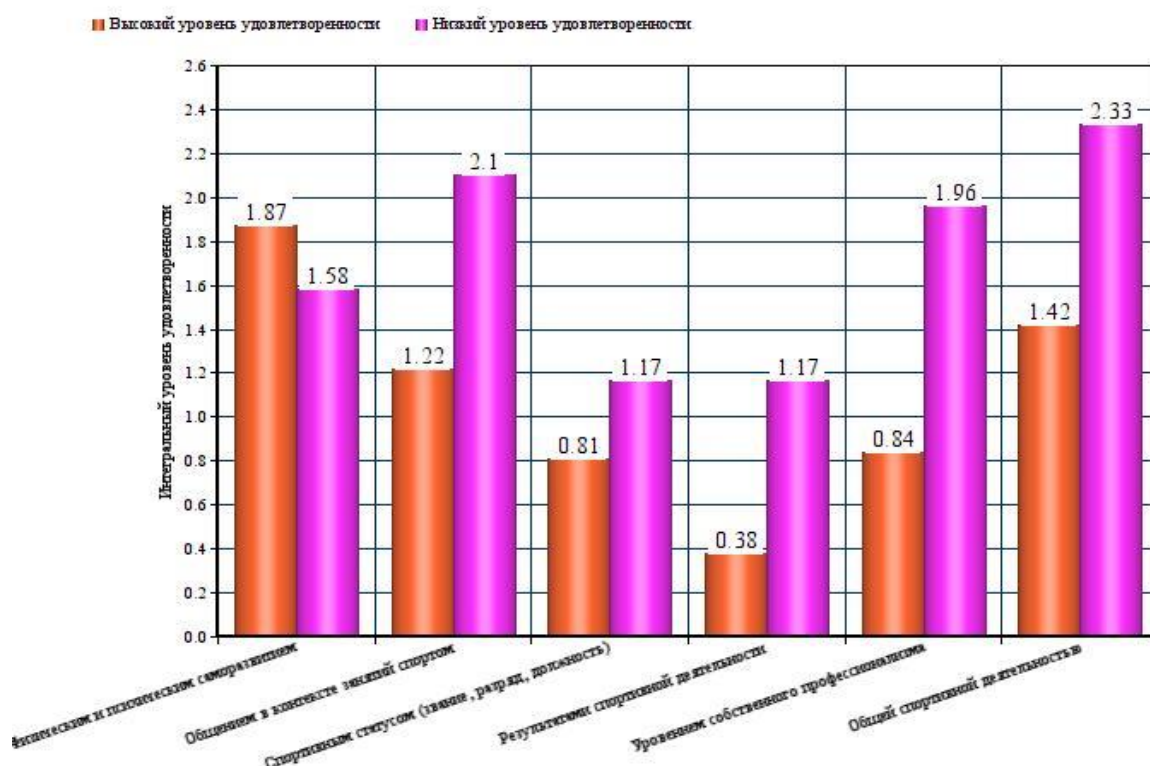


Рисунок 1 – Удовлетворенность основными аспектами спортивной деятельности участников исследования

Таким образом, сравнительный анализ удовлетворенности респондентов своей спортивной деятельностью с низким и высоким уровнем позволил выявить, что более всего респонденты обеих групп удовлетворены взаимоотношениями со спортсменами, результатами спортивной деятельности, спортивным статусом (должность, звание, разряд), уровнем своей спортивной подготовки, уровнем собственного профессионализма. Не удовлетворены обе группы респондентов возможностью предоставления льгот и привилегий, связанных со спортом, а также способами организации проведения спортивных мероприятий.

Участники исследования с высоким и низким уровнем удовлетворенности существенно различаются между собой по ряду показателей. Наибольшие различия между анализируемыми группами обнаружены в степени удовлетворенности следующими сферами жизни: спортивными результатами, процессом занятий спортом, взаимоотношениями с тренерским составом, содержанием спортивной деятельности в целом, уровень собственного профессионализма, результаты спортивной деятельности.

Обе группы не удовлетворены одним и тем же, но степень неудовлетворенности основными аспектами спортивной деятельности у лиц с высоким уровнем социальной фрустрированности выше, в среднем в 2 раза.

Заключение

Ценностные ориентации являются важнейшим субъективным фактором удовлетворенности личности собственной жизнью; они связаны также с удовлетворенностью спортсменами своей спортивной деятельностью. Эмпирическое подтверждение этого предположения стало целью данной работы.

Ценностные ориентации спортсменов имеют некоторые отличительные черты и личностные характеристики, связанные с приоритетом спортивной деятельности в организации их жизнедеятельности. Погружение в спортивную деятельность в значительной степени влияет на становление характера личности, естественно предположить, что спортивная субкультура оказывает влияние на процесс формирования ценностных ориентаций.

Верифицировалось предположение о том, что иерархии ценностных ориентаций и их реализованность у удовлетворенных своей спортивной деятельностью спортсменов будут отличаться от таковых у не удовлетворенных своей спортивной деятельностью спортсменов.

В иерархии инструментальных ценностей участников исследования, удовлетворенных и неудовлетворенных своей спортивной деятельностью, обнаруживается следующая тенденция: обе группы респондентов для решения своих жизненных задач выбирают образ действий в основном в соответствии со степенью значимости ценностей для себя. Исключение составляли ценности межличностного общения и профессиональной самореализации.

Неудовлетворенными своей спортивной деятельностью являются спортсмены, которых можно назвать воспитанными и образованными. Одновременно для этих участников исследования значимой, но не реализованной терминальной ценностью является материально обеспеченная жизнь.

Удовлетворены своим положением в обществе те участники исследования, которые реализуют ценность «продуктивная жизнь» и для которых не важна ценность «общественное признание».

Для мужчин, занимающихся спортом и неудовлетворенных своей спортивной деятельностью, больше, чем для женщин, характерна фрустрированность своим материальным положением, взаимоотношениями с коллегами по спортивной деятельности, содержанием спортивной деятельности в целом, своим образованием, взаимоотношениями с тренерским составом, своим образом жизни в целом, возможностью проводить отпуск, отношениями с родителями, проведением досуга. Для не удовлетворенных своей спортивной деятельностью мужчин не важна ценность «аккуратность» в их жизни, и реализуется ими ценность «жизненная мудрость». При этом им не удастся реализовать такие ценности, как «счастливая семейная жизнь», «терпимость», «развитие», «творчество».

Для не удовлетворенных своей спортивной деятельностью женщин характерна низкая степень реализованности таких ценностей, как «материально обеспеченная жизнь», «общественное признание», «развитие», «терпимость», «жизнерадостность» и при этом не значимы такие ценности, как «твердая воля» и «здоровье».

Общим для удовлетворенных и не удовлетворенных своей спортивной деятельностью мужчин и женщин является низкая степень реализованности терминальной ценности «развитие» и инструментальной ценности «терпимость».

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты и выводы могут быть использованы в практике психологической работы, связанной с проблемой удовлетворенности жизнью, смысла жизни и жизненных ценностей. Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс Ростовской-на-Дону «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 11 им. Г. Шатворяна», а также при подготовке к соревнованиям сборных команды Южного федерального университета.

Библиографический список

1. Алексеева В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развитие личности // Психологических журнал. – 1984. – №5. С. 63-70.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. – М., 1976.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
4. Рыбчинский В.П. К изучению мотивационной сферы студенческой молодёжи занимающейся физической культурой и спортом // В сб. Тезисы докладов 3-й Региональной научно-практической конференции «Проблемы валеологии в образовательных учреждениях северного Кавказа». Ростов-на-Дону, апрель, 1999 г. Изд. БИОС РГУ. С. 50.
5. Рыбчинский В.П. Мифы и реальность здорового образа жизни // Российский научно-практический журнал «Валеология». № 4, 1998. Изд. БИОС РГУ.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

*Стёпичева Н.В., Бровашова О.Ю.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Данная работа посвящена проблеме формирования физической культуры личности у обучающихся в различных учебных заведениях. Главная задача – определение важности занятий физической культуры для молодого организма. На актуальном примере раскрывается сущность рассматриваемых проблем и даётся краткая характеристика путей их решения.

Ключевые слова: личность, физическая культура, развитие, обучение, здоровье, занятия, упражнения.

RELEVANT PROBLEMS OF FORMING OF PERSONALITY PHYSICAL CULTURE

*Stepicheva N. In. Brovashova O. Yu.
Don state technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article is devoted to the problem of formation of physical culture of the individual in students in various educational institutions. The main task is to determine the importance of physical training for the young body. In the current example reveals the essence of the problems under consideration and provides a brief description of their solutions.

Keywords: personality, physical culture, development, training, health, occupations, exercises.

Дошкольное учреждение, школа, вуз – всё это звенья одной цепи образования. Каждое из них является социальным институтом, общественно – государственной системой, главными задачами которых является удовлетворение образовательных потребностей обучающихся, общества, в котором они будут существовать, и запросов государства. Требование, данное народному образованию, – создание атмосферы, в которой человек может всесторонне развиваться, воспитывать в себе самостоятельность, инициативность, что позволит ему в дальнейшем оказать благоприятное воздействие на государство и человеческое общество в целом.

На данный момент есть ряд проблем в формировании физической культуры личности как педагогической задачи.

Во-первых, в системе образования не определены основные направления, требующие особого внимания в различные этапы обучения.

Во-вторых, учебный процесс регламентирован таким образом, что изменять программу физических упражнений невозможно, из-за чего нельзя достичь

не только индивидуального подхода к обучению, но и раскрыть развивающие и оздоровительные механизмы.

В-третьих, контрольно-измерительный аппарат ориентирован на стандарты физической подготовленности, что опять-таки не способствует индивидуальности и ценностному развитию предмета.

В-четвёртых, в педагогической практике физической культуры недостаточно быстро актуализируются новые знания и методы, открываемые учёными играющие существенную роль в создании учебной программы.

В-пятых, это продолжение предыдущего пункта: программа занятий осуществляется без научно обоснованной целевой установки на активное усвоение пользы даваемого на занятиях материала и упражнений, а заменяется на рекомендации усовершенствования психофизического статуса.

Также можно выделить, что уровень компетенции преподавателей и методистов физической культуры иногда не соответствует современным требованиям: их методики и взгляды устаревают, а манера их преподавания не меняется, из-за этого они не обладают необходимой профессиональной готовностью овладевать новыми формами занятий.

Доказательством вышеперечисленных фактов является наблюдаемая в последние несколько десятилетий проблема недостаточной двигательной активности у молодого поколения, в результате чего снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника, задержке возрастного развития. Это подтверждает актуальность воспитания у молодёжи здорового образа жизни и необходимость улучшения физической культуры личности в системе образования. Для полноценного формирования личности учащийся с малых лет должен понимать важность физического развития и своевременной профилактики здоровья. Недавно учёные провели исследования и пришли к выводу, что около 75% болезней преследующих взрослых людей заложены в детстве. Это ещё раз подтверждает значимость воспитания физической культуры начиная с детского возраста, ведь на данный момент результаты исследований утверждают, что у детей не сформировано понимание важности освоения ценностей физической культуры.

Мы думаем, что для исправления вышеперечисленных проблем необходимо модернизировать учебный процесс так, чтобы в нём раскрывались оздоровительные механизмы упражнений и одновременно с этим усваивались главные понятия физической культуры [2, с. 125].

Главной задачей физической культуры в школьном процессе должна быть наглядная иллюстрация благоприятного воздействия оздоровительных мероприятий, коими являются физические упражнения, для закрепления в памяти, а в идеале – и выработки привычки их постоянного повторения [1, с. 280]. Следует помнить и о создании индивидуального подхода к обучающимся, ведь только в таком случае занятия физической культурой принесут настоящую пользу организму, и ни в коем случае нельзя допускать нарушения рекомендуемой дозировки.

Учебная деятельность в процессе физического воспитания студентов в основном должна быть направлена на приобретение и использование опыта

спортивной и оздоровительной деятельности для достижения поставленных индивидуальных жизненных целей.

Следует отметить, что воспитание физической культуры личности – комплекс задач, которые невозможно решить без понимания единства создания и развития личности, а значит, и цельности педагогического процесса [3, с. 369].

Библиографический список

1. Иванова, А.А. Бадминтон как средство формирования личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту / А.А. Иванова, Ю.А. Иванова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). 2017. – С. 280-284.
2. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛО-ИРО. 2011. № 4. С. 125-131
3. Рыжкин Н.В., Караблинова А.А. Деловые (специальные игры) в физической культуре и спорте // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). 2016. С. 369-375.
4. https://vuzlit.ru/1010428/fizicheskaya_kultura_lichnosti_studentov_pedagogicheskaya_problema.
5. http://www.confcontact.com/2013-specproekt/fk2_lahtin.htm.
6. <https://cyberleninka.ru/article/v/aktualnye-problemy-formirovaniya-fizicheskoy-kultury-studentov>.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Стриева Л.Ю., Исаков И.А.
Ростовский государственный университет путей и сообщений
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Данная статья посвящается исследованию особенностей физического воспитания молодежи методом анализа данных о необходимости спортивного воспитания для становления личности. Ключевым моментом в данном исследовании является значимость спортивного воспитания для здорового поколения. В качестве примеров анализируются данные независимых экспертов в области науки и здравоохранения, а также статистические данные.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, спортивное воспитание, развитие, становление личности здоровый образ жизни, режим дня.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE PROCESS OF FORMATION OF THE UNIVERSAL DEVELOPMENT OF THE PERSON AND HEALTHY STYLE OF THE LIFE OF THE PERSON

*Striyeva L.Yu., Isakov I.A.
Rostov State University of Railways and Communications
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. This article is devoted to the study of the features of physical education of young people by analyzing data on the need for sport education for the formation of personality. The key point in this study is the importance of sports education for a healthy generation. As examples, the data of independent experts in the field of science and health, as well as statistical data are analyzed.

Keywords: sport, physical culture, sport education, development, personality formation, healthy lifestyle, daily routine.

Введение. С самого раннего детства нас приучают регулярно заниматься спортивными нагрузками, начиная с детского сада и заканчивая обязательными занятиями в высших учебных заведениях. Таким образом, государство заботится о развитии здорового молодого поколения. Нельзя оставить без внимания, наличие огромного количества спортивных школ, стадионов, ледовых арен и спортивных секций, где воспитывают профессиональных спортсменов-гордость страны.

Актуальность: значимость выбранной темы обусловлена желанием молодежи заниматься спортом.

Цель – доказать, что спортивное воспитание способствует формированию разносторонней личности.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Обработать данные и систематизировать их.
3. Выяснить, в какой мере спорт может повлиять на личностные качества человека.

Для того, чтобы подробно разобраться и ответить на вопрос о влиянии на развитие личности физической культуры, необходимо, прежде всего, определиться с вопросом о значимости спорта в целом.

Физическая культура – часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации. Такое определение наиболее точно дает ответ на вопрос, для чего необходим спорт.

И все-таки, почему же так часто приходится слышать о необходимости занятия спортом?

Регулярная физическая нагрузка способствует формированию красивой осанки, мышечный корсет становится крепким, а фигура красивой и пропор-

циональной. Кроме того, физические нагрузки необходимы для здорового сердца и сосудов, а также для хорошей работоспособности и выносливости.

Зачастую различные заболевания и тем более проблемы с сердечно-сосудистой системой, заставляют отказаться от спорта и от любых нагрузок, что как правило неправильно. В подавляющем большинстве случаев физическая нагрузка просто необходима, но в умеренных количествах и под чутким контролем врача или специалиста.

Все чаще можно встретить ярых противников спорта, которые отказываются от занятий сами и не позволяют развиваться детям, такие люди чаще всего оправдывают свое нежелание, а зачастую и слабость духа нехваткой свободного времени и плотным графиком. Специально для занятых создано огромное количество спортивных и тренажерных центров, которые можно посещать после работы и в удобное время для каждого.

Мнение о том, что подобные занятия зачастую стоят слишком дорого, имеет место быть, но нужно помнить о том, что спортом можно заниматься и в домашних условиях, а также на стадионах.

Сидячий образ жизни, регулярные стрессы и ненормированный режим дня негативно сказываются на здоровье человека, чтобы избежать последствий, необходимы регулярные физические нагрузки. Во время занятий спортом кровь в разы больше насыщается кислородом, вместе с тем питание получает и головной мозг, как следствие, человек чувствует себя лучше, настроение повышается, появляется интерес к жизни и желание работать.

Что касается влияния спорта на воспитание личности, можно однозначно сказать, что люди, занимающиеся физическими нагрузками более дисциплинированы, ответственны, активны. Таки люди не понаслышке знают, что такое добиваться своей цели и насколько это сложный путь.

Почему важно с детства прививать ребенку любовь к спорту?

Научно-технический прогресс привел к неоднозначным последствиям, с одной стороны, такой глобальный скачек привел к положительным изменениям во всех сферах жизни человека, но, с другой стороны, мы видим, как с ранних лет дети пользуются гаджетами, отдают предпочтение компьютерным играм, часами проводят время у экранов телевизоров, что негативно влияет на зрение, память, внимание и физическое развитие детей.

Люди, занятые в спортивной сфере, как правило, воспитывают своих детей в этой же среде, поэтому риск попасть в компанию наркозависимых или страдающих от алкоголизма людей минимизирован.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивная сфера благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата. Кроме того, формирует личностные качества, такие как: внимательность, обязательность, целеустремленность, выносливость, стрессоустойчивость, дисциплинированность и многое другое.

Для молодого поколения спортивные занятия необходимы прежде всего для воспитания характера и формирования личности. Для уже сформировав-

шихся личностей, физические нагрузки помогут поддержать здоровье и увеличить показатели работоспособности.

Вывод: подытожив вышесказанное, делаем вывод о том, что для воспитания здоровой и сильной нации, занятия спортом является немаловажным элементом, чтобы снизить процент сердечно-сосудистых заболеваний и максимально искоренить алкоголизм и наркоманию в нашей стране.

Библиографический список

1. Федеральный закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 16.11.2007.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник. – М.: КНОРУС, 2016. 256 с.
3. Масляков О.В., Матяжов В.С. Массовая физическая культура в вузе. – М.: Высшая школа, 1991. 239 с.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА

*Ульянов Д.А.
Волгоградский государственный университет (ВолГУ)
г. Волгоград, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы формирования физической культуры личности студентов специального медицинского отделения Волгоградского государственного университета.

Ключевые слова: студенты, специальное медицинское отделение, физическая культура, физическая культура личности, учебный процесс.

PROBLEMS OF FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE PERSON OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT OF THE HIGHER EDUCATION

*Ulyanov D.A.
Volgograd State University (VolSU)
Volgograd, Russia*

Annotation. The article deals with the formation of the physical culture of the personality of the students of the special medical department of the Volgograd State University.

Keywords: students, special medical department, physical culture, physical culture of personality, educational process.

Актуальность. В настоящее время во многих высших учреждениях России отмечается практически равное соотношение количества студентов основ-

ного и специального медицинских отделений [6]. Для педагогических коллективов вузов страны одной из актуальных социально-идеологических проблем является отношение студентов к физической культуре, особенно студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [2].

На сегодняшний день вопросы физкультурного воспитания студентов не получили достаточно полного научного изучения и потому возникает необходимость в создании педагогических технологий и научно-методологических концепций, которые способствуют решению проблемы формирования физической культуры личности студента [1].

Цель исследования – проанализировать процесс формирования физической культуры личности студентов специального медицинского отделения Волгоградского государственного университета.

Задачи:

- определить виды физкультурно-оздоровительной деятельности, представляющие наибольший интерес для студентов специального медицинского отделения вуза;
- выявить факторы, препятствующие формированию мотивации студентов специального медицинского отделения к физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, социологические (опрос, анкетирование).

На современном этапе развития высшей школы преподавателям вуза часто приходится сталкиваться с такими проблемами как: уклонение студентов специального медицинского отделения от занятий физической культурой; частые пропуски учебных занятий из-за болезни. Поэтому необходимо организовать в вузе образовательный процесс так, чтобы каждый обучающийся, отнесенный по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению, считал одним из главных критериев сохранения и поддержания своего здоровья - занятия физической культурой и спортом.

Регулярные занятия физической культурой и спортом, владение специальными физкультурно-оздоровительными знаниями, умение построения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий – основные признаки сформированности физической культуры личности студента, поскольку именно самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность – одна из главных форм личной физической культуры [4].

Для решения поставленных задач мы провели анкетирование 220 студентов 1-3 курсов обучения специального медицинского отделения Волгоградского государственного университета. В процессе анкетирования были выявлены виды физкультурно-оздоровительной деятельности, представляющие для данного контингента наибольший интерес.

По результатам анкетирования, наибольший интерес, у студентов специального медицинского отделения в процессе занятий физической культурой вызывали теоретические разделы дисциплины «Физическая культура»: влияние состояния здоровья на результаты учебной деятельности – 65,0 % опрошенных

респондентов, влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья – 69,4 % опрошенных респондентов, методика самостоятельных занятий физическими упражнениями – 58,3 % опрошенных респондентов.

Результаты анкетирования показали, что возможность внедрения в учебный процесс инновационных форм и методов обучения оказывает наибольшее влияние на формирование интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специального медицинского отделения – 65,8% опрошенных респондентов, 34,2% респондентов считали отличным стимулом для занятий физической культурой и спортом в вузе возможность выбора доступного по состоянию здоровья вида спорта.

В своем исследовании мы учитывали факторы, которые, по мнению опрошенных студентов, препятствуют формированию мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе. Наиболее значимыми внешними факторами для студентов специального медицинского отделения, которые препятствуют физкультурно-оздоровительной деятельности, являются: недостаток методико-практических умений и физкультурных знаний – 55,1 %; однообразие учебных занятий – 17,2 %; невозможность выбора доступного по состоянию здоровья вида спорта – 27,7 % опрошенных студентов.

Необходимо отметить, что под воздействием субъективных факторов формируется осознанное отношение студентов к освоению ценностей физической культуры. Это в первую очередь возможность скорректировать фигуру – 55 % опрошенных респондентов, желание студентов специального медицинского отделения повысить свою физическую подготовленность – 33,7% опрошенных респондентов, потребность после учебных занятий снять умственное напряжение – 11,3 % опрошенных респондентов.

В ходе проведенного исследования мы выяснили, что регулярно утренней гигиенической гимнастикой занимались 12% опрошенных студентов специального медицинского отделения, только 11,4% студентов могли самостоятельно составить комплекс упражнений по своему виду заболевания, 42,1% респондентов показал полное отсутствие интереса к занятиям физической культурой, у 14,2% опрошенных студентов специального медицинского отделения наблюдалось крайне отрицательное отношение к занятиям физической культурой в вузе.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости в процессе формирования физической культуры личности студентов специального медицинского отделения вуза ориентироваться на личные интересы, возможности и потребности данного контингента обучающихся.

Вывод. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что существуют проблемы процесса формирования физической культуры личности студентов специального медицинского отделения вуза: недостаточный интерес студентов к занятиям физической культурой и физическими упражнениями, несформированность системы физкультурно-оздоровительных знаний, недостаточный уровень двигательной активности.

При формировании физической культуры личности студентов специального медицинского отделения вуза необходимо поэтапно осуществлять формирование знаний о здоровом образе жизни, навыков познания результатов собственных воздействий на физическое состояние с учетом своего заболевания, знаний о личностной физической культуре.

Библиографический список

1. Гонтарь, О.П. Проблема формирования физической культуры личности студента в теории и практике педагогической науки / О.П. Гонтарь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 2. – С. 103-104.
2. Трухаев, В.И., Осыченко, М.В., Скрипкин, В.С. К вопросу организации учебно-педагогического процесса специального медицинского отделения / В.И. Трухаев, М.В. Осыченко, В.С. Скрипкин // Вестник АПК Ставрополя. – 2015. – № 2 (18). – С. 337-342.
3. Ульянов, Д.А. Формирование физической культуры личности студентов вузов / Д.А. Ульянов // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: материалы XVII Междунар. конгресс-конф. – Том II. – Ростов-на-Дону – п. Новомихайловский, 2014. – С. 12-15.
4. Ульянов, Д.А. К вопросу формирования физической культуры личности студентов / Д.А. Ульянов // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: материалы XVII Междунар. конгресс-конф. – Том I. – Ростов-на-Дону – п. Новомихайловский, 2014. – С. 382-384.
5. Ульянов, Д.А., Коваленко, Т.Г. Использование современных технологий в процессе физического воспитания студентов вузов специального медицинского отделения / Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: материалы научных трудов XIV Международной научно-практической конференции. Ульяновск, 2016. – С. 318-322.
6. Шубин, Д.А. Оптимизация физической нагрузки студентов с ограниченными возможностями / Д.А. Шубин, Л.В. Захарова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 4. – С. 169–176.

ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г.
Волгоградский государственный университет (ВолГУ),
г. Волгоград, Россия*

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы социально-негативного поведения студентов Волгоградского государственного университета и пути их решения средствами физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенческая молодёжь, социально-негативное поведение, профилактика, социализация, личность.

PREVENTION OF SOCIO-NEGATIVE BEHAVIOR OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Ulyanov DA, Kovalenko TG
Volgograd State University (VolSU),
Volgograd, Russia*

Annotation. The paper deals with the issues of socially-negative behavior of students of the Volgograd State University and the ways of their solution by means of physical culture.

Keywords: physical culture, sport, student youth, socially negative behavior, prevention, socialization, personality.

Актуальность. В последнее десятилетие наблюдается устойчивая тенденция молодежи к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ, табакокурения. Деструктивную роль в молодежной среде играет пропаганда средств массовой информации (активная реклама алкогольных напитков, сигарет, а в последние годы реклама безалкогольного пива) [10].

Одним из целевых ориентиров Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р, является увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом [8].

Физическая культура и спорт занимают особое место в профилактике социально-негативного поведения и формирования личности молодых людей. Для привлечения студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом необходим комплексный подход, решающий актуальную проблему, по сохранению и укреплению здоровья, профилактике социально-негативного поведения данного контингента [3].

Цель исследования – профилактика социально-негативного поведения студентов Волгоградского государственного университета средствами физической культуры и спорта.

Задачи:

- выявить причины социально-негативного поведения студентов Волгоградского государственного университета;
- создать условия для проявления и развития физических и нравственных качеств студенческой молодежи.

Методы: анализ научно-методической литературы, педагогические (анкетирование), социологический (опрос).

В целях выявления склонности к асоциальному поведению студентов Волгоградского государственного университета было проведено (2016/2017 учебный год) анонимное анкетирование и социологический опрос. В исследовании приняли участие 1300 студентов вуза, из них юношей – 545 человек, девушек –

755 человек. В результате проведенного анкетирования было выявлено, что 60 % опрошенных респондентов оценивают состояние своего здоровья как «хорошее»; 24 % – как «удовлетворительное», 16 % как – как «плохое». На вопрос об отношении к табакокурению 72 % респондентов ответили, что считают неприемлемым употребление сигарет, 12 % респондентов считают, что курение не вредит здоровью; 16 % респондентов затруднились с ответом. Информацию о последствиях табакокурения для здоровья считают необходимой 89,8 % студентов, полезной – 7,7 %, ненужной – 2,5 %. На вопрос, кто из Вашего окружения подвержен вредным пристрастиям (алкоголь, табакокурение), ответы респондентов распределились следующим образом: родители – 42 %, друзья – 23 %, одноклассники – 15 %, знакомые – 20% опрошенных.

Большинство опрошенных респондентов на вопрос об употреблении алкоголя ответили так: не употребляют алкоголь – 69 %; употребляют, но редко – 21 %, 10 % опрошенных респондентов считают употребление алкоголя полезным для здоровья (в большей степени это относилось к употреблению пива).

45,3% опрошенных респондентов считают информацию о последствиях употребления алкоголя для здоровья: необходимой – 34,8 %; бесполезной – 19,9 опрошенных респондентов.

Употребление наркотиков считают: вредным – 98,8 %, затруднились с ответом 1,2 % опрошенных респондентов. На вопрос, какие чувства Вы испытываете к людям, употребляющим наркотические вещества, ответы распределились следующим образом: вызывают сочувствие – 50 %, осуждение – 30,7 %, безразличие – 19,3 % опрошенных респондентов. Информацию о последствиях употребления наркотических и психотропных веществ считают необходимой – 78 % опрошенных студентов, 22 % ответили, что им это безразлично.

На вопрос анкеты о возможности проявления агрессии к физически более слабому сопернику положительно ответили 14 % респондентов, 86 % студентов считают неприемлемым решать проблемы с помощью силы.

Относительно значимости физической культуры и спорта как фактора профилактики социально-негативного поведения положительно высказались 87,8% опрошенных респондентов, 12,2 % студентов считают, что этот фактор не значим.

Проведенный социологический опрос студентов Волгоградского государственного университета отразил общую статистику проявления социально-негативного поведения данного контингента: студенты прибегают к использованию словесных оскорблений при взаимодействии друг с другом; в отдельных случаях могут применить физическую силу в процессе выяснения отношений и т.д.

Полученные в результате анкетирования и опроса данные позволяют сделать вывод, что 10 % студентов от общего числа респондентов склонны к социально-негативному поведению, а регулярные занятия физической культурой и спортом могут стать эффективным средством профилактики социально-негативного поведения в студенческой среде.

По мнению многих исследователей [1, 2, 3, 4, 5, 10], отвлечение студенческой молодежи от асоциальных явлений микросреды, активное вовлечение ее в

спортивные секции по интересам, формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями при активном использовании методов и средств физической культуры – основная направленность физкультурной деятельности в вузе.

В настоящее время образовательное пространство Волгоградского государственного университета предоставляет все возможности для занятий физической культурой и спортом.

На базе Волгоградского государственного университета функционирует Центр «Спортивный клуб», на площадках которого проходит большое количество мероприятий среди институтов высшего учебного заведения: Спартакиада ВолГУ по 21 виду спорта, ежегодная Спартакиада первокурсников, спортивный праздник в рамках университета, «Игры сильных», Конкурс «Самый спортивный институт» в рамках смотра-конкурса институтов ВолГУ «Alma-mater» и др.

С целью вовлечения студентов вуза в активные занятия физической культурой и спортом, приобщению к здоровому образу жизни необходимо использовать в вузе наиболее популярные среди студенческой молодежи виды спорта, спортивные игры.

На базе Волгоградского государственного университета проходят регулярные межкомандные соревнования по спортивно-тактической игре Лазертаг. Лазертаг – тактический симулятор, где попадания в противника фиксируются электроникой. Инфракрасное излучение, на котором основан лазертаг, – абсолютно безопасно. Основой почти любой игры в лазертаг служит командное противостояние. Как и в компьютерных играх, игроки сражаются по разнообразным сценариям: удержание контрольной точки, оборона и захват базы противника, захват флага и т.д. Существуют сценарии, которые за счет технических особенностей присущи только лазертагу – это захват и удержание электронных контрольных точек, захватить такую точку (переключить на цвет своей команды) можно только с помощью лазертаг-бластера. Игра лазертаг пользуются огромной популярностью среди студентов Волгоградского государственного университета, объединяя по интересам обучающихся разных возрастов, курсов, институтов.

Занятия физической культурой и спортом расширяют пространство для реализации личностных возможностей молодежи, препятствуют появлению социально-негативных явлений в среде студенческой молодежи, помогают формировать нормы и образцы поведения, способствующие социализации личности, раскрывают потенциал современной молодежи [7].

Таким образом, для успешной профилактики социально-негативного поведения молодежи необходимо систематизировать просветительскую и профилактическую работу в высших учебных заведениях и начинать ее необходимо на ранних возрастных этапах [10].

Вывод. Физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики и коррекции социально-негативного поведения студенческой молодежи. Рациональное сочетание средств, методов и педагогических приемов в процессе занятий физической культурой, учитывающих интересы и потребности обучающихся в тесной взаимосвязи с физкультурно-спортивной деятельно-

стью во внеурочное время позволит вовлечь студенческую молодежь в активную двигательную деятельность и способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Библиографический список

1. Абстарова Э.Н., Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н. Физическая культура как средство профилактики социально-негативного поведения в студенческой среде // Успехи современного естествознания. – 2013. – №10. – С. 202-203.
2. Галицын, С.В. Теоретические аспекты оптимизации физического состояния и профилактики негативного поведения подростков различных типологических групп в процессе физкультурно-спортивной деятельности / С.В. Галицын // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 2 (35). – С. 32-36.
3. Джаубаев, Ю.А., Саркисова, Н.Г. Профилактика асоциального поведения студенческой молодежи средствами физической культуры / Ю.А. Джаубаев, Н.Г. Саркисова // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 16. – С. 230-232.
4. Кузьмичева, Д.Г., Кузьмичев, В.Д., Ключников, А.В. К вопросу профилактики социально-негативного поведения студентов средствами физической культуры и спорта / Д.Г. Кузьмичева, В.Д. Кузьмичев, А.В. Ключников // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – Т. 17. – №16. – С. 288-289.
5. Кутенков, В.Я., Коваленко, Т.Г., Ульянов, Д.А. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в Волгоградском государственном университете: учебно-методическое пособие. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2010. – 76 с.
6. Лифанов А.Д., Отношение студенток, получающих среднее профессиональное образование в условиях вуза, к занятиям физической культурой / А.Д. Лифанов, Л.А. Финогентова, В.Д. Лифанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. – № 4 (110). – С. 76–79.
7. Новикова, Н.С., Галютдинова, А.Н. К вопросу о роли спорта в социализации студенческой молодежи / Н.С. Новикова, А.Н. Галютдинова // Наука сегодня. Проблемы и пути решения: материалы международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2016. – С. 92-94.
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р.
9. Хаирова Т.Н. Педагогические условия формирования нравственных качеств студентов на занятиях физической культурой и спортом / Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова, С.П. Липовцев // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 9. – 2012. – № 11 (98). – С. 158-160.
10. Хаирова, Т.Н., Дижонова, Л.Б., Слепова, Л.Н. Профилактика социально-негативного поведения молодежи средствами физической культуры

и спорта / Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова // Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – 2013. – Т. 10. – № 13 (116). – С. 146-148.

11. Шкляренко, А.П., Коваленко, Т.Г., Ульянов, Д.А. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 40-41.

**ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ КАФЕДР
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ
НОВЫХ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ**

*Фильченков Д.А., Ларина С.Г.,
Пензенский государственный технологический университет,
г. Пенза, Россия
Тиунова О.В.
Федеральный научный центр физической культуры
и спорта (ВНИИФК)
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются новые аспекты работы Кафедр физического воспитания и спорта (ФВиС) в связи с новыми требованиями образовательных стандартов. Проведён системный анализ компетенций по 17 техническим специальностям и представлен опыт работы Кафедры ФВиС ПензГТУ.

Ключевые слова: формирование физической культуры личности, новые образовательные стандарты, мотивация, спортивная психология.

**SPECIFICS IN PERFORMANCE
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENTS
REQUIRED BY NEW FEDERAL EDUCATION STANDARDS**

*Filchenkov D.A., Larina S.G.,
Penza State Technological University
Penza, Russia
Tiunova O.V.
Federal Scientific Centre for Physical Culture and Sports (VNIIFK)
Moscow, Russia*

Annotation. The article considers new aspects related to the performance of the Physical Education and Sports (PEaS) Departments as required by new education standards. 17 technical special fields as related to their expertise have been systematically analysed and performance experience of the PEaS Department of the Penza State Technological University has been presented.

Keywords: development of the physical culture of a personality, new education standards, motivation, sport psychology.

Проблемы формирования физической культуры личности особенно остро стоят в работе со студенческой молодёжью. В рамках получения профессионального образования студент остаётся в «системе физического воспитания», а после окончания образования его физическая подготовка фактически становится зоной его личной ответственности.

В связи с переходом системы высшего профессионального образования на новые учебные государственные стандарты перед вузовскими Кафедрами ФВиС поставлены новые задачи [5, 6].

Стандарты подготовки бакалавров содержат требования к результатам освоения основных образовательных программ, в том числе и по физическому воспитанию (так называемые общекультурные и профессиональные компетенции). Подчас достаточно необычно выглядит перечень соответствующих общекультурных и профессиональных компетенций выпускников, формирование которых новыми образовательными стандартами «поручено» именно кафедрам ФВиС.

Нами проведён системный анализ новых образовательных стандартов [5]. Он показал, что разработка программ физического воспитания студенческой молодежи и, прежде всего, модернизация их теоретического раздела требует теперь широкого использования материалов из смежных отраслей знаний: практической психологии, акмеологии, валеологии, общей педагогики, социологии, обществознания и даже истории спорта.

Проведён смысловой анализ компетенций по семнадцати профилям технических специальностей ПензГТУ, после чего они были сгруппированы в шесть тематических блоков [5]:

1. Формирование общей культуры:

- «обладание культурой мышления, целостной системой научных знаний об окружающем мире».

2. Ценностная ориентация:

- «ориентация в ценностях бытия, жизни, культуры, системе общечеловеческих ценностей, ценностно-смысловых ориентациях различных социальных, национальных, религиозных, профессиональных общностей и групп в российском социуме»,

- «способность придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни».

3. Социальная адаптация и профориентация:

- «способность с помощью коллег критически оценить свои достоинства и недостатки с необходимыми выводами»,

- «понимание социальной значимости своей будущей профессии, обладание высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности».

4. Формирование навыков самоорганизации:

- «способность к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни»,

- «выстраивание и реализация перспективных линий интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования»,

- «сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура)».

5. Получение специальных знаний:

- «способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования»,

- «способность использовать методы и средства для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»,

- «самостоятельное, методически правильное использование методов физического воспитания и укрепления здоровья».

6. Физическая и профессионально-прикладная подготовка: «достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Такая группировка компетенций, которые теперь предстоит формировать у студентов в рамках учебной дисциплины «Физическое воспитание», позволяет упорядочить, структурировать, совершенствовать и модернизировать учебно-методический «арсенал» Кафедр ФВиС, планировать издание новых тематических учебных изданий для самоподготовки студентов, более эффективно проводить учебную и воспитательную работу, а также процесс физической и профессионально-прикладной подготовки будущих специалистов. Очевидна возросшая необходимость использования психологических тестов, элементов психологических тренингов, «деловых игр» и др. [5, 6].

С учетом особенностей новых образовательных стандартов, изложенных выше, это потребует модернизации и всей информационно-методической базы. Частично данную задачу может решить создание компьютеризированного информационно-диагностического центра на Кафедре. Проект «Консультативный диагностический центр кафедры физического воспитания и спорта» был представлен нами на нескольких отраслевых выставках и реализован на Кафедре ФВиС Пензенского государственного технологического университета [5, 6].

Формирование мотивации молодежи к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом является одним из отраслевых приоритетов Минспорта России и социальной политики в целом. Наши исследования показали, что планирование информационно-пропагандистская работа может стать более эффективным, если во внимание будут приниматься прежде всего жизненные ценности и приоритеты современной молодежи – мотивация к достижению жизненного успеха, построения профессиональной карьеры и последующей эффективной самореализации [2, 3, 4, 5, 6]. Важно подчеркнуть, что эти вопросы находятся в сфере профессиональных компетенций спортивных психологов, которых нужно активнее привлекать к сотрудничеству с профессорско-преподавательским составом Кафедр ФВиС. Возможна эффек-

тивная «конверсия» методологических подходов и технологий спортивной психологии в сферу физического воспитания, формирование здорового образа жизни и более эффективную самореализацию индивида в социуме [1].

Библиографический список

1. Тиунова О.В. Конверсия технологий спортивной психологии в формирование здорового образа жизни, физическое воспитание и профессионально-прикладную подготовку молодежи // Здоровье нации – основа процветания России: материалы XI Всероссийского форума. М., 2017. С. 100.
2. Тиунова О.В., Фильченков Д.А. Повышение эффективности работы средств массовой информации в пропаганде физической культуры, спорта, здорового образа жизни в Российской Федерации / Товарищество научных изданий КМК, М., 2017. 82 с.
3. Тиунова О.В., Фильченков Д.А. Мотивация к ведению здорового образа жизни, использования возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, самосовершенствования, самовоспитания и социальной адаптации / Товарищество научных изданий КМК, М., 2017. 86 с.
4. Тиунова О.В., Фильченков Д.А., Томилова М.В. Использование различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом: методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2013. 38 с.
5. Фильченков Д.А., Ларина С.Г., Тиунова О.В. Физическая культура в современном вузе: новые требования образовательных стандартов и возможности их реализации// Здоровье нации – основа процветания России: материалы XI Всероссийского форума. М., 2017. С. 95-99.
6. Фильченков Д.А., Ларина С.Г., Тиунова О.В., Семочкина И.Ю. Актуальные вопросы подготовки рабочих программ дисциплины "Физическая культура" в соответствии с требованиями образовательных стандартов // Проблемы развития образования и воспитания: теория и практика: монография. М.: Издательство "Перо", 2015. С. 50-80

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ И ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Хильчевская И.В., Немцева Е.В.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В настоящее время мы можем выделить проблемы в формировании физической культуры личности, характерных для всех типов культурного образования. Как показывает практика, современные дети и молодежь испытывают недостаток в двигательной активности, а следовательно, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что может нести за собой искривление позвоночника, нарушение осанки, задержку возрастного развития.

Сейчас нам представляется возможность решения проблем формирования физической культуры учащихся, следовательно, необходимо организовывать такой учебный процесс так, чтобы в нем могли раскрываться оздоровительные механизмы физических упражнений и создавалась возможность формирования основных понятий в сфере физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, личность, индивидуальный выбор, решение задач, физическое воспитание, концепции воспитания в системе образования.

PHYSICAL CULTURE OF THE PERSON AND VALUES OF PHYSICAL CULTURE

*Khilchevskaya I.V., Nemtseva E.V.
Don state technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Currently, we can identify problems in the formation of physical culture of the individual, characteristic of all types of cultural education. As practice shows, today's children and youth lack of physical activity, and consequently decreases the strength and efficiency of the skeletal muscles that may result in a curvature of the spine, incorrect posture, delay of development of age. Now we have the opportunity to solve the problems of the formation of physical culture of students, therefore, it is necessary to organize such a learning process so that it can reveal the health mechanisms of physical exercise and create the possibility of the formation of basic concepts in the field of physical culture.

Keywords: physical culture, personality, individual choice, problem solving, physical education, education concepts in the education system.

В настоящее время в высоконравственном и физиологическом формировании молодого поколения существуют значительные трудности, такие как осложнение самочувствия, заболеваемость, неудовлетворительное физиологическое формирование, употребление курения, спиртного, наркотиков. Данное сопровождается повышением количества психически больных детей и увеличение молодого поколения с глупыми намерениями. Нужно отметить, то, что значительная часть молодого поколения приводит болезненный облик существования: нехватка физиологических нагрузок, нахождение в закрытом помещении, нередкое пребывание у компьютера, вредная еда, свободное время провождение [1, с. 144].

Ключевые предпосылки нездорового состояния ребенка и школьного молодого поколения, это родительские причины. К социально-экономическим принадлежит положение в России, незначительный уровень жизни, сложная нравственно-психическая обстановка в мире. Из числа преподавательских факторов необходимо охарактеризовать такие, как: перегрузка учебных планов, школ и вузов, перегруженность тренировочных проектов учебных заведений и

институтов, много детей, а тренировочных классов недостаточно, малое количество уроков физкультуры и уроков на свежем воздухе.

Все сформулированное формирует проблему физического преподавания единой. Стоит проанализировать ключевые определения, то, что ведь подобное физиологическое развитие и физиологический уровень культуры?

Физиологическое воспитание – преподавательская процедура, ориентированная в развитии физиологической культуры персоны в следствии преподавательских влияний самовоспитания.

Физическая культура – сфера общественной работы, нацеленная на поддержание и улучшения самочувствия, формирование психофизических возможностей лица в ходе сознательной деятельности.

Что же ориентирует и регулирует целую практику физиологического обучения учеников? Безусловно, задача считается исходным фактором учебного предмета «Физиологическая культура». Цели учебной дисциплины находятся в зависимости от его задачи. Цель тренировочной дисциплины «Физиологическая культура» обуславливается, таким образом, то что, следуя общенаучной методологией системного расклада, и принимая во внимание сформировавшуюся обстановку, конкретные условия и навык системы единого посредственного создания. Одним из главных методологических посылов подбора миссии заключено в том, что в концепции создания академический объект «Физическая культура» хранит собственные взаимосвязи с физической культурой.

Если рассматривать элемент системы образования «Физическая культура», в таком случае станет охарактеризовать физиологическое развитие как педагогический процесс, который ориентирован на применение физкультурных ценностей личности. Как область физической культуры он хранит часть ее своеобразных функций и свойств, которые связаны с влиянием на состояние самочувствия, разум и единый нравственный дух.

В том числе оздоровительную деятельность в ученической процедуре физкультурного образования, нужно проанализировать её как учебную деятельность оздоровительной ориентированности, что носит самовоспроизводящий вид, не открываясь при этом от оздоровительных элементов. Учебная работа оздоровительной ориентированности выполняется через основной способ физиологической культуры – физическое занятие. Необходимое число моторных действий показано в тренировочном проекте согласно физиологической культуре, однако с целью того чтобы данные воздействия реализовать в оздоровительном смысле, нужны конкретные требования: знание о работе организма в период исполнения физического упражнения, а кроме того следовании нужной дозировки. Задача тренировочно-оздоровительной ориентированности – научить использовать ресурсы физиологической системы с целью развития и поддержания самочувствия [11, с.125]. Предметом исследования становятся физуроки, объектом – качества их влияния на организм занимающихся, зависимость между определенной последовательностью и числом процедур, и состоянием здоровья.

Наравне с едиными тенденциями образования в физкультурном воспитании формируются специфические тенденции. Основные из них связаны с потребностью исследования государственного образовательного стандарта, призванного гарантировать единое образовательное место, предоставляя необходимый образовательный минимум любому обучаемому. Меняется теория исследования школьных и студенческих программ, невзирая на то, что общероссийские программы сохраняются. Однако в них установлены ключевые способности и умения, какие следует освоить абсолютно всем подросткам, учащимся вне зависимости от того, в каком месте они учатся, и обязательные для сдачи учебные нормативы, выполнение которых указывает на степени моторной подготовленности обучающихся. Но данные проекта носят вид основной, приближенный, по этой причине любой преподаватель имеет право вводить в них собственные коррективы в связи с районными обстоятельствами и обычаями.

Подобным образом значимость физкультуры в формировании личности заключается в том, что сложные условия, необходимость преодолеть проблемы вынуждают человека выражать волевые свойства, преодолевать себя, а согласно мере их формирования и закрепления эти качества генерируются – переносятся во вне спортивный жизненный путь.

Специалисты по психологии выявили, что общество с устойчивым трудолюбием менее подвергается болезням, в особенности психологическим; его выделяет значительная физиологическая и чувственная устойчивость. Привычка к постоянному труду – база человеческого существования. Однако мы не ставили задачу проанализировать вопросы трудового воспитания и обучения волевых привычек. Мы хотели дать представление о единых проблемах формирования личности и, в частности, выявить определенные нюансы проблем развития личности в процессе занятия физиологической культурой и спортом.

Библиографический список

1. Бровашова О.Ю., Клепиков И.Г., Нещерет Н.Н. Самостоятельные физические занятия как средство повышения двигательной активности // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XIX Международной научно-практической конгресс-конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2016. С. 144-148.
2. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Общая педагогика: учебное пособие. В 2 ч. – М., 2002. – Ч 2. Гл. 12.
3. Маркс К. и Энгельс Ф. О воспитании и образовании: в 2-х т. / К. Маркс и Ф. Энгельс. – М., 1978.
4. Ленин В.И. О воспитании и образовании: в 2-х т. / В. И. Ленин. – М., 1980.
5. Гончаров В.Д. Человек в мире спорта / В.Д. Гончаров. – М., 1978.
6. Спорт и образ жизни. – М., 1979.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: Психологическое исследование / Л.И. Божович. – М., 1968.

8. Общие основы педагогики: учеб. для вузов / В.В. Анисимов, О.Г. Грохольская, Н.Д. Никандров. – М., 2007. – Гл. 8.
9. Педагогика: учебник / Под ред. Л.П. Крившенко. – М., 2008. – Гл. 7.
10. Михайлюк Н.В. Массовый спорт в студенческой структуре: научная статья. АПНИ, 2018. Ч. 3. – С. 167-170.
11. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. 2011. № 4. С. 125-131.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ У МОЛОДЁЖИ

*Чикризова В.Б., Накалюжная Е.С.
Донской государственный технический университет
Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В этой статье рассматривается влияние занятий физической культурой на здоровье человека, его духовность и физическое развитие. же речь идёт о задачах, которые нужно решить в ходе воспитательного процесса, чтобы достичь всестороннего формирования физической культуры личности.

Ключевые слова: физическая культура личности, физкультура, здоровье, задачи, воспитание, методика, образование, навык, личность.

THE FORMATION OF PERSONALITY PHYSICAL CULTURE AT YOUTH

*Chekrizova V.B., Glowing E.S.
Don state technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. In this article is considered influence of occupations physical culture on health of the person, his spirituality and physical development. Also it is about tasks which need to be solved during educational process, to reach comprehensive formation of physical culture of the personality.

Keywords: physical culture of personality, physical education, health, tasks, education, methodology, education, skill, personality.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении!» (Ж.Ж. Руссо)

В настоящий момент физическая культура считается одним из самых важных направлений государственной политики Российской Федерации. Причиной этому послужило прежде всего снижение уровня здоровья населения. Поэтому главная задача – поиск самых эффективных путей, форм, средств и методик физического воспитания молодого поколения. Качественно

новая ступень осмысления сущности физической культуры объясняется ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания.

Миссия, возлагаемая на образование, однозначна – воспитать самостоятельного, творческого и инициативного человека, активно участвующего в общественных и государственных делах. А это возможно, только если реализовывать программы гармоничного и всестороннего развития личности.

Занятия физическими упражнениями оказывают влияние на здоровье людей, развитие духовности и физическое развитие. Человек в процессе деятельного использования ценностей физической культуры приобретает ряд полезных результатов, таких как: двигательные умения и навыки, способность быстро обучаться новым движениям, высокая работоспособность, правильно развитая осанка и телосложение, желание вести активный и здоровый образ жизни, человеку становится проще преодолевать сложности, как умственные, так и физические, появляется стремление к самореализации [6, с. 210].

Понятие «физическая культура личности» следует определить, как реальную физкультурно-спортивную деятельность определённого человека, мотивом которого является удовлетворение его индивидуальных потребностей и интересов в физическом и духовном саморазвитии.

Занятия физкультурой являются отличной опорой, стимулирующей развитие многих положительных черт личности [5, с. 125]. Среди таких черт можно выделить борьбу со страхами, появление лидерских качеств, формирование соревновательных способностей, социализацию, устойчивость к стрессовым ситуациям в физическом и моральном смысле. Постоянно выходя из зоны комфорта, преодолевая нагрузки, разрушая собственные стереотипы о неприятном и невозможном, человек борется со своими слабостями, медлительностью, нерешительностью, ленью и неорганизованностью. Благодаря занятиям физической культурой, мы учимся эффективно распоряжаться своим временем, тренируем силу воли, что необходимо для достижения целей.

В ходе реализации гуманитарной цели образовательно-воспитательного процесса появляются культурные по содержанию задачи, которые нужно решить, чтобы достичь полноценного и всестороннего формирования физической культуры личности.

Естественно-культурные задачи направлены на стабилизацию развития систем организма, гармонизацию его жизненных сил. Решением является система сенсомоторного, психофизического и функционального развития. Важно найти варианты видов стимулирования осознания важности здоровья, активного отношения к физическому развитию и способствующим ему методам; пропагандирование здорового образа жизни, позитивного отношения к человеческому телу, реалистическим понятиям канонов женственности и мужественности; адекватное понимание сексуальности человека. В разных регионально-культурных условиях всё это имеет объективные различия. Поэтому эти задачи решаются с учетом этнокультурных традиций.

Социально-культурные задачи являются особыми для каждого возрастного этапа. Они напрямую зависят от места проживания и окружения человека. В

процессе взросления каждый приобщается к соответствующему уровню общественной культуры, овладевает новыми знаниями, умениями и навыками, некоторым уровнем сформированного понятия ценностей. Эти задачи охватывают познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые аспекты, которые могут предъявляться личности в вербализованной форме, а могут – в виде определенных форм и ценностей. Их решение способствует адаптации к социальным ролям и отношениям; овладению знаниями, умениями и нормами, необходимыми для выполнения социальных ролей школьника, студента, гражданина, семьянина и так далее.

Решение социально-психологических задач развивает самосознание личности, ее самоопределение в жизни и на перспективу, самоактуализацию и самоутверждение; проявление коммуникативных способностей в микросоциуме. В процессе физического воспитания педагогам следует помогать личности в решении социально-психологических задач, создавать условия для развития ее саморегулирования и рефлексии, стимулировать и обеспечивать условия для адекватного самопознания, личностно значимых и социально приемлемых способов самореализации и самоутверждения. Если в образовательно-воспитательном процессе не решить ту или иную группу задач, то это может задержать культурное развитие личности, либо сделать его незавершенным или исказить личность.

Таким образом, можно сделать вывод, что решение данных задач обуславливают полную сформированность физической культуры личности.

Предлагаю рассмотреть решение задачи становления личности с помощью физической культуры на примере высших учебных заведений. В вузах необходимо в ходе учебного процесса внедрять практику возложения ответственности за психофизическую подготовку студента на него самого. Ведь когда за это отвечает только преподаватель, студент остаётся пассивным участником, то есть объектом учебного процесса. Обучающемуся следует самому осознавать важность психофизического статуса и требований, соответствующих выбранной профессии. Таким образом, студент должен сам учиться и применять возможности физкультуры для того, чтобы реализовать собственные цели. Это поможет качественно улучшить учебный процесс, превознести активные методы обучения над пассивными. Также необходимо гуманизировать процесс воспитания, то есть нужно обязательно учитывать индивидуальные способности и особенности каждого студента, приобщать людей к здоровому образу жизни, эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе.

В заключении важно отметить, что развитие физической культуры личности представляет собой комплекс задач, которые невозможно решить без понимания целостности формирования и взросления личности, а также целостности педагогического процесса. Из этого следует, что введение в категориальный аппарат личности ценности физкультуры путём изменения учебного процесса, фундаментом которого будет являться только теории физического воспитания, невозможно. Ведь представления о физкультуре давно вышли за рамки психофизиологического совершенствования человека. Таким образом, создание общего

методологического базиса физической культуры личности является важной задачей, для которой пока ещё нет завершённого сформированного решения.

Библиографический список

1. Лукин А.П. Характеристика естественно-культурных, социально-психологических, социально-культурных задач развития личности и возможных деформаций // Проект для бесплатного обучения студентов: электронный научный портал. – 2015 [Электронный ресурс]. URL: <http://lektsii./2-10187.html> (дата обращения: 12.04.2018).
2. Лыткин Д.Д. Задачи формирования физической культуры личности // Педагогика: электронный научный портал. – 2017–2018 [Электронный ресурс]. URL: https://studwood.ru/2007019/pedagogika/zadachi_formirovaniya_fizicheskoy_kultury_lichnosti (дата обращения: 12.04.2018).
3. Марадудин Р.А. Роль физической культуры в формировании личности // Проект для одарённых детей: электронный научный портал. – 2013 [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/04/07/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-lichnosti> (дата обращения: 12.04.2018).
4. Пизова В.В., Фалалеева Г.А. Роль физической культуры в формировании личности современного школьника / Всероссийское издание "ПЕДРАЗВИТИЕ": Научная статья. – 2017 [Электронный ресурс]. URL: <http://pedrazvitie.ru/servisy/publik/publ?id=1449> (дата обращения: 12.04.2018).
5. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. 2011. № 4. С. 125-131.
6. Степичева Н.В., Бровашова О.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XIX Международной научно-практической конгресс-конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). 2017. С. 210-212.
7. Тулькибаева Н.Н., Кондратьева И.А. Формирование физической культуры личности /Лекции по теории воспитания: электронный научный портал. – 2015 [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/2978418/page:20/> (дата обращения: 12.04.2018).

СЕКЦИЯ 4

ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МОНИТОРИНГ ДИНАМИКИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ КАК СРЕДСТВО КОНТРОЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

*Баршай В.М., Толопченко В.Н.,
Южный федеральный университет,
г. Ростов на Дон, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается контроль частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений гиревого спорта, как средство оперативного и текущего контроля за состояние спортсмена. Исследовалась динамика частоты сердечных сокращений и пульсовой стоимости работы 6 спортсменов-гиревиков различной квалификации (от 2 взрослого разряда до кандидата в мастера спорта) на протяжении 8 недель. Проведен анализ влияния нагрузки различной интенсивности на рост спортивной формы спортсмена.

В результате исследования определён оптимальный диапазон пульсовых значений для выполнения интервальной работы, находящийся в пределах от 112-125 уд./мин. (нижний порог) до 175-185 уд./мин. (верхний порог). Пульсовый коридор для каждого спортсмена должен определяться индивидуально.

Установлено, что наиболее оптимальное соотношение тренировочного эффекта и стресса при выполнении интервальной тренировки, ведущее к снижению пульсовой стоимости работы, достигается при работе на пульсе 92-95% от верхней границы индивидуального пульсового коридора.

Ключевые слова: гиревой спорт, частота сердечных сокращений, пульсовая стоимость работы, лактат, интервальная тренировка.

MONITORING OF EXERCISE HEART RATE DYNAMIC AS A MEANS OF CONTROL OF KETTLEBELL WORKOUT EFFECT

*Barshai V.M., Tolopchenko V.N.,
Southern Federal University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. This article presents the control of heart rate during the kettlebell exercises performing as a means of routine and in-process control of athlete's condition. We analyzed exercise heart rate dynamic and pulse value of six athletes of dif-

ferent qualification (2nd senior degree to candidate master of sports) over a period of 8 weeks. We carried out an analysis of influence of different training load to growth of athlete`s condition.

The result is that there is an optimum range of pulse values for interval training. It is from 112-125 bpm (lower threshold) to 175-185 bpm (upper threshold). Pulse window must be set individually for every athlete.

The studies found that the most optimum balance of workout effect and stress which leads to lowering of pulse value during interval training is achieved while working with 92-95% of upper threshold of pulse window.

Keywords: kettlebell lifting, heart rate, pulse value, lactate, interval training.

Введение

Современные условия конкурентной борьбы в гиревом спорте предъявляют высокие требования к функциональной подготовленности спортсменов. Для достижения спортивной формы в процессе тренировочной деятельности, позволяющей добиваться очередных спортивных разрядов и званий, а также успешно выступать на соревнованиях, гиревикам необходимо регулярно выполнять достаточно высокие по объёму и интенсивности нагрузки упражнения. При этом тренеру необходимо постоянно следить за тем, чтобы не были подорваны адаптационные возможности организма спортсмена, так как это может привести к снижению работоспособности, болезням и травмам. В этой связи острым становится вопрос осуществления оперативного и текущего контроля за состоянием спортсмена. Методы контроля должны быть, с одной стороны, достаточно точны и информативны. С другой стороны, они должны быть просты и доступны, и при этом не должны отвлекать от тренировочного процесса.

В результате проведения обзора научно-методической литературы было выявлено, что в качестве методов оперативного и текущего контроля в наибольшей мере заданным условиям соответствуют контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС) и пульсовой стоимости работы (ПСР) при помощи портативного монитора сердечного ритма, часто использующиеся в других циклических видах спорта.

Обзор доступных литературных источников, посвященных физическому совершенствованию в гиревом спорте /1/, показал, что тема мониторинга ЧСС в процессе тренировочной деятельности мало разработана. Так, например, есть указание, что в процессе интервальной работы ЧСС после завершения очередного подхода должна быть в пределах 170-180 уд./мин. /2, 9/. Что касается встречающихся указаний по поводу ЧСС после интервала отдыха – здесь имеются расхождения среди авторов: 120-130 уд./мин. /2, 9/, 120-150 уд./мин. /10/, 140-160 уд./мин. /6/.

Недостаточная освещенность рассмотренных вопросов, а также их важность для теории и методики построения тренировочного процесса в гиревом спорте свидетельствуют об актуальности рассматриваемой проблемы и являются основанием для проведения настоящего исследования.

Цель, задачи и методы исследования

Целью исследования является мониторинг динамики ЧСС и ПСР в качестве методов оперативного и текущего контроля в процессе тренировочной деятельности в гиревом спорте.

Задачи исследования:

1. Выявить оптимальные рациональные пульсовые значения (пульсовой коридор) для проведения интервальной тренировки в гиревом спорте.
2. Определить рациональные параметры интенсивности нагрузки, оцениваемые по ЧСС, для проведения интервальной тренировки.

В исследовании продолжительностью 8 недель принимали участие 6 спортсменов-гиревиков различной квалификации (от 2 взрослого разряда до кандидата в мастера спорта).

В процессе исследования спортсмены дважды в неделю выполняли упражнение гиревого спорта «классический толчок» интервальным методом (2 минуты через 2 минуты и 1 минута через 2 минуты, 6 и 10 сетов соответственно), попутно измерялись ЧСС и уровень лактата в крови. ЧСС определялась при помощи портативного монитора сердечного ритма Polar RS800CX (Финляндия), лактометрия проводилась при помощи портативного лактометра Lactate Plus (Nova Biomedical, США).

Для оценки исходного функционального состояния спортсменов и полученного тренировочного эффекта перед началом исследования и после него проводился ступенчатый тест. Он заключался в выполнении упражнения «классический толчок» с нагрузкой возрастающей мощности, регулирующейся весом гирь. Продолжительность каждой ступени составляла 2 минуты. После каждой ступени замерялись ЧСС и уровень лактата в крови. После проведения ступенчатого теста для каждого спортсмена определялись индивидуальные значения мощности лактацидемического анаэробного порога (ЛАП4).

Результаты исследования и их обсуждение

Средний прирост мощности ЛАП4 за период исследования составил 8,5% от исходного уровня, снижение ПСР – на 7,4%.

За исходный пульсовый коридор интервальной тренировки принимались значения ЧСС от 120 до 180 уд./мин. /4, 7, 9/. Однако в результате проведения вводного ступенчатого теста данные значения были индивидуально откорректированы, поскольку у различных спортсменов пульсу 180 уд./мин. (ЧСС_{р.макс.}) соответствовали различные показатели концентрации лактата в крови. Так, у одних спортсменов концентрация лактата в крови при ЧСС 180 уд./мин. составляла 8-9 ммоль/л, тогда, как у других – 10-11 ммоль/л. Для спортсменов входящих в первую группу ЧСС_{р.макс.} могла быть повышена до 185 уд./мин., тогда как для спортсменов второй группы – снижена до 175 уд./мин.

Значения ЧСС после интервала отдыха (ЧСС_{р.мин.}) также подбирались индивидуально и колебались в пределах 112 до 125 уд./мин. Основным критерием при выборе ЧСС_{р.мин.} служило сопоставление её значений в соседних сетах интервальной тренировки. Повышение ЧСС_{р.мин.}, как правило, вело к по-

вышению ЧССр.макс., ацидозу и невозможности выполнить нагрузку заданной мощности. Это, в свою очередь, служило свидетельством неверно подобранной мощности нагрузки (темпа или веса гирь).

После каждого тренировочного занятия выполнялся расчёт среднего значения ЧССр.макс. за тренировку (срЧССр.макс.). Интересным является следующее наблюдение: выполнение интервальной тренировки при срЧССр.макс. выше 99% от ЧССр.макс. ведёт к стабилизации или даже повышению ПСР, выполнение тренировки при срЧССр.макс. 96-98% от ЧССр.макс. ведёт к медленному снижению ПСР, выполнение тренировки при срЧССр.макс. 92-95% от ЧССр.макс. ведёт к наиболее быстрому снижению ПСР, тренировка же при срЧССр.макс. ниже 90% воспринимается как очень лёгкая и не обеспечивает стресса, достаточного для провоцирования адаптационных процессов в полном объёме. Поскольку рост ЧСС зависит от степени закисления мышц /5, 8/, это, на наш взгляд, свидетельствует о том, что чрезмерное повышение уровня нагрузки и, как следствие, продолжительное нахождение организма в состоянии ацидоза может вести к превышению катаболического эффекта нагрузки над анаболическим и негативно сказываться на росте спортивного мастерства. Это совпадает с рекомендациями других авторов, указывающих на то, что наилучший результат достигается при интенсивности работы 80-85% /3/.

Выводы

На основе проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

1. Измерение ЧСС и расчёт ПСР в процессе тренировочной является достаточно простыми и информативными средствами оперативного и текущего контроля.
2. Измерение ЧСС необходимо проводить при помощи мониторинга сердечного ритма, чтобы избежать погрешностей измерения, поскольку расхождение измерений на 5-10 уд./мин. способно привести к неверной оценке тренировочного эффекта и снижению эффективности тренировочного процесса.
3. Подбор пульсового коридора для проведения интервальной тренировки необходимо осуществлять индивидуально для каждого спортсмена, так как от верной оценки показателей ЧССр.макс., ЧССр.мин. и срЧССр.макс. напрямую зависит коэффициент полезного действия тренировочного занятия.
4. Наиболее оптимальное соотношение тренировочного эффекта и стресса при выполнении интервальной тренировки, ведущее к снижению пульсовой стоимости работы, достигается при работе на пульсе 92-95% от ЧССр.макс.

Библиографический список

1. Баршай В.М., Толопченко В.Н., Белавкина М.В. Современные тенденции теории и методики физической подготовки в гиревом спорте // Мир науки, культуры и образования. 2017. № 1 (том 68). С. 205-211.
2. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: автореф. дис. канд. пед. наук. Смоленск: СГИФК, 2000. 26 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2005. 600 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
5. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 360 с.
6. Пальцев, В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации. Автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук. Омск, 1994.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
8. Попов Д.В., Грушин А.А., Виноградова О.Л. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. М.: Советский спорт, 2014. 78 с.
9. Тихонов В.Ф., Суховой А.В., Леонов Д.В. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки. М.: Советский спорт, 2009. 222 с.
10. Ципин Л.Л. Оценка мышечных усилий спортсменов-гиревиков при выполнении специально-подготовительных упражнений // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 7 (137). С. 155-159.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК МЕТОД РЕГЕНЕРАЦИИ ПРИ УТОМЛЕНИИ

*Горяинова Н.С., Хрипункова Е.Е.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В настоящей статье рассмотрены методы применения физической культуры как метода регенерации. Также изучены понятия утомления, активного отдыха, работоспособности. Приводится характеристика иных видов положительного влияния физической культуры как метода восстановления организма.

Ключевые слова: утомление, активный отдых, регенерация, работоспособность, физическая культура, восстановление.

PHYSICAL TRAINING AS MEANS OF RESTORATION FROM LASSITUDE

*Goryainova N.S., Khrypunkova E.E.
Rostov State University of Economics
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Ways of using physical training for recovery are considered in this article. It was also dedicated to studying such notions as lassitude, active recrea-

tion, performance capability. Some other sides of positive influence of physical training are also examined in the article.

Keywords: lassitude, active recreation, performance capability, physical training, restoration.

Широко известно, что чувство утомления возникает в результате работы. Однако при соблюдении определенных условий длительная динамическая мышечная активность может проходить без явных признаков утомления.

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 непродолжительных 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 исследованиям 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 повы-

шается и превышает исходный уровень, это проявление так называемого сверхвосстановления. Третья фаза представляет из себя возвращение от повышенной работоспособности к 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.

После тренировки возможно такое средство восстановления, как теплый душ. Он оказывает расслабляющее влияние на мышцы и способствует восстановлению организма.

В рамках отдельно взятой тренировки необходим грамотный подход к интервалам между упражнениями, они должны осуществляться в строгом соответствии с требованиями для обеспечения нужного уровня восстановления данного человека до начала выполнения следующего подхода.

Так, 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 изложенного выше 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. – М.: Гардарики, 2000. – С. 385.
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.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ НАПРАВЛЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Загоровская Т.В., Иванова Т.А.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Физическое здоровье и правильный способ его организации имеют приоритетное значение в жизни человека. Влияние упражнений на организм, а также эффективные и неэффективные тренировки.

Ключевые слова: организм, органы, здоровье, среда, нагрузка, функции, спорт, благоприятность, особенность, самовосстановление и саморегуляция.

PHYSIOLOGICAL MECHANISMS AND THE REGULATIONS OF IMPROVEMENT OF SELECTED SYSTEMS OF THE ORGANISM UNDER EXPOSURE TO DIRECTED PHYSICAL TRAINING

*Zagorovskaya T.V., Ivanova T.A.
Don state technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Physical health and the right way to organize it are of paramount importance in human life. The effect of exercise on the body, as well as effective and ineffective workouts.

Keywords: organism, organs, health, environment, load, function, sport, auspiciousness, feature, self-healing and self-regulation.

Для организации процесса улучшения физического здоровья человека существуют научные основоположения, которые дают нам подробные знания о комплексе медицинских и биологических наук. Именно они должны формировать собственное знание это: анатомия, биология, физиология, гигиена, биохимия и т.п. Базовые сведения об основных дисциплин люди получают в школе, но вузы дают возможность более глубоко познания в сфере естественно-научных основ физической культуры и здоровья. Основное внимание студентам стоит уделить особенностям двигательных действий, а также повышению функциональных возможностей систем организма. Человек, как биологическое существо, склонен к подчинению присущим всему живому закономерностям и особенностям. Но все же человек не только биологичен, а также социален, поэтому ему так же свойственны такие навыки и умения, как способности к мышлению, интеллекту, разговорной речи, а также возможность сознательного принятия решения, во многом определяющее физическое здоровье человека, например, на детородную функцию. Органы и морфофункциональные системы нашего саморегулирующегося и саморазвивающегося организма сопровожда-

ются принципами единства и целостности, взаимодействия с социально-бытовыми условиями и природной средой, которая может активно оказывать на органы, как полезное, так и разрушительное воздействие. Спортивное развитие может идти естественным путём (естественно-физическое развитие человека), а может быть специально направленным (под влиянием спортивных упражнений и физических нагрузок). При любых обстоятельствах необходимо хотя бы фундаментальное знание основ строения человека и особенностей функций и процессов организма. Они дают возможность правильной организации формирования тренировочных спортивных процессов. Нужно учитывать жизненно важные факторы организма (температура тела, давление и т.п.), ибо любое отклонение от нормы (индивидуальной) может привести к летальным исходам. Но если биологическая система работает на должном уровне, то организм способен к регенерации и самовосстановлению. Жизненная цепочка имеет возможность снабжать нас непрерывным обменом веществ и энергией, активными пространственными передвижениями и способностью к размножению. Нарушение деятельности одного из звеньев цепочки может привести к нарушению деятельности других сопровождающих звеньев, например, кровеносной, нервной или лимфатической систем. Люди имеют возможность к изменению внешней среды сознательно, но, к сожалению, это не всегда ведёт к благоприятным последствиям. По этой причине правильно будет оценивать не только двигательные функции человека, но и его психическое состояние, и влияние на него окружающих социальных и природных факторов. Безусловно, для здоровой жизнедеятельности обязательна физическая активность и мышечная деятельность [4, с. 211]. Правильно подобранный комплекс упражнений ведёт за собой, как правило, множество разнообразных положительных изменений, состояние здоровья совершенствуется, нормализуется обмен веществ, возрастает мышечная масса, повышается выносливость и работоспособность. Силовые нагрузки укрепляют мышечную ткань и улучшают силовые качества, кардио тренировки помогают избавиться от жировых отложений и благоприятно влияют на двигательный аппарат. Процесс обучения несёт собой цель получения какого-либо навыка, а после – его совершенствования. Двигательное действие находится под контролем человека, его знаний и умений. Человек способен осваивать различные задачи двигательного действия и доводить их до нужной степени совершенства, а значит, и контролировать непростые функции своего организма. Двигательное умение сопровождается решением времени, места и надобности того или иного упражнения. В процессе вносятся коррективы, изменения в технике упражнений. Двигательное умение совершенствуется и переходит в двигательный навык [3, с. 125]. Движения запоминаются и входят в привычку, выполнение больше не отнимает большое количество энергии, они становятся устойчивыми к среде. Далеко не каждое двигательное действие есть спортивное упражнение. Физические упражнения принято делить на эффективные и неэффективные. Причём двигательный навык может оказаться неэффективным, а это значит неправильное выполнение упражнения, оно не несёт в себе функцию улучшения качества нашего физического здоровья. В таком случае принято заново

вырабатывать навык, при этом начиная с азов, но уже по эффективной схеме. Сначала следует теоретическая часть, то есть понимание действия упражнения и его анализ. Потом постепенно вырабатывается умение с внесёнными коррективами и совершенствуется до навыка. Основная задача спортивного упражнения – благоприятное эффективное воздействие на организм.

Что же мы можем назвать благоприятным влиянием, оказываемым на организм? Можно привести несколько основных характеристик, к которым стремится человек, выполняя физические упражнения.

Сила – она обеспечивает нам эффективное сопротивление и противодействие внешней среде. Сильный удар, жим, способность поднимать тяжесть – все это необходимо спортсменом в боевых искусствах, пауэрлифтинге, армспорте и т.д. Силовая выносливость позволяет выполнять тяжелую работу на протяжении длительного времени. При силовых тренировках увеличиваются мышечные волокна.

Скорость – она позволяет нам выполнять задачи за минимальные временные промежутки. Быстрота обеспечивает нам тонкую координацию, резкость. Скорость реакции незаменима в нанесении ударов в бою, в кроссе, баскетболе, плавании, на теннисном корте и т.д.

Выносливость – способность выдерживать тяжелые физические нагрузки на протяжении максимального промежутка времени, при этом не снижая интенсивности и не теряя при этом работоспособности. Она развивается в результате периодичного выполнения работы заданной мощности, непрерывно связана с дыхательными функциями и функциями кровообращения. Она понадобится спортсменам, чтобы улучшить эффективность и интенсивность тренировочных процессов, тем самым достигнуть количества повторений в каждом упражнении, увеличение веса снаряда, уменьшение времени отдыха между нагрузками.

Гибкость – возможность выполнения упражнений с растяжкой, большой амплитудой. Она напрямую зависит от эластичности связок, мышц, суставов и сухожилий. Гибкость разрабатывается средством постепенной растяжки тканей, тем самым все больше увеличивая амплитуду движений. Тренировки с опорой на гибкость (стретчинг) имеют накопительное действие. Многолетние занятия позволяют гимнасткам и йогам выполнять сложные упражнения с гибкостью [2, с. 65].

Атлетические тренировки должны быть регулярными, только в таком случае можно достичь высот в спорте или просто поддерживать отличное состояние здоровья и тела. Прекращение тренировок ведёт к утрате двигательных навыков и умений. Быстрота утрачивается раньше остальных качеств, затем сила, следом – выносливость. Гибкость тоже теряет свои функции через время.

Библиографический список

1. Максимович В.А., Коледа В.А., Городилин С.К. Организационно-методическое обеспечение воспитания студентов на основе двигательной активности. Пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей. Глава 2 (2.3).

2. Иванова А.А. Фитнес-аэробика как средство оздоровления студентов в вузе / Т.В. Загоровская, Е.П. Пестич, А.А. Иванова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XIX Международной научно-практической конгресс-конференции – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2016. – С. 64-68.

3. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. 2011. № 4. С. 125-131.

4. Степичева Н.В., Бровашова О.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). 2017. С. 210-212.

ЗАВИСИМОСТЬ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК ОТ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ РАЗНЫХ ЖИЛИЩНО-БЫТОВЫХ УСЛОВИЯХ

*Колесникова О.Б., Пьянзина Н.Н.
Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,
г. Чебоксары, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования функционального состояния организма, адаптивных процессов у студенток I курса в зависимости от жилищно-бытовых условий и разных режимов двигательной активности с применением комплекса современных методик.

Ключевые слова: студенты, антропометрия, кардиореспираторная система, физическая нагрузка, адаптация организма

THE DEPENDENCE OF MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF AN ORGANISM OF STUDENTS FROM THE LEVEL OF LOCOMOTOR ACTIVITY UNDER DIFFERENT LIVING CONDITIONS

*Kolesnikova O. B., Pyanzina N. N.
Chuvash state University named after I. N. Ulyanov,
Cheboksary, Russia*

Annotation. The article presents the results of the study of the functional state of the body, adaptive processes in students of the first course, depending on the living conditions and different modes of motor activity using a complex of modern techniques.

Keyword: students, anthropometry, cardiorespiratory system, physical activity, organism's adaptation

В последнее время наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов, что связано с ухудшением социально-экономического состояния и окружающей природной среды. Наряду с этим происходило реформирование системы высшей школы, которому сопутствовал возросший объем учебного материала с необходимостью овладения им.

Низкий уровень знаний студентов и навыков здорового образа жизни, в сочетании с недостаточным уровнем двигательной активности, эмоциональными волнениями, сравнительно низким физическим развитием затрудняло адаптацию первокурсников к учебному процессу с последующими негативными изменениями в организме. Все эти факторы приводят к снижению показателей здоровья, ухудшению физической и умственной работоспособности учащейся молодежи.

На данном этапе изучения физиологии спорта и спортивной медицины на фоне выраженной тенденции к ухудшению состояния здоровья населения изучение проблемы адаптогенеза молодежи к условиям обучения в вузе в зависимости от разных жилищно-бытовых условий, состояний здоровья и уровня двигательной активности является актуальной проблемой.

В этой связи целью данной работы явилось изучение особенностей антропометрических показателей, состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, адаптивных процессов студенток I курса в зависимости от жилищно-бытовых условий и режимов двигательной активности.

Работа выполнена на базе ФБГОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова».

Проведены две серии научных опытов с применением комплекса современных методик, направленных на оценку особенностей адаптации организма обучающихся к новым условиям в течение первого года обучения в вузе.

Для решения поставленных задач из 40 студенток I курса были сформированы 4 группы по 10 человек в каждой:

- иногородние студентки, проживающие в общежитии, занимающиеся физической культурой в рамках учебного расписания и дополнительно – в студии ГТО (1 группа);
- городские студентки, занимающиеся физической культурой в рамках учебного расписания и дополнительно – в студии ГТО (2 группа);
- иногородние студентки, проживающие в общежитии, занимающиеся физической культурой только в рамках учебного расписания (3 группа);
- городские студентки, занимающиеся физической культурой только в рамках учебного расписания (4 группа).

Для оценки физического развития использовали антропометрические показатели: рост, масса тела, обхват грудной клетки, кистевая динамометрия, спирометрия. Оценка показателей физического развития проводили методами стандартов и индексов. Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (ССС) оценивали по методике Берсеновой А. П.

Результаты исследования физического развития студенток I курса приведены в табл. 1.

Таблица 1 – Показатели физического развития

1 серия экспериментов								
Группа	Рост, см	Масса тела, кг	ВРИ, г/см	ОГК, см	Динамометрия, кг		ЖЕЛ, л	АП
					п/к	л/к		
1	161,4±1,5	51,2±1,2	326±6,5	85,0±1,3	28,5±1,1	25,0±0,9	2756±65,0	1,83±0,05
2	163,7±0,8	57,0±1,0	348±7,0	84,1±1,0	27,5±0,9	26,2±0,7	2995±87,0	1,84±0,06
3	160,5±1,1	53,9±1,4	335±6,4	80,9±0,4	27,0±0,9	25,8±1,0	2780±52,1	1,87±0,12
4	156,6±1,0	50,7±1,1	308±7,6	82,2±0,9	26,4±0,9	24,8±0,7	2835±33,1	1,7±0,4
2 серия экспериментов								
1	161,9±1,0	53,8±1,5	335±8,7	86,4±1,4	29,3±1,5	25,0±1,2	2800±41,6	1,74±0,04*
2	164,7±0,5	58,9±1,2	348±8,0	83,8±1,8	28,8±1,1	27,1±0,7	3005±54,1*	1,64±0,06*
3	160,8±1,2	53,5±0,6	337±4,3	82,8±0,4	26,0±1,0	26,0±0,8	2792±69,0	1,57±0,04*
4	158,3±0,8	56,6±1,4	323±8,0	85,1±1,0	26,7±0,8	25,7±0,9	2992±70,9*	1,85±0,6

*- $P < 0,05$

Анализ данных показывает, что значения показателей роста и окружности грудной клетки студенток превышают границу средних величин таблицы стандартов.

В таблице 1 отображено повышение показателей роста и массы тела студенток от начала эксперимента к его концу, а также увеличение весо-ростового индекса (ВРИ), нормальные значения которого составляют 325-375 г/см. Показатели динамометрии незначительно увеличивались в ходе эксперимента у студенток 1 и 2-й групп и оставались на том же уровне у студенток 3 и 4-й групп.

Параметры внешнего дыхания во всех группах имели тенденцию к увеличению.

Значения адаптационного потенциала (АП) студенток всех групп в обеих сериях экспериментов находились в зоне неполной или частичной адаптации.

Снижение показателей ЧСС в покое наблюдалось в 1 и 3-й группах. В 1-й группе студенток ЧСС в первом семестре составляла 76,2±1,6 уд/мин, к концу второго семестра – 74,1±1,7 уд/мин; 2-й – 78,1±1,6 и 78,2±1,8; 3-й – 82,1±1,5 и 73,1±2,6; 4-й – 75,4±1,4 и 76,1±1,7 уд/мин соответственно.

Показатели АД в покое находились в пределах физиологической нормы (САД для девушек – 100-129 мм рт. ст., ДАД – 60-80 мм рт. ст.) с тенденцией к снижению во второй серии эксперимента. В первом семестре у студенток 1-й группы среднее значение САД составляло 108±1,9 мм рт.ст., ДАД – 71±2,0 мм рт. ст.; 2-й – 107±2,01 и 69±1,4; 3-й – 105±2,1 и 67±1,3; 4-й – 102±1,1 и 64±1,1 мм рт. ст. соответственно. Во втором семестре у студенток 1-й группы САД составляло 103±1,6 мм рт. ст., ДАД – 67±1,7 мм рт. ст.; 2-й – 103±1,7 и 68±1,5; 3-й – 97±1,9 и 62±1,4; 4-й – 105±2,1 и 68±1,1 мм рт. ст. соответственно.

Для выявления особенностей ответной реакции организма на стандартную физическую нагрузку для девушек изучаемых групп в каждом семестре проводили тестирование по методике Мартине (проба с 20 приседаниями). Это облегчило сравнительную оценку физического состояния обследуемых на основе результатов нагрузочных тестов.

Результаты исследования состояния ССС после нагрузки представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Параметры ССС после нагрузки

1 серия экспериментов					
Группа	ЧСС, уд/мин	САД, рт. ст	ДАД, рт.ст	СОК, мл	МОК, мл/мин
1	122,1±1,9	124,0±2,2	72,0±1,5	69,8±1,4	6716±311
2	121,0±1,8	109,0±2,1	69,0±1,3	70,2±1,7	8484±216
3	113,0±3,2	117,0±1,1	70,0±1,3	66,9±1,7	6700±288
4	119,0±4,4	114,0±2,4	70,5±1,2	66,9±1,5	7726±459
2 серия экспериментов					
1	118,0±3,5*	118,0±2,4*	65,6±1,1	67,01±1,5	6195±368
2	112,0±3,9*	109,0±2,2	70,0±1,7	65,5±1,7	6370±439
3	110,0±3,7	118,0±1,2	80,0±1,9	68,8±1,2	6771±377
4	116,0±3,1	117,0±2,4	74,5±1	71,9±1,7	7844±430

Анализ данных показал, что реакция ЧСС и АД студенток на нагрузку снижалась во всех группах. Средний прирост ЧСС на стандартную нагрузку не превышал 50 процентов от исходного уровня, что является благоприятным показателем и свидетельствует об адекватной реакции ССС на данную нагрузку. Повышение АД не превышало допустимых значений.

Показатели СОК и МОК у студенток 1 и 2-й групп снизились, а 3 и 4-й групп – повысились. Показатели СОК в покое в первом семестре составляли: в 1-й группе – 60,0±1,6 мл; во 2-й – 62,2±1,6; в 3-й – 65,9±1,3; в 4-й – 58,3±1,4 мл. Во втором семестре – 61,4±1,2; 59,0±1,1; 67±1 и 58,0±0,73 мл соответственно.

Во второй серии эксперимента в 1 и 3-й группах происходило снижение показателей ЧСС. Показатели СОК и МОК в исследуемых группах были практически одинаковыми и свидетельствовали о незначительном ослаблении инотропной функции сердца в покое.

Во 2 и 4-й группах наблюдалось снижение показателей МОК, а в 1 и 3-й группах, напротив, – их повышение. Так, в 1-й группе МОК составляло 4473±128 мл/мин в первом семестре и 4587±134 мл/мин во втором; во 2-й – 4733±118 и 4110±145; в 3-й – 4264±919 и 4976±210; в 4-й – 4808±182 и 4211±139 мл/мин соответственно.

Критерием резерва функций сердечно-сосудистой системы служили индекс Руфье (IR) и индекс Руфье-Диксона (IRD). Значение IR, лежащее в пределах от 5,1 до 10,0 является хорошим показателем, от 10,1 до 15,0 – удовлетворительным. Значение IR у студенток 1-й группы в первой серии эксперимента составляло 8,50±0,5, во второй серии – 7,39±0,7. Во 2-й группе эти показатели составляли 9,36±0,5 и 9,25±0,6; в 3-й – 8,90±0,5 и 8,17±0,9; в 4-й группе – 10,00±0,7 и 9,37±0,4 в первом и втором семестрах соответственно.

Значение IRD от 3 до 6 является хорошим показателем, от 6 до 8 – удовлетворительным, от 8 – неудовлетворительным. Показатели IRD у студенток 1-й группы составляли в первом семестре 7,70±0,6, во втором – 6,65±0,4. Во 2-й группе эти значения составляли 8,40±0,2 и 6,80±0,4; 3-й – 7,07±0,4 и 5,80±0,4; в 4-й группе – 8,7±0,6 и 6,5±0,5 в первом и втором семестрах соответственно.

Для оценки вегетативного тонуса проводили расчет показателя индекса внутрисистемных рассогласований – вегетативный индекс Кердо (VIK), который отражает превалирование влияния симпатической или парасимпатической регуляции. Известно, что если коэффициент положительный, то можно говорить о преобладании симпатического влияния, если отрицательный – о повышении парасимпатического тонуса. Показатели VIK для студенток 1-й группы составляли $7,6 \pm 1,6$ ед. в первом семестре и $6,4 \pm 1,4$ ед. – во втором семестре, для 2-й – $12,9 \pm 2,4$ и $6,8 \pm 2,1$ ед.; 3-й – $17,7 \pm 0,2$ и $16,7 \pm 3,5$; 4-й группы $13,9 \pm 1,6$ и $8,1 \pm 2,7$ ед. соответственно.

Таким образом, установлено, что у студенток-первокурсниц независимо от жилищно-бытовых условий (проживающие в общежитии или в квартире) при дополнительной физической нагрузке, имело место улучшение антропометрических показателей и состояние кардиореспираторной системы по сравнению со сверстницами, занимавшимся физической культурой только в рамках учебного расписания, что свидетельствует о более успешной адаптации учащейся молодежи 1 и 2-й групп к обучению в вузе.

Библиографический список

1. Алтынова Н.В., Таланцева В.К., Никулина А.В., Колесникова О.Б. Зависимость функциональных характеристик организма студенток от уровня психофизиологической адаптации к условиям обучения в вузе // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. 2018. Т. 234 (II). С. 10-17.
2. Колесникова О.Б., Алтынова Н.В. Особенности морфофункционального состояния организма студентов младших курсов при различных режимах двигательной активности // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. 2018. Т. 234 (II). С. 121-125.
3. Колесникова О.Н., Орлов А.И. Особенности физиологического состояния организма при различных режимах двигательной активности / О.Н. Колесникова, А.И. Орлов // мат. III Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар.участ. (1-2 декабря 2017 г.). – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2017. – С. 500-503.
4. Колесникова О.Н., Орлов А.И., Эриванова С.А. Средства и методы коррекции параметров телосложения студентов в процессе занятий физической культурой / О.Н.Колесникова, А.И. Орлов, С.А. Эриванова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: мат. Всеросс. с междунар.участ. науч.-практ. конф. (21 февраля 2018 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, Изд-во «Печать-Сервис XXI век», Казань, 2018. – С. 671-674.
5. Тихонов В.Ф. Особенности показателей жизненной емкости легких и результирующего вектора возбуждения желудочков сердца у спортсменов-гиревиков различной квалификации // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2-3. – С. 575-579.

ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА И ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Корбан А.Н., Антонов А.В.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются позиции подростков и взрослых к физическому воспитанию и физической деятельности, а также преимущества спорта в жизни человека.

Ключевые слова: физическая активность, упражнения, физическое воспитание, общепринятое отношение, преимущества, студенты, учебный план.

SCIENTIFIC BENEFITS AND ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL ACTIVITY

*Korban A.N., Antonov A.V.
Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Abstract. The article describes the positions of adolescents and adults towards physical education and physical activity, and also the advantages of sport in human life.

Keywords: physical activity, exercise, physical education, general attitude, benefits, students, curriculum.

Физическое воспитание фокусируется на активном образе жизни и прививает студентам навыки и отношения, необходимые для непрерывной физической активности. Отношение к физическому воспитанию состоит из пяти элементов: физической подготовки, самореализации, социального развития, учебного плана физического воспитания, наставников по физическому воспитанию. Физическая деятельность изучена достаточно широко и составляет основу для многих исследований физической активности. Существует два основных типа исследований: те, которые используют описательные подходы, при которых психологические переменные оцениваются наряду с физической активностью, и те, которые используют теоретическую модель. Последнее позволяет нам познавать и понимать, как и почему люди могут мотивироваться или не принимать и/или поддерживать здоровый образ жизни [2; с. 105]

Образование – это лучший способ воспитать и развивать новое поколение, потому что оно помогает создать здоровое общество. Спорт и физическое воспитание – это абсолютно разные вещи. Спорт относится к виду физической активности, а физическое воспитание относится к области школьной учебной программы и к развитию компетенции, связанной с физической деятельностью, навыками и спортом. Спортивно-воспитанный человек это тот, кто обладает знаниями, навыками и уверенностью в себе, чтобы наслаждаться здоровой

спортивной жизнью и развивать стандарты физического воспитания. Активный образ жизни - важный инструмент для психологического, социального, интеллектуального и духовного благополучия.

Преподаватели рекомендуют, чтобы учебные планы физического воспитания осуществлялись таким образом, чтобы участие в подобных программах было приятным и содержательным учебным опытом для учащихся и помогало развивать знания и навыки в этой области. Уровень участия в физической деятельности внутри школы и за её пределами показывает отрицательное и позитивное отношение студентов к физическому воспитанию [3; с. 90]. Студенческая позиция также влияет на их поведение по отношению к учебной программе и изменениям в учёбе, а отношение учащихся – это важный способ понять их отношение и убеждения.

Упражнения представляют собой запланированные, структурированные или спроектированные и повторяющиеся движения тела для развития или сохранения уровня физической подготовки. Уровень знаний о физических упражнениях оказывает сильное влияние на индивидуальные привычки и характер по отношению к физической активности [6, с. 125]. Использование электронных устройств для работы по дому, ведёт к физической бездеятельности и приводит к ряду хронических заболеваний. В настоящее время физическая активность и спортивная деятельность становятся актуальной социальной проблемой, поскольку они помогают в создании характера и очищают тела людей. Всемирная Организация Здравоохранения сообщила, что 60% населения мира не соответствует рекомендуемому уровню физической активности.

Среди взрослых физическая активность влияет на многие системы организма и обеспечивает многочисленные преимущества для здоровья. Имеются существенные доказательства того, что регулярные занятия аэробикой, такие как ходьба, бег, танцы или плавание, полезны для общего физического и психического здоровья [2, с. 210]. Регулярная и устойчивая физическая активность защищает от хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания и диабет, а также снижает риск остеопороза и некоторых видов рака. Существует четкая связь между физической активностью и риском смерти: делать некоторые упражнения лучше, чем не делать их вовсе, и больше упражнений лучше, чем меньше.

Таким образом, известно, что для тех, кто регулярно занимается спортом, физическая активность обеспечивает ряд преимуществ для здоровья [4; с. 321]. Важно отметить, что уровни пригодности зависят не только от уровня активности. Физическая пригодность в первую очередь определяется генетически, но может быть улучшена путем регулярной и надлежащей активности. Хотя исследования показали, что генетические факторы влияют на восприимчивость к ожирению. Принято, что заметные изменения в распространенности ожирения в последние десятилетия были вызваны значительными поведенческими факторами, такие как диеты и физическая активность.

Исходя из перечисленной выше информации, можно сделать следующие выводы.

При формировании программ по физвоспитанию и любому другому виду спорта необходимо учитывать выявленные потребности и мотивы, уровень физической подготовленности и индивидуальных предпочтений, использовать разнообразные занятия по физвоспитанию, увеличивать количество видов физических упражнений и видов спорта, которые могли бы поддержать интерес любого контингента людей [1; с. 670]. Определение мотивационных приоритетов и интересов людей к занятиям по физическому воспитанию и спорту даст возможность сформировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, определить эффективность построения процесса физической подготовки.

Библиографический список

1. Барановская Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междунауч. сессии по итогам НИР за 2004 г. Минск: БГУФК, 2005. 750 с.
2. Бровашова О.Ю., Степичева Н.В. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). 2017. С. 210-212.
3. Биддл С.Дж.Х., Мурти Н. Психология физической активности – детерминанты, благополучие и вмешательства. – 2-е изд. / С.Дж.Х. Биддл, Н. Мурти. Оксон: Роутледж 7. Карлсон, 1995. 1030 с.
4. Ильинич В. Физическая культура студента. 2007. 300 с.
5. Популо Г.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Самара, 2006. 506 с.
6. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. 2011. № 4. С. 125-131.

РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ЙОГИ

*Лебедева С.В., Макеева В.С.
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК),
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрено влияние занятий йогой на физическое состояние женщин зрелого возраста, посещающих занятия в физкультурно-оздоровительном клубе. Описано содержание занятий йогой в эксперименталь-

ной группе. Выявлены изменения состава и параметров тела женщин данной возрастной категории в результате занятий йогой.

Ключевые слова: йога, оздоровительная физическая культура, зрелый возраст, женщины, нагрузка, параметры тела, состав тела.

REGULATION OF THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN ON THE BASIS OF USE OF MEANS OF YOGA

Lebedeva S. In., Makeeva V.S.

*Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism,
Moscow, Russia*

Annotation. In article influence of occupations by power practice yoga on a physical condition of the women of mature age attending classes in fitness club is considered. Content of practice yoga in experimental group is described. Changes of structure and parameters of a body of women of this age category as a result of practice yoga on the basis of the bioelectrical impedance analysis are revealed.

Keywords: yoga, improving physical culture, mature age, women, loading, body parameters, structure of a body.

Актуальность. Одним из решающих условий продуктивного выполнения различных жизненных и социальных функций в обществе является наличие общей высокой работоспособности, базирующейся на устойчивом физическом, психическом и социальном здоровье. Ведущей производительной силой в обществе являются люди среднего возраста – того возраста, когда люди уже определились экономически, имеют устойчивое социальное положение в обществе. Это тот возраст, когда пришла пора больше времени уделить своему здоровью.

Процессы инволюции женщин зрелого возраста затрагивают клетки, ткани, системы организма и их регуляцию; уже к 23 годам наблюдаются первые признаки снижения силы и скорости, ухудшение гибкости и физической работоспособности [4, 9, 10]. Эти процессы обычно связаны с вынужденной гиподинамией. А использование систематических физических нагрузок способствует значительному замедлению инволюционных процессов и сохранению двигательных способностей женщин и поэтому двигательная активность становится залогом здоровья в последующие годы.

Накопленный мировой и отечественный опыт по вопросам использования средств физической культуры с оздоровительной целью опирается на общие принципы использования физических упражнений; их эффективности при различных соотношениях объема и интенсивности физических нагрузок; подборе тестов и систем оценки физического состояния, физической работоспособности и подготовленности; программ коррекции и отдельных способов организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий [1, 3, 7, 8, 11, 12].

Вместе с тем, несмотря на многочисленность исследований, недостаточно разработан дифференцированный подход при обосновании величины кратности, интенсивности, объема и направленности упражнений. Фрагментарно представлены данные, касающиеся особенностей влияния на организм отдельных видов программ, характера адаптации к нагрузкам разной интенсивности и продолжительности, что является актуальной научно-практической задачей и предопределяет проведение научных исследований в данном направлении.

Так, физкультурно-оздоровительные занятия, как правило, проводятся групповым методом с многочисленным, отличающимся по возрасту и уровню функциональных возможностей контингентом, что не позволяет эффективно дозировать физическую нагрузку для каждого занимающегося. Кроме того, важной составляющей при построении тренирующих воздействий является учет мотивационных предпочтений занимающихся, что не всегда достигается при проведении занятий в группе. Для решения поставленных задач возникает необходимость осуществления индивидуально-дифференцированного подхода в физкультурно-оздоровительной работе с женщинами зрелого возраста.

Целью исследования является внедрение йоги и восстановительных средств в коррекции структурных изменений организма женщин 30-60 лет.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в 2017 году на базе Подольского физкультурно-оздоровительного центра с женщинами зрелого возраста (30-60 лет), которые систематически занимались по предложенной методике два раза в неделю.

Оценку эффективности занятий определяли по показателям индексов пропорциональности охватных размеров, ЧСС и частоты дыхания в состоянии покоя; артериального давления, показателей функциональных проб и двигательных тестов, динамики массы и длины тела, окружности талии и бедер.

Для решения поставленной цели исследования была разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий йогой с силовой направленностью, которая включала комплекс упражнений по формированию пропорциональности телосложения, а также аэробную работу умеренной интенсивности для повышения общей выносливости и снижения массы тела женщин.

Физкультурно-оздоровительные занятия йогой в ходе проведения эксперимента включали в себя:

- **подготовительную часть** (5–7 минут), которая состояла из разминки и упражнений на растягивание. В данную часть занятия входили упражнения на все группы мышц;

- **основную часть** (45–50 минут), составили упражнения на мышцы рук, туловища, спины, ног и пресса;

- **заключительную часть**, продолжительностью 3–5 минут, использовались стретчинг и упражнения на дыхание.

Упражнения выполнялись в положениях сидя и лежа, медленно, с фиксацией позы и последующим расслаблением. Как дополнение имело место использование приемов аутогенной тренировки или медитация (таблица 1).

**Таблица 1 – Программа физкультурно-оздоровительных занятий
с силовой направленностью на коррекцию фигуры и нормализацию массы тела**

Компоненты программы	Характеристики
Целевая направленность	Коррекция композиционного состава тела; повышение уровня физического состояния, двигательной активности; повышение физической подготовленности и работоспособности
Кратность занятий	2 раза в неделю
Продолжительность занятий	60-70 мин
Рекомендуемые упражнения	Упражнения на мышцы рук, туловища, спины, ног и пресса, динамические техники йоги (виньяс), перевернутые позы
Пульсовые режимы для аэробных упражнений: • тренировочный, • восстановительный	140-160 уд/мин 120-130 уд/мин
Дополнительные методы воздействия	Рекреационные занятия, медико-биологические средства восстановления (сауна, массаж), классическое йоговское питание, включая рацион с большим количеством овощей и фруктов

Задача комплексов упражнений йоги силовой направленности – развитие силы основных мышечных групп, увеличение плотности костей, что способствует профилактике остеопороза и снижает риск переломов, а также повышает интенсивность обменных процессов. Увеличение нагрузки в силовом компоненте осуществлялось как за счет изменения исходного положения, так и увеличения веса отягощений.

Задача комплексов аэробной направленности – увеличение функциональных возможностей, прежде всего кардиореспираторной системы, и повышение энергозатрат во время занятия, преимущественно за счет окисления жиров (таблица 2).

Интенсивность нагрузки контролировалась по индивидуальной частоте сердечных сокращений (ЧСС) на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО). Выполняя упражнения, занимающийся мог видеть текущую ЧСС и регулировать объем нагрузки. Применение контроля ЧСС на уровне ПАНО обусловлено тем, что порог анаэробного обмена является важнейшим показателем эффективности (экономичности) энергообразования. Последнее связано с тем, что при энерготратах выше уровня ПАНО эффективное аэробное энергообразование, происходящее, преимущественно, за счёт жиров, сменяется, в свою очередь, анаэробным энергообразованием за счёт углеводов [9].

Результаты исследования. О динамике физического развития судили по показателям компонентного состава тела, которые зависят от объема, интенсивности физических нагрузок и их направленности.

Таблица 2 – Программа физкультурно-оздоровительных занятий в зале с аэробной направленностью на коррекцию функционального состояния и телосложения

Компоненты программы	Характеристики
Целевая направленность	Улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы; повышение физической подготовленности и работоспособности; изменение композиционного состава тела; повышение уровня физического состояния, двигательной активности
Кратность занятий	2 раза в неделю
Продолжительность занятий	45-75 мин
Рекомендуемые упражнения	Упражнения на мышцы рук, туловища, спины, ног и пресса, динамические техники йоги (виньяс), перевернутые позы
Пульсовые режимы для аэробных упражнений: • тренировочный • восстановительный	140-160 уд/мин 120-140 уд/мин
Дополнительные методы воздействия	Рекреационные занятия, медико-биологические средства восстановления (сауна, массаж), классическое йоговское питание. Рацион с большим количеством овощей и фруктов

Таблица 3 – Динамика показателей параметров тела женщин зрелого возраста в процессе эксперимента

Показатели	До эксперимента $M_1 \pm \sigma$	После эксперимента $M_2 \pm \sigma$	Достоверность различий, p
Масса тела (кг)	$61,1 \pm 9,5$	$60,6 \pm 9,4$	$>0,05$
Окружность талии (см)	$75,7 \pm 9,2$	74 ± 9	$>0,05$
Окружность бедер (см)	$96,8 \pm 7,3$	$96,4 \pm 5,1$	$>0,05$
Основной обмен (ккал/сут)	$1383,3 \pm 47,2$	$1384,3 \pm 48,8$	$>0,05$
Внутриклеточная жидкость (кг)	$18,4 \pm 1$	$18,2 \pm 1,4$	$>0,05$

Отсутствие статистически достоверных различий (для 5% уровня значимости) по всем вышеперечисленным показателям можно объяснить тем, что при проведении исследования до эксперимента некоторым женщинам с недостаточной жировой массой была дана рекомендация по набору веса тела. Наряду со снижением веса у одних женщин, наблюдалось увеличение массы тела у других (в соответствии с рекомендациями). В ряде исследований отмечается, что в процессе тренировочных занятий происходят структурные изменения в тканях организма: возможно увеличение скелетно-мышечной массы, уменьшение доли жировой массы. При этом не всегда наблюдается уменьшение общей массы тела [2, 5, 6]. Кроме того, может происходить даже некоторый рост мас-

сы тела, что с положительной стороны характеризует степень эффективности процесса оздоровительной тренировки.

Выводы

Качественные и количественные структурные изменения состава тела женщин в процессе исследования произошли в результате сжигания жиров, увеличения тощей и скелетно-мышечной массы, уменьшения жировой массы, что привело к снижению объема бедер (у исследуемых с избыточной жировой массой – на 19,5 см) и объема талии. Произошло улучшение водного баланса и обмена веществ в организме. В обычных условиях подобные изменения могут происходить в течение длительного времени.

Таким образом, проведение занятий оздоровительной направленности на основе использования средств йоги, вариативности объема и интенсивности позволяет достичь необходимого уровня оптимальных структурных изменений состава тела, что в целом обеспечивает увеличение работоспособности и позволяет контролировать самочувствие занимающихся на всем протяжении оздоровительных тренировок.

Библиографический список

1. Александрова, А.Ю. Путеводитель по оздоровительным методикам для женщин / А.Ю. Александрова. – СПб., 2003. – 256 с.
2. Василец, В.В. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера / В.В. Василец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 48-53.
3. Кривчикова, Е.Д. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста / Е.Д. Кривчикова, Л.А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 6. – С. 112-116.
4. Мамылина, Н.В. Биологические особенности физкультурно-оздоровительных занятий для женщин / Н.В. Мамылина, Л.В. Бобылева. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2016. – 194 с.
5. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 256 с.
6. Николаев, Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринский и др. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
7. Скидан, А.А. Оздоровительная методика совершенствования морфофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий шейпингом / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Спортівний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 156-160.
8. Ходли, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Ходли, Д.С. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 218 с.
9. Хрущева, Ю.В. Верификация и описание возрастной изменчивости биоимпедансных оценок основного обмена / Ю.В. Хрущева, А.Д. Зубенко,

Е.С. Чедия // Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы: сб. тр. науч.-практ. конф. – М.: Наука, 2009. – С. 353-357.

10. Drabik, J. Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego / J. Drabik // Wydawnictwo uczelniane AWFiS, Gdańsk, 2006. – 329 s.

11. Keefe, F.J. The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit / F.J. Keefe // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. – 2006. – № 11. – P. 31–34.

12. Skidan, A. Somatometrical peculiarities and motivation preferences of middle-aged women engaged in shaping / A. Skidan, E. Vrublevskiy // Спортивный вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 207-211.

**ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
И ВОЗМОЖНОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
В РАЗНЫХ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА МАХАЧКАЛЫ**

*Османов Р.О., Абдулаева М.А., Османов О.Р.
Дагестанский государственный педагогический университет
г. Махачкала, Республика Дагестан*

Аннотация. Комплексная система оздоровления, индивидуальный и дифференцированный подходы к физическому воспитанию дают устойчивые положительные результаты в укреплении здоровья детей, улучшение

Ключевые слова: координация, физическая подготовленность, укрепление здоровья, физическое развитие.

**THE HEALTH OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE
AND THE POSSIBILITY OF RECOVERY UNDER THE INFLUENCE
PHYSICAL ACTIVITY IN DIFFERENT CHILDREN'S
PRESCHOOL INSTITUTIONS OF THE CITY OF MAKHACHKALA**

*Osmnanov R. O., Abdulaeva M. A., Osmanov O. R.
Dagestan state pedagogical University
Makhachkala, Republic Of Dagestan*

Annotation. Complex system of improvement, individual and differentiated approaches to physical education give steady positive results in strengthening of health of children, improvement

Keywords: coordination, physical fitness, health promotion, and physical development.

Каждый ребенок имеет свои природные задатки, индивидуальные конституционные особенности, типологические особенности высшей нервной дея-

тельности, двигательные способности. Одни дети хорошо прыгают, быстро бегают, другие выделяются точным глазомером.

Внешние факторы физического и моторного развития, среда и обучение должны строиться с учетом внутренних особенностей ребенка, диапазона индивидуальных различий. Только при этих условиях могут полностью раскрыться физические и духовные возможности дошкольника. Поэтому в основу работы по физическому воспитанию дошкольного образовательного учреждения № 69 «Сказка» города Белгорода была положена разработка комплекса мероприятий «диагностика-прогнозирование», направленных на выбор средств, способов, приемов обучения в соответствии с уровнем подготовленности, состояния здоровья и физического развития каждого ребенка, обоснования индивидуальной программы и педагогических условий, определяющих пути физического совершенствования.

Растить детей здоровыми надо сейчас, сегодня, чтобы не «оздоравливать» их завтра. Минимум лекарств, минимум физиотерапии, максимум движения, воздуха, воды – вот главная цель и смысл деятельности воспитателей, родителей, медицинского и обслуживающего персонала физкультурно-оздоровительного центра.

Для ее реализации созданы условия, способствующие полноценному физическому развитию детей: спортивный зал площадью 80 м², комплекс «бассейн – сауна – фитобар», солевая комната, «тропа здоровья», мини-стадионы, спортивные уголки в группах, спортивные площадки на участках.

На основе диагностики состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, двигательной активности каждого ребенка получены данные, позволяющие разработать и реализовать индивидуальные карты-прогнозы физического воспитания, обеспечить дифференцированный подход, дать конкретные рекомендации педагогам по осуществлению физического воспитания в повседневной жизни, определить приоритетные направления в организации физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий, активного отдыха, разработать оптимальную для данного дошкольного учреждения модель двигательного режима, объединяющую коллективные и индивидуальные формы работы, самостоятельную и организованную двигательную деятельность. Шагометрия, пульсометрия, хронометраж показывают его целесообразность, так как удовлетворяется естественная потребность ребенка в движении. Объем двигательной деятельности по саду составляет от 11 до 14,5 тысяч шагов, время двигательной деятельности занимает 59-63% от времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении, имеют место в течение дня нагрузки разной интенсивности, в том числе и максимальные нагрузки (пульс 160-180 ударов в минуту), что обеспечивает тренирующий эффект занятия.

Подобраны физические упражнения, игры с элементами спорта для малоподвижных детей, с постепенным увеличением физической нагрузки. На физкультурных занятиях создаются условия для творческого самовыражения каждого ребенка в процессе физической активности, широко используются игровые образы, поощрения, мягко корректируются движения, осанка, детям по выбору предлагаются индивидуальные карточки-задания.

Занятия разнообразны по форме: музыкально-ритмические, тренировки, «подарки», сюжетные, игровые, походы, свободного выбора деятельности. Имеют оздоровительную направленность, развивают способность адаптироваться в необычных условиях окружающей среды. В их содержание включаются: дыхательная гимнастика, способствующая тренировке полного дыхания, упражнения на релаксацию и медитацию, повышающие работоспособность, при этом учитывается, что детям, имеющим отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, с резким изменением темпа и положения тела, длительными и статическим нагрузками.

Таким детям рекомендуется в это время выполнять усиленный вдох-выдох, упражнения для мелких мышечных групп (стопа, кисть). А для детей с повышенным артериальным давлением исключаются подскоки, прыжки.

Дополнительно 2 раза в неделю по назначению врача-ортопеда проводится специальная корригирующая гимнастика для детей с нарушением осанки и плоскостопием. С целью профилактики – упражнения с гимнастическими палками, у лестницы, с исходного положения лежа; ежедневно в оздоровительную гимнастику включаются упражнения на укрепление мышц стопы.

В настоящее время ведется работа по обновлению содержания и методов физического образования и воспитания, разрабатываются методические рекомендации работы физкультурно-оздоровительного центра, создана авторская программа «Играйте на здоровье» (обучение дошкольников играм с элементами спорта), которая в принципе не меняет образовательные стандарты. Новизна ее в следующем: впервые на основе диагностики, с учетом природо-климатических условий средней полосы России, разработана система обучения спортивным играм и упражнениям. Программа полностью построена на подвижных играх и игровых упражнениях. Кроме перечня двигательных действий, в программе дается объем сообщения знаний о спортивных играх и упражнениях, впервые подобраны тесты и пробы, диагностические задания для дошкольников к каждому виду спортивных игр и упражнений. В данный момент в этом направлении ведутся исследования.

Позиция авторов программы заключается в том, чтобы оценивать результаты деятельности ребенка в сравнении с собственными достижениями – если есть улучшения результатов у каждого ребенка, значит, программа реализуется эффективно. Авторы предлагают варианты домашних заданий и своеобразные, доступные для дошкольников дневники самоконтроля (закрасить фигурку, дорисовать предмет, поставить цифру в квадрате, если упражнение выполнено). Таким образом, развивая у старших дошкольников привычку самоорганизации, умение занять свободное время полезным и увлекательным делом, мы реализуем индивидуальный подход в обучении.

Формированию ценностей здорового образа жизни способствуют занятия плаванием в бассейне, которые проводятся в комплексе с посещением сауны, фитобара, где детям предлагают отвар шиповника, чай с лимоном, чай из трав, повышающий устойчивость организма к простудным заболеваниям, кислород-

ный коктейль на пектиновой основе. При этом строго учитывается состояние здоровья, уровень функционирования всех органов и систем, каждому ребенку врач-физиотерапевт дает индивидуальные назначения.

Усилия медицинского персонала и работников пищеблока направлены на организацию сбалансированного питания, отвечающего физиологическим потребностям растущего организма. В период сезонных подъемов заболеваний острыми респираторными инфекциями в рацион вводятся зеленый лук, чеснок, растительное масло в натуральном виде (с салатами), много внимания уделяется организации индивидуального питания детей, страдающих аллергией, ослабленных, с отклонениями в состоянии здоровья, учитываются современные подходы к организации питания, необходимость считаться со вкусами и привычками детей, в качестве эксперимента введено заказное меню.

Деятельность дошкольного учреждения как физкультурно-оздоровительного центра направлена также на объединение усилий педагогического и медицинского персонала с целью защиты ребёнка от переутомления и дезадаптации. Неприкосновенным является время прогулки и дневного сна, при этом прогулки обязательны 3 раза в день.

Комплексная система оздоровления, индивидуальный и дифференцированный подходы к физическому воспитанию дают устойчивые положительные результаты в укреплении здоровья детей, улучшении физического развития и физической подготовленности дошкольников. Наблюдается тенденция снижения острых респираторных заболеваний, улучшилась осанка, координация движений дошкольников, дети показывают высокий и средний уровень физической подготовленности по бегу, прыжкам, метанию, большинство из них уходит в школу с умением плавать.

Таким образом, дифференцированный подход обеспечивает оптимальные педагогические условия для физического развития дошкольников.

Мы пришли к выводу, что проведение подобных лечебно-профилактических, водно-оздоровительных процедур каждый день и круглый год укрепляет здоровье ослабленных и часто болеющих детей в детских дошкольных учреждениях.

Необходимо программу оздоровления ослабленных и часто болеющих детей дошкольного возраста проводить под руководством и обязательным контролем Администрации горрайона, Управлением здравоохранения горрайона, сотрудников врачебно-физкультурных диспансеров, Комитета молодежи, Министерства физической культуры и спорта, работу эту желательно продолжать в школах, чтобы подготовить здоровую молодежь – защитников Российской Федерации и тружеников полей, фабрик и заводов.

Библиографический список

1. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы / Под ред. А.В. Запорожца, В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1968. С. 45-49.
2. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду. – М.: Просвещение, 1978. С. 3-35.

3. Бадалян Л.О. Воспитание двигательных способностей // Дошкольное воспитание. 1975. № 10. С. 22-28.

4. Базарбеков Ж.Б. Гигиеническое обоснование возможности и условий круглогодичного проведения времен на открытом воздухе: Автореф. ... канд. дис., 1974. – 18 с.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА КОЛЕННОГО СУСТАВА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ

*Пономарева И.А.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Рассмотрены основные повреждения связочного аппарата у занимающихся игровыми видами спорта, их предпосылки и механизмы. Предложены педагогические рекомендации по профилактике травм связочного аппарата коленного сустава при занятиях футболом у старшеклассников.

Ключевые слова: профилактика травматизма, коленный сустав, связки, футбол, дети, подростки, старшеклассники.

PREVENTION OF LIGAMENT INJURIES OF THE KNEE JOINT AT TEENAGERS PLAYING FOOTBALL

*Ponomareva I.A.
Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Describes the main ligament in competitive sports, their background and mechanisms. The pedagogical recommendations on the prevention of injuries of the ligamentous apparatus of the knee joint during football lessons in high school students are proposed.

Keywords: injury prevention, knee joint, ligaments, football, children, teenagers, high school students.

В нашей стране игровые виды спорта пользуются популярностью как у взрослых, так и у детей. Среди них футбол является наиболее доступным и массовым средством физического развития и укрепления здоровья, способствует развитию всех физических качеств, способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает его морально-волевые качества [2, 3, 4, 7]. Для развития профессионального мастерства необходимо постоянно предъявлять высокие требования ко всем сторонам подготовки футболистов, которые обеспечиваются путём последовательной реализации педагогических принципов тренировки и в первую очередь неукоснительного соблюдения за-

конов научного и физиологически обоснованного управления её процессом [1, 5, 8, 12]. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что в условиях развития современного футбола, с возрастающими требованиями к психофизической, технико-тактической подготовке, необходимой для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности, поиск новых средств и методов спортивной тренировки, которые в тоже время будут снижать травматизм, является важнейшей задачей для тренеров [10, 13, 14, 17, 20]. Однако всё ещё не до конца решены задачи индивидуального подхода к нормированию двигательных нагрузок, проблемы учёта психофизиологического статуса для полноценного командного взаимодействия, мотивации на активный стиль жизни детей-спортсменов. Что касается детей-спортсменов, то разрывы передней крестообразной связки (ПКС) среди всех травм коленного сустава у детей встречаются достаточно часто, до 30 %, и их лечение на настоящий момент представляет достаточно серьёзную проблему в детской травматологии. Это связано не только со сложной биомеханикой ПКС, но и с наличием незакрытых зон роста костей у детей и подростков [25]. С этой точки зрения профилактика травматизма у старшеклассников представляется весьма важной педагогической задачей.

Цель – разработать рекомендации по профилактике травм связочного аппарата коленного сустава при занятиях футболом у старшеклассников.

Футбол является видом спорта, характеризующимся нестандартными ситуационными физическими упражнениями, зачастую с резкой переменной интенсивности. В течение игры в различной последовательности и соотношении с различными интервалами чередуются разные по характеру, мощности и продолжительности упражнения. Эти смены интенсивности происходят постоянно и непрерывно, что определяется сменой обстановки, условий, хода игры и т.д. В результате во время игры в футбол формируется своеобразный динамический стереотип в центральной нервной системе, обеспечивающий быстрое переключение уровня регуляции соматических и вегетативных функций организма с высокого на низкий и наоборот [16]. В ходе совершенствования спортивного мастерства, посредством адаптации вегетативной и центральной нервной системы, постепенно улучшается способность управления своими движениями, растёт скорость реакции, совершенствуются функции анализаторов. Футболисты отличаются улучшенными показателями полей зрения, глубины зрения, что определяет их свободную ориентацию на поле. Высокого уровня достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность ведения мяча, передач и т.д. Систематический и своевременный мониторинг функционального состояния и применение принципов кинезисэнергономики при построении режима тренировок позволяет 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 [6, 9, 11, 18, 19, 21, 22, 28].

Существует определённая корреляция «типичных» повреждений с видами спорта. Основное количество регистрируемых спортивных травм относятся к травмам средней степени тяжести. Предупреждение травматизма в спорте основано на принципах профилактики возможности повреждений при учёте характерных особенностей отдельных видов спорта. Наряду с общими организационно-профилактическими мерами обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в отдельных видах спорта также существуют меры профилактики спортивного травматизма, присущие только данному виду спорта [23]. Футбол относится к контактным спортивным играм. Установлено, что примерно 40% повреждений вызвано столкновениями игроков (для вратарей – до 50%), около 30% травм футболисты получают во время бега (например, финты, ускорения, резкие повороты). Травмы в футболе – обычное дело, особенно травма передней и задней крестообразных связок, боковых связок, менисков и суставного хряща. Именно этот тип травм может поставить крест на футбольной карьере. Опасения у футболиста вызывают разрывы связок голеностопного сустава из-за резких движений во время игры, при контакте со стопой соперника, при наступании на неё [15, 24, 26, 27]. Повреждения коленного сустава в целом включают 47 % ПКС, которые в большинстве случаев обусловлены контактной травмой, однако достаточно распространённым механизмом является также скручивание колена при фиксированной голени и стопе [24, 26]. Исследования, проводимые в Центре спортивной медицины Мид-Америка (данные официального сайта Центра спортивной медицины РФ), показали, что большинство «неударных» травм передней крестообразной связки колена включало три компонента техники, вызывающей повреждение (поворот, приземление и остановка) [23]. Недостаточная эластичность мышц, наблюдаемая у футболистов, может быть связана с построением схемы тренировочных занятий, даже при адекватной по продолжительности разминки при условии нарушения её содержания. Описана прямая связь между стрессом и возникновением травмы. Мышечное напряжение в ответ на стресс возрастает, что ведёт к снижению эластичности мышц и к потере моторной координации. Кроме того, снижает концентрацию внимания и увеличивая потенциальную опасность травмы физическая усталость. Количество травм во второй половине игры примерно на 50% больше, чем в первой. Исследователи в этой связи подчеркивают роль физического утомления как фактора, предрасполагающего к травмам. Очень эмоциональны особенно молодые игроки, что также повышает риск получения травм. Отсутствие элементарного игрового опыта, недостаток профессионализма, по данным различных исследований, увеличивают существенно увеличивают риск повреждения.

В связи с вышеизложенным были предложены педагогические рекомендации по профилактике травм связочного аппарата коленного сустава при занятиях футболом у старшеклассников:

- ударной тренировке обязательно должна предшествовать хорошая разминка с проработкой всех рабочих групп мышц и более тщательно – мышц травмированной конечности;

- величина ударной нагрузки определяется весом груза и высотой свободного падения;
- амортизационный путь должен быть по возможности минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах;
- дозировка нагрузки подбирается индивидуально, но не должна превышать 5-8 движений в одной серии;
- поддержание уровня оптимального функционального состояния (снижение уровня ФС способствует увеличению риска травм);
- ведение дневника самоконтроля (переоценка собственных возможностей приводит к перенапряжению систем регуляции и снижению уровня ФС);
- введение упражнений на концентрацию внимания и умение быстро принимать решение в нестандартной ситуации;
- проведение индивидуальной разминки (для полноценного включения в работу всех двигательных единиц);
- привитие навыка работы в команде, умения конструктивно взаимодействовать для решения общей задачи (в игровой форме);
- обсуждение итогов тренировки и постановка задач на следующую;
- соблюдение требований, предъявляемых к спортивному залу, полю, инвентарю.

Библиографический список

1. Авсецина М.Г., Пономарева И.А. Построение режима дня, питания и двигательной активности при занятиях игровыми видами спорта // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 3-4.
2. Баршай В.М., Пономарева И.А., Аврах В.И. Принципы планирования комплекса разминочно-тренировочных упражнений для детей 8-11 лет, занимающихся футболом // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Научные труды XV Юбилейной МНП конгресс-конференции. – Т. 2. – пос. Новомихайловский, 2012. – С. 65-69.
3. Беседина А.С., Пономарева И.А. Формирование двигательных навыков в разных возрастных категориях при занятиях футболом // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 24-27.
4. Бондин В.И., Азнаурьян П.А., Пономарева И.А., Палаус И.П. Индивидуальная направленность тренировки как фактор повышения эффективности в футболе // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: Научные труды XVII-ой МНП конгресс-конференции. Т. 2. – пос. Новомихайловский, 2014. – С. 408-412.
5. Бондин В.И., Горгун А.Г., Химченко С.Е. Совершенствование функциональных возможностей у юных футболистов // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: Научные труды XVII МНП конгресс-конференции. – Т. 2. – пос. Новомихайловский, 2014. – С. 299-304.

6. Бондин В.И., Максименко С.А. К вопросу о поиске современных оздоровительных технологий в системе физического воспитания школьников // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй МНК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 312-316.
7. Бондин В.И., Палаус И.П. Методика построения программы общей физической подготовки в футболе // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 30-33.
8. Казаков П.Н. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
9. Кобиашвили Р.С., Пономарева И.А. Мониторинг функционального состояния и основные пути управления им как фактор повышения качества тренировочного процесса в футболе // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Материалы международной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 228-232.
10. Лебедева В.В., Пономарев А.Е. Современные диагностические и оздоровительные технологии для участников образовательного процесса // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 276-278.
11. Лоло Е.П., Пономарев А.Е., Белов Л.П. Применение современных диагностических систем для мониторинга функционального состояния школьников // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 116.
12. Лысенко А.В., Федосова С.Н., Любимов Д.С. Оптимизация двигательной активности в системе профилактики преждевременного старения // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: IV МНК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 97-102.
13. Мартыненко В.С. Актуальные проблемы профилактики футболистов // Современный учёный. – 2017. – № 5. – С. 344-346.
14. Овчинникова А.Я., Максимов В.Н., Борисова А.И. Факторы возникновения травматизма у высококвалифицированных гандболистов // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник Всероссийской НПК. – Ростов н/Д: РЮИ МВД, 2016. – С. 81-85.
15. Онищук М.В., Пономарева И.А. Организационно-методические условия профилактики травматизма при занятиях футболом в группе начинающих // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник второй МНК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 119-122.
16. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. – СПб.: Человек, 2008. – 240 с.
17. Палаус И.П., Пономарева И.А. Индивидуальные программы тренировок как фактор повышения эффективности занятий в футболе // Психолого-

педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 171-175.

18. Пономарев А.Е., Бондин В.И. вопросу о современном состоянии проблемы нормирования физических нагрузок // Исследования молодых ученых: психолого-медико-педагогические проблемы современного образования: Материалы Всероссийской научно-практической студенческой конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2017. – С. 226-230.

19. Пономарев А.Е. Физиологическое нормирование физических нагрузок как фактор здоровьесбережения студентов // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской НПК. – Ростов н/Д: РЮИ МВД, 2018. – С. 255-258.

20. Пономарев А.Е., Лебедева В.В. Здоровый стиль жизни как необходимость выбранного поколения для выживания в современной системе «человек – машина – среда обитания» // Перспективы развития науки: МНПК. – Уфа, 2015. – С. 252-254.

21. Пономарева И.А., Кобиашвили Р.С. Динамика развития скоростно-силовых качеств у футболистов периода второго детства при различных режимах тренировки // Тенденции формирования науки нового времени: сборник статей Международной НПК. – Уфа: Омега сайнс, 2015. – С. 135-137.

22. Пономарева И.А., Кобиашвили Р.С. Управление качеством тренировочного процесса в футболе через мониторинг функционального состояния // Тенденции формирования науки нового времени: сборник статей Международной НПК. – Уфа: Омега сайнс, 2015. – С. 132-134.

23. Потапов П.С., Сапова П.Ф. Обзор наиболее часто повторяющихся видов травм в профессиональном футболе // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – № 4. – С. 377-380.

24. Рикун О.В., Хоминец В.В., Федотов А.О. Современные тенденции в хирургическом лечении пациентов с разрывами передней крестообразной связки (обзор литературы) // Травматология и ортопедия России. – 2017. – Т. 23. – № 4. – С. 134-145.

25. Садыков Р.Ш., Богатов В.Б., Норкин А.И. Исходы пластики передней крестообразной связки коленного сустава у детей с открытыми зонами роста // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. – 2016. – Т. 4 – Вып. 3. – С. 26-31.

26. Федулова Д.В., Ямалетдинова Г.А., Давыдов Д.А. Реабилитация после сочетанной травмы: разрыва передней крестообразной связки и мениска // Безопасность здоровья человека. – 2017. – № 2. – С. 38-49.

27. Шаталин Н.А., Пономарев А.Е. Профилактика травматизма у подростков при занятиях в тренажерном зале // 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. 459-464.

28. Узун И.Н., Пономарева И.А. Индивидуализация как основа профилактики перетренированности подростков при занятиях футболом // Психолого-

педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй МНК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 198-201.

ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА В СПОРТЕ

Стриева Л.Ю.

*Ростовский государственный университет путей и сообщений
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В этой статье рассмотрены основы физической культуры и проблемы, к которым приводит несоблюдение и незнание этих самых основ.

Ключевые слова: основы, физическая культура, проблемы.

NATURALLY-SCIENTIFIC BASIS OF HUMAN PHYSIOLOGY IN SPORTS

Strieva L.U.

*Rostov State University of Railway Transport
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. This article discusses the basics of physical culture and the problems that leads to non-compliance with these very foundations.

Keywords: basics, physical education, problems.

Физическая культура является частью передовой культуры и мощным средством не только совершенствования физических показателей и здоровья, но и социального, трудового, творческого воспитания личности. Физическая культура не ограничивается упражнениями, спортом и другими физическими нагрузками: она также включает в себя личную гигиену, здоровое питание, правильный режим труда и отдыха, применение природных средств для закаливания организма.

Для развития и поддержания здоровья, предупреждения болезней необходимо сознательное поведение людей, основанное на понимании тех сложных закономерностей, которые формируют состояние организма и развитие болезней.

Есть множество причин того, почему в наше время очень много людей, страдающих различными заболеваниями: малая физическая активность, нездоровое питание и многие-многие другие. Это связано и с тем, что у людей недостаточно свободного времени для занятий физкультурой, и с тем, что на людей оказывают влияние какие-то психические моменты, и с тем, что некоторыми людьми овладевает самая настоящая лень.

Но также существует еще одна причина малой физической активности, и этой причиной является банальное незнание основ физической культуры.

Первой основой физической культуры являются двигательная активность и здоровье.

Для поддержания оптимальных физических и психических качеств здоровья необходима постоянная двигательная активность, которая воздействует в первую очередь на различные обменные процессы в организме человека.

Недостаток телодвижений может привести к ожирению, что считается с точки зрения современной медицины серьезным нарушением обмена веществ, которое может привести к весьма тяжелым последствиям. От ожирения, которое вызывает недостаточная физическая активность, страдает нервная ткань, снижаются выносливость и силовые качества.

Также при недостаточной физической нагрузке страдает сердце человека: ухудшаются механизмы сосудистой регуляции, появляются проблемы кровообращения. Для такого сердца даже небольшая нагрузка становится серьезным испытанием, что ведет к опасности для жизни и здоровья человека, риску возникновения инфаркта.

Вообще, дозированная и постоянно возрастающая физическая нагрузка ведет к улучшению самочувствия, сна, памяти, повышению работоспособности, выносливости и силовых качеств.

Таким образом, физическая нагрузка и двигательная активность способствуют укреплению и сохранению здорового организма, повышают его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, увеличивают резервные силы организма, которые позволяют переносить не только повышенные физические, но и повышенные психологические нагрузки. И все это в конечном итоге приводит к высокой активности человека, удлинению его жизни.

Второй основой физической культуры является здоровое и рациональное стабильное питание.

Всем известно, что для функционирования организму нужны определенные органические вещества или, иначе говоря, пища. Стоит сказать, что количество и качество потребляемой человеком пищи прямо влияют на изменение тканей и органов. Отсюда следует вывод, что нужно следить за количеством и качеством пищи, поступающей в организм, чтобы оно соответствовало энергетическим и пластическим потребностям организма. Такое питание называется рациональным.

Энергетическая ценность пищи измеряется в калориях. В них же измеряются энергетические затраты человека. Для того, чтобы вес человека не уменьшался и не увеличивался, необходимо, чтобы количество потребляемых калорий из пищи было равно энергетическим затратам организма. В этом и состоит основной принцип рационального питания, учитывающего и пол, и возраст, и величину физической активности, и многие другие факторы человека.

В настоящее время ввиду увеличения потребления людьми различных кондитерских изделий и сладостей увеличилась и калорийность суточного рациона личности более чем в 2,5 раза. Это не очень хорошо сказывается для организма, который потребляет намного больше калорий, чем тратит.

Следует следить не просто за количеством потребляемых калорий, но и за качеством пищи. Употребление вредной пищи приводит к риску ожирения и появлению различных эндокринных заболеваний.

Третьей естественно-научной основой физической культуры являются природные факторы, закаливание и гигиена.

Физиологическая сущность закаливания человека заключается в том, что под влиянием температурных воздействий и с помощью природных факторов организм невосприимчивым к перегреванию и простудным заболеваниям, а сам человек становится активным, менее утомляемым, начинает легче переносит нагрузки и дольше сохранять высокую работоспособность.

Основными закалывающими факторами являются вода, воздух и солнце (такое же воздействие оказывают душ, бани, сауны и кварцевые лампы). Все методы закаливания и использования природных факторов в гигиенических целях являются одной из форм физической культуры.

Закаливание и хорошая гигиена укрепляют организм. В то же время, если не следить за этим, организм ослабевает, повышается риск появления различных заболеваний.

И под конец стоит выделить также внешние факторы, их влияние на организм и жизнедеятельность человека. Такие факторы неразрывно связаны с экологией.

В итоге стоит сказать, что регулярные физические занятия и здоровый образ жизни положительно влияют на человека, повышают его работоспособность, самочувствие, эффективность его труда. Однако отдача от таких занятий проявляется через ряд составляющих: повышение работоспособности; сокращение экономического ущерба от потерь рабочего времени при утомляемости или болезни; улучшение их профессиональных двигательных навыков; повышение общественной активности и лучшее использование свободного времени.

Соблюдение естественно-научных основ физической культуры и правил здорового образа жизни улучшает показатели человека, а их несоблюдение приводит к риску появления сложнейших заболеваний и ослаблению организма личности.

Библиографический список

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

*Токарев Г.Н., Корчагин П.П.
Донской государственный технический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Вопросы формирования теории физической культуры как научного и образовательного субъекта.

Ключевые слова: состояние современной теории физической культуры, основы физической культуры.

PHYSICAL CULTURE AS A METHOD OF DEVELOPMENT OF THE FUNCTIONAL OPPORTUNITIES OF THE ORGANISM

*Tokarev G.N., Korchagin P.P.
Don state technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Questions of formation of the theory of physical culture as a scientific and educational subject.

Keywords: state of the modern theory of physical culture, the basis of physical culture.

Сложные и важнейшие вопросы формирования теории физической культуры, принципиально важные в развитии и модернизации спортивного образования, обсуждались научным сообществом уже почти пять десятилетий. Эти вопросы, несомненно, будут рассмотрены в будущем, поскольку любая теория является постоянно развивающимся знанием.

Современная теория физической культуры как научного и образовательного субъекта может быть охарактеризована рядом руководящих принципов. Она является острой потребностью современного физического воспитания в качестве части общего образования. Активный и творческий специалист может обучаться в случае наличия нового качества знаний, предлагаемых ему в системе образования, его обновление и продвижение на современном этапе социального развития связано с дальнейшим пониманием его культурных, гуманистических и методологических функций, направленных при развитии высокого профессионализма у студентов. Сердцем этого профессионализма является прежде всего формирование сферы духовного значения сознания личности (т. е. её духовности) и творческой природы. Неудивительно, что доминирующими компонентами в содержании образования являются те, кто отвечает за исследования, организацию информации, оценку и отбор, прогнозирование, методологию, интеграцию и другие функции, способствуя дальнейшему развитию умственной деятельности человека (мышление), что свидетельствует о растущей потребности в развитии методологической культуры будущих экспертов.

Тенденции развития общего образования также характерны для физического воспитания [4, с. 280]. Формирование высокого уровня культурологического, теоретического и методологического мышления, его гуманистическая ориентация – неотъемлемые и важнейшие атрибуты профессионального мастерства выпускника университета физической культуры. Все эти качества и способности в будущих специалистах можно обучить в случае наличия инновационных подходов к обновлению содержания стандартных теоретических курсов, в частности, настоящей теории (и методов) физической культуры, работы нового курса по цитируемому предмету о различной теоретической умственной деятельности, влияющей на моральный климат. Понимание физической культуры как духовного и физического явления заключается в том, чтобы заложить

основу современной теории физической культуры, призванной сформировать (воспроизвести) целостного человека, способного к дальнейшей творческой самореализации, являющейся острым культурным феноменом [3, с. 144]. Фактически в своей расширенной форме современная теория физической культуры является самостоятельным и действительно интегративным субъектом (интегративный характер обеспечивается «физико-культурной» /спортивной/ активной деятельностью, направленной на формирование физической культуры человека в ее телесном и духовном единстве, это требует полной концептуальной и структурной реорганизации всей информации, доступной в этих учебниках (но не отрицающей ее), многие из которых найдут свое место во вновь созданных теоретических рамках в образовательной среде физической культуры.

Эта теория как неотъемлемый предмет основывается на общем научном уровне методологии и формируется с учетом философско-культурологического методологического уровня (т.е. практически между этими двумя уровнями), имеет преимущественно культурно-педагогический характер (о чем свидетельствуют многие известные эксперты, такие как В. М. Выдрин, Л. П. Матвеев, Н. И. Пономарев, Н. А. Пономарев и др.). Таковы факты теории культуры, которые являются определяющими для систематизации и интеграции фрагментированных гуманитарных знаний по различным предметам на человека и общество (В. Н. Орлов, 1993; В. Г. Пуляев, 1993 и др.). А также те, которые касаются сферы физической культуры. Доступная внутренняя разнообразная концептуально-методологическая база, структура категорий и понятий и конкретный контент свидетельствуют об независимости современной теории физической культуры. В настоящее время одним из важнейших вопросов является формирование у российских жителей жизненно необходимой потребности в физических и спортивных культурах с их многогранным функционально-активным активным содержанием. Это может быть достигнуто только в том случае, если государственные структуры разработают новую национальную систему физического и спортивного образования растущих поколений и взрослого населения. Предложение людей нового мышления о физической культуре как духовно-физическом явлении должно быть ключевым механизмом в нем, действительно (не только на словах), действующим как неотъемлемая часть общей культуры каждого человека (естественно, с его другими частями) и предусматривающий его самореализацию в обществе (и далеко не только часть его здорового образа жизни и укрепления здоровья).

Реформирование любой системы (включая физическую культуру) следует начинать с рационального теоретического предположения о ней (изменяя в основном человеческое сознание), но не от ее насильственного введения в жизнь. Без этого ключевого («навязывающего») компонента все федеральные усилия по увеличению финансирования физической культуры и спорта, организации его материально-технической базы, выделение «процентного» числа вовлеченных (которые должны быть учтены больше всего) могут быть неэффективными. Очень важно также повышение общей культуры людей и их реального материального благополучия. Современная теория физической культуры (несо-

менно, в сотрудничестве со средствами массовой информации) заключается в том, чтобы взять эту функцию методологии и понимания, сформировать культурно-совместимое мышление, изменить состояние сознания, как отдельного человека, так и людей всей страны в отношении сферы физической культуры.

В современный период многие образовательные учреждения в сфере высшего физического воспитания по праву изменили статус университетов. Поэтому они должны соответствовать их новому высокому статусу. Как справедливо отметили, их ключевой задачей является формирование перспективной модели развития физической культуры, спорта, направленной на будущее, основанной на фундаментализации и гуманитаризации образования [7, с. 125]. Это знание, которое дается современной теорией физической культуры. Это знание должно быть освоено будущими молодыми исследователями и преподавателями в университете, создавая новое, культурно соответствующее теоретическое сознание и мышление в сфере физической культуры.

Библиографический список

1. Абасов З.А. Методологический анализ концептуальной системы теории физической культуры / З.А. Абасов, В.В. Кондратьев // Теория и практика физической культуры. – 2010.
2. Бордовская Н.В. Педагогическая системалогия: учебное пособие / Н.В. Бордовская. – Москва: ДРОФА, 2009.
3. Бровашова О.Ю., Клепиков И.Г., Нещерет Н.Н. Самостоятельные физические занятия как средство повышения двигательной активности // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Научные труды XIX Международной научно-практической конгресс-конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2016. С. 144-148
4. Иванова, А.А. Бадминтон как средство формирования личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту / А.А. Иванова, Ю.А. Иванова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. – С. 280-284.
5. Коренберг В.В. О некоторых рекомендациях в нашей сфере / В.В. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2008.
6. Николаева Н.И. Университет физической культуры – каково это? / Н.И. Николаева // Теория и практика физической культуры. – 2004.
7. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. 2011. № 4. С. 125-131.

СЕКЦИЯ 5

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В СПОРТИВНУЮ ГИМНАСТКУ В ГОРОДЕ РОСТОВЕ-НА-ДОНУ

Быкова В.О., Алексеева А.В.

*Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Большой спорт не стоит на месте. Он постоянно движется вперед, развивается и совершенствуется. Но, к сожалению, мы не всегда идём в ногу с развитием инновационных технологий в спорте. Результат проявляется как на Олимпийских играх, так и на чемпионатах разного уровня. В каждом виде спорта есть свои недочёты, но сегодня речь пойдет о спортивной гимнастике.

Ключевые слова: спортивный отбор, спортивная гимнастика, сенситивный период, физические качества, дошкольный возраст, тестирование, задатки

PROBLEMS OF SPORTS SELECTION IN SPORTSNOW GYMNAST IN THE CITY OF ROSTOV-ON-DON

Bykova V.O., Alekseeva A.V.

*Rostov regional College (College) Olympic reserve
Rostov-on-don, Russia*

Annotation. Big sport does not stand still. He is constantly moving forward, developing and improving. But, unfortunately, we do not always keep up with the development of innovative technologies in sports. This is evident both at the Olympic games and at the Championships of different levels. Each sport has its drawbacks, but today we will focus on gymnastics.

Keywords: sports selection, gymnastics, sensitive period, physical qualities, preschool age, testing, inclinations

Спортивная гимнастика – это сложнокоординационный вид спорта. Наблюдая за выступлением спортсменов, зрители получают кучу эмоций. Они радуются, сопереживают гимнасту, а главное – получают эстетическое удовольствие. Но даже при этом всем великолепии, в гимнастике есть проблемы. И одной из основных является спортивный отбор. Спортивный отбор – это мно-

гоступенчатый процесс в ходе многолетней спортивной тренировки с изменяющимися требованиями к организму. В спортивном отборе смотрят на динамику индивидуальных реакций, возрастные периоды, индивидуальный тип адаптации, скорость и мощность мобилизации функциональных резервов.

В спортивную гимнастику детки приходят в возрасте от 3 до 5 лет. Это является самым благополучным периодом. Тренеры смотрят в первую очередь на родителей, тем самым предполагая дальнейшее телосложение ребенка (т.е. генетическое похожее). Телосложение в гимнастике играет немалую роль. Также этот вид спорта не любит высокорослых, пухлых и неподдающихся растяжке. Дети, занимающиеся спортом, быстрее развиваются психически и физически, чем их не занимающиеся сверстники.

Младшие жители нашей планеты адаптируются к физическим нагрузкам с помощью морфофункционального созревания организма. Как правило, дети 3-6 лет являются очень возбудимыми и имеют относительно слабый рефлекс торможения (внутренний). Они очень быстро устают, это проявляется в недостаточном развитии произвольного внимания и сильной ориентировочной реакцией. Если увеличить двигательную деятельность ребенка, то можно заметить, что он не замечает, как устает, т.е. у него недостаточно развито субъективное ощущение усталости. Также у детей недостаточно развиты нейронные соединения, что способствует торможению двигательной реакции. Как известно, в возрасте 3-6 лет формируется единая зрительно-двигательная функциональная система, которая имеет обратную связь. За этот период у ребенка устанавливается взаимоотношение между мышцами-антагонистами и координационными способностями. Также стоит отметить, что у детей 3-6 лет доминирует правое полушарие. Поэтому более приемлемый метод обучения будет наглядный. В этом возрасте малыши должны прочувствовать движения, а также использовать подражательные реакции. И не стоит забывать, что речевая регуляция движений налаживается с возрастом, и ребенок не способен выполнять упражнения под чью-либо команду.

Дети развиваются гетерохронно, соответственно, для развития каждого физического качества приемлемо разное время. Быстрота развивается из-за физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Развитие быстроты лучше начать с простой двигательной реакции и скорости одиночного движения. Также в дошкольном возрасте увеличивается темп движений в 1.5-2 раза. Развитие силы связано с увеличением толщины отдельных мышечных волокон, развитием мощных быстрых мышечных волокон в составе мышц и общим увеличением мышечной массы. В развитии силы нельзя повышать мышечный тонус и мышц-сгибателей над разгибателями. Это затруднит долгое сохранение прямой позы, что в дальнейшем может привести к искривлению позвоночника. Выносливость увеличивается при развитии сердечно-сосудистой системы в возрасте от 7 до 11 лет. Ловкость улучшается при созревании высших отделов мозга и при совершенствовании центральной регуляции моторных функций. Это начинает происходить еще в дошкольном воз-

расте. На ловкость почти не влияет генетика, поэтому исход развитости влияет от того, насколько серьезно подошли к развитию этого качества. Гибкость лучше всего развивать в детстве, пока эластичны связки. Растяжка в детском возрасте проходит более безболезненно и легко.

Для детей очень важна двигательная активность. Вместе с взрослением должна увеличиваться физическая нагрузка. Это необходимо для гармоничного развития личности. Каждый ребенок должен иметь оптимальные систематические занятия физическими упражнениями. Это поможет ему расти здоровым и развиваться правильно. При грамотном нормировании физических нагрузок и построении занятий ребенок будет развиваться не только физически, но и умственно.

Таким образом, спортивный отбор в спортивную гимнастику целесообразно проводить в дошкольном возрасте, чтобы не упустить сенситивные периоды для развития физических качеств.

Н.В. Аверкович, М.И. Цейтин предложили три основных вида спортивного отбора.

Первый вид – начальный отбор, связанный с определением спортивной пригодности к занятиям гимнастикой и, следовательно, с приемом в ДЮСШ. Он подразделяется на два этапа: предварительный и основной. На предварительном этапе определяется наличие необходимых для гимнастики задатков и качеств. На основном, уже в процессе занятий, окончательно решается вопрос о спортивной пригодности. В связи с этим уточняется вопрос о соответствии задатков и способностей личности путем углубленного медико-биологического обследования и педагогических наблюдений за ростом спортивно-технического мастерства. Прогнозируется одаренность гимнаста и целесообразность перехода к специализированной подготовке. Начальный отбор может продолжаться до двух лет.

Спортивный отбор имеет свои особенности. Основная особенность заключается в том, что обычно определяется пригодность к занятиям гимнастикой детей дошкольного и младшего школьного возраста, организм которых интенсивно развивается. Поэтому для отбора в спорт высших достижений важна не только диагностика о соответствии природных задатков и способностей, но и объективный прогноз их развития.

По мнению В.П. Коркина, все факторы, которые в той или иной степени могут повлиять на достижение успеха в спорте, составляют три группы.

Первая группа факторов связана с личностью спортсмена, вторая – со всем, что характеризует тренера, третья – с условиями, в которых живут и трудятся и тренер, и спортсмен.

К группе факторов «спортсмен» относятся факторы, характеризующие его индивидуальные особенности и признаки. Их шесть:

1. Здоровье.
2. Физическое развитие и особенности телосложения.
3. Общая и специальная физическая подготовленность.
4. Психофизиологические особенности.

5. Техническая подготовленность и мастерство.

6. Психические и поведенческие особенности.

С точки зрения Е.Ю. Розина, при определении пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой объектом внимания тренеров становятся факторы, которые поддаются количественной оценке. К ним можно отнести следующие:

1. Физическое развитие и особенности телосложения.

2. Состояние и развитие физических качеств: а) скоростносиловых (быстроты и прыгучести); б) мышечной силы в двух проявлениях – в статическом и динамическом режиме; в) гибкости, подвижности в суставах (активной и пассивной).

3. Координация движений.

4. Вестибулярная устойчивость. Основной метод начального отбора – тестирование (измерение) задатков и уровня развития физических качеств. В случаях, когда изучаемые признаки, или свойства, личности не поддаются количественной оценке, используются методы педагогических, психологических и врачебно-педагогических наблюдений.

Таким образом, для качественного спортивного отбора в спортивную гимнастику, необходимо соблюдение определённого плана действий. Тут и возникают проблемы:

1. Для тестирования (измерения) задатков и уровня физических качеств необходимо специальное оборудование и специалисты, умеющие это оборудование использовать. Например, такой аппарат, как спирометр для измерения ЖЕЛ или пульсометр не требуют специального образования при использовании и больших денежных затрат. А вот такой аппарат, как стабилметрическая платформа, и стоит больших денег (около 1 миллиона рублей), и требует знаний в его эксплуатации. Стабилометрия – это широкий спектр методических приёмов, заключающихся в измерении координат центра давления, создаваемого человеком на плоскость опоры, в определённых условиях за определённый период времени, с целью количественной оценки двигательных возможностей, создания биологической обратной связи по опорной реакции, для реабилитационных или тренировочных упражнений (Гроховский С.С., Кубрик О.В., 2014).

Метод стабилметрии применяется в спорте: для профессионального отбора и оценки квалификации, для определения координационных способностей спортсменов (Овечкин А.М., Степанов А.Д., Черенков Д.Р., Шестаков М.П., Волков А.Н., Павлов Н.В.); для определения качества равновесия (Эйдер Е., Приймаков А.А., Омельчук Е.В.).

Однако на сегодняшний день в городе Ростове-на-Дону такой аппарат для диагностики задатков физических качеств детей всего один (на базе РОУОР).

2. Для занятий детей дошкольного возраста спортивной гимнастикой в городе всего одна школа. Это Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа Олимпийского резерва № 2 г. Ростова-на-Дону, расположенная по адресу: пер. Беломорский, 16 Б (Чкаловский микрорайон города). Всё. Бесплатных секций по спортивной гимнастике в городе нет. Из другого конца го-

рода мало, кто захочет из родителей возить ребёнка, проводя по полтора часа в дорожных пробках. Да и ребёнку после такого изнуряющего путешествия по городу вряд ли захочется с энтузиазмом тренироваться. Мы провели открытый мастер-класс по спортивной гимнастике в МБДОУ № 164 Октябрьского района. На него были приглашены 2 группы: 4-5 лет и 5-6 лет. Общее количество детей, принявших участие в мероприятии, – 44 человека. После занятия с детьми, которое провели студентки 2 курса Ростовского областного училища (колледжа) олимпийского резерва МС по спортивной гимнастике Виктория Быкова и Кристина Коваленко, многие родители заинтересовались возможностью отдать своего ребёнка в спорт, но ни один родитель не захотел добираться до места бесплатных тренировок через весь город.

3. Казалось бы, можно решить проблему, организовав секции на базе МБДОУ, то есть детских садов, расположенных в шаговой доступности. Тут и занятия можно организовать бесплатные, и на дорогу не тратить время, но. Для занятий спортивной гимнастикой необходимо соответствующее помещение с соблюдением норм по площади и оборудованию. На сегодняшний день в городе 289 муниципальных детских садов. Мы провели опрос в детских садах Октябрьского района. Их на сегодняшний день 21. Ни в одном из них нет дополнительной секции по спортивной гимнастике из-за несоответствия залов. Вся надежда на новостройки, которые были введены в эксплуатацию за последние год-два. Но на сегодняшний день и в них, по результатам нашего опроса, нет секций по спортивной гимнастике.

Для популяризации спортивной гимнастики и высоких достижений в этом виде спорта необходимо обратить пристальное внимание на детей дошкольного возраста. Необходимы спортивные центры, секции, клубы в шаговой доступности от дома. Нужна реклама, пропаганда, умелый маркетинг и менеджмент, которые будут привлекать родителей и детей. Необходимы центры с оборудованием для диагностики спортивной одаренности ребенка на раннем этапе.

Квалифицированные кадры + использование инноваций в спорте – вот формула успеха спортивного отбора не только в спортивной гимнастике, но и во всех других видах спорта.

Библиографический список

1. Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология: пособие для сдачи экзамена / Антонова О.А. – М.: Высшее образование; 2006. 192 с.
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1980. – № 1. – С. 31-33.
3. Климова В.К. Спортивная физиология. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2007. 100 с.
4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Советский спорт, 2008.

О ПРИНЦИПАХ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Гилев Г.А.¹, Владыкина В.В.¹, Гвоздева К.И.², Шикута Е.Н.²

¹Московский педагогический государственный университет,

²Московский политехнический университет,

г. Москва, Россия

Аннотация. В работе на примере спортивного плавания получены данные, констатирующие о целесообразности построения специальной физической подготовки спортсменов на основе методических принципов сопряженности и вариативности. Показана преимущественная эффективность построения тренировочного процесса специальной физической подготовки с акцентом на устранение слабых звеньев в выполнении пловцом гребковых движений руками.

Ключевые слова: спортсмены, специальная физическая подготовка, сопряжённость, вариативность, организация.

ABOUT THE PRINCIPLES OF CREATION OF PROCESS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING

Gilev G.A.¹, Vladykina V.V.¹, Gvozdeva K.I.², Shikuta E.N.²

¹ Moscow pedagogical state university,

² Moscow polytechnical university,

Moscow, Russia

Annotation. In work on the example of sports swimming the data stating expediency of creation of special physical training of athletes on the basis of the methodical principles of associativity and variability are obtained. The primary efficiency of creation of training process of special physical training with emphasis on elimination of weak links in performance by the swimmer of fungal movements by hands is shown.

Keywords: athletes, special physical training, associativity, variability, organization.

Введение. Главной причиной бурного роста результативности в плавании на протяжении многих десятилетий следует назвать интенсивный поиск новых путей в совершенствовании организации учебно-тренировочного процесса. С сожалением приходится констатировать, что передовые, научно обоснованные идеи, средства и методы не всегда внедряются в практику подготовки спортсменов. Как следствие этого явления мы на протяжении многих лет недо считываем победителей и призеров в мировом плавании. В то же время успехи отдельных российских пловцов на международной спортивной арене неразрывно связаны с использованием передовых принципов тренировки, высоким уровнем показателей их общей и специальной физической подготовленности.

Совокупность технической, физической и других сторон подготовленности пловца, как, впрочем, и спортсменов других циклических видов спорта, подчинена одной цели – достижению возможно большей скорости на соревновании. Анализируя возможности повышения скорости продвижения пловца как производной величины от технических и скоростно-силовых параметров его действий, мы непременно приходим к проблеме выявления оптимумов этих параметров. Обширный экспериментальный материал, представленный в работах отдельных авторов, показывает, что для совершенствования двигательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта необходимо использовать упражнения, координационная структура которых соответствует координационным особенностям основного соревновательного упражнения [2]. Это соответствие присуще упражнениям, выполнение которых одновременно с развитием физических качеств совершенствует и спортивную технику, то есть отвечает принципу сопряженного воздействия [3 и др.].

Проблема вариативности подразумевает применение оптимального чередования упражнений, в процессе выполнения которых преодолеваются большие или меньшие сопротивления, имеющие место в условиях соревновательной деятельности или равные им. В использовании принципа вариативности просматривается возможность не только создания условий формирования ритмо-скоростной структуры основного соревновательного упражнения и наполнения этой структуры силовым содержанием, но и совершенствования энергообеспечения при выполнении физических нагрузок. Уже накоплен достаточный экспериментальный материал для теоретического анализа и обобщения того или иного варианта организации процесса специальной физической подготовки спортсменов [1 и др.]. Вместе с тем определение оптимальных параметров тренировочных нагрузок и их сочетание в тренировке с коррекцией их в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена остается далеко не исследованным. Именно в этом заключается один из главных акцентов научной актуальности исследуемой проблемы и ее новизны.

Целью исследования явилось обоснование организационных основ повышения результативности пловцов высокой квалификации на основе использования в процессе специальной физической подготовки методических принципов сопряженности и вариативности.

В качестве рабочей гипотезы мы предположили, что реализация специальной физической подготовки пловцов с использованием методических принципов сопряженности и вариативности на этапе их спортивного мастерства повысит целенаправленность планирования тренировочных нагрузок, более полный индивидуализированный подход, что в конечном итоге реализуется в улучшении соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Совокупность действий в процессе исследования включала необходимый комплекс методов, в том числе: теоретический анализ научно-методической литературы по различным аспектам подготовки спортсменов, включая проблемы формирования и совершенствования двигательной деятельности человека, педагогические наблюдения,

анализ и обобщение практического опыта и тренировочных программ подготовки спортсменов, планируемые и естественные эксперименты с участием спортсменов высокой квалификации, лабораторные эксперименты с использованием инструментальных, физиологических, биомеханических и биохимических методов. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Экспериментальные результаты педагогических исследований и наблюдений в большей части получены в процессе научно-методического обеспечения подготовки сборной команды пловцов Московского политехнического университета. В исследовании приняли участие 20 пловцов – студентов от 1-го спортивного разряда до КМС. Пловцы были разделены на равные по количеству и равноценные по гендерному признаку, результативности, общей и специальной физической подготовленности группы. В первую группу (контрольную) входили 10 пловцов, у которых объем и интенсивность тренировочной нагрузки были равные с пловцами экспериментальной группы. Тренировочный процесс специальной физической подготовки у спортсменов контрольной и экспериментальной групп планировался и проходил, с использованием методических принципов сопряженности и вариативности. В экспериментальной группе в отличие от контрольной пловцы выполняли тренировочную нагрузку с акцентом на устранение слабых звеньев в их специальной физической подготовленности. Коррекция тренировочных нагрузок осуществлялась по результатам тестирования реализации силового и скоростного потенциала в структуре гребковых движений рук. Тем самым определялись слабые звенья выполнения гребкового движения (силовые или скоростные возможности).

Спортсмены контрольной группы при выборе тренировочной нагрузки ориентировались на модельные среднестатистические характеристики специальной физической подготовленности сильнейших пловцов России, соответственно способам плавания и дистанциям. Разделение на группы было проведено с целью сравнительного анализа влияния организации тренировочного процесса с применением принципов сопряженности и вариативности на результативность соревновательной деятельности у пловцов контрольной и экспериментальной групп.

Продолжительность педагогического эксперимента охватило часть подготовительного, предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки полугодового макроцикла. Параметры соревновательной деятельности пловцов фиксировались до начала и по окончании педагогического эксперимента.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенного педагогического эксперимента по результативности преодоления соревновательной дистанции, и показателям специальной физической подготовленности пловцами контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице.

Как явствует из таблицы, величина максимальной силы тяги при плавании на привязи в конце эксперимента по отношению к его началу увеличилась

у спортсменов обеих групп. В контрольной группе это выразилось величиной 8,5%, а в экспериментальной, где нагрузки планировались с учетом отстающих звеньев в реализации гребковых движений, – 13,7%, т.е в 1,6 раза больше. Причем увеличение максимальной силы тяги у спортсменов экспериментальной группы зафиксировано с достоверной значимостью 90%.

Таблица – Изменение показателей специальной физической подготовленности и результативности пловцов в процессе проведения педагогического эксперимента ($M \pm \sigma$, доверительная вероятность 0,9)

Группа	Период	Максимальная величина тяги в воде на привязи (усл. ед.)	Средняя величина максимального усилия в гребковом движении (усл.ед.)	Результат на дистанции (%)
Контр.	До эксп.	17,6 $\pm$ 1,2	11,2 $\pm$ 0,5	100
	После эксп.	19,1 $\pm$ 0,9	12,1 $\pm$ 0,4	102,3
Эксперим.	До эксп.	17,4 $\pm$ 1,3	11,3 $\pm$ 0,4	100
	После эксп.	19,8 $\pm$ 1,0	12,7 $\pm$ 0,5	104,5

Величина максимального усилия в гребковом движении рук при преодолении соревновательной дистанции с внедрением в процесс специальной физической подготовки принципов сопряженности и вариативности достоверно увеличилась в контрольной группе на 8,0%, а в экспериментальной группе на 12,3%. У пловцов экспериментальной группы увеличение максимального усилия в гребковых движениях рук составило более чем в 1,5 больше по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

Зафиксированные изменения в динамике выполнения гребковых движений по завершении педагогического эксперимента положительно отразились на результативности преодоления соревновательной дистанции. Пловцы контрольной группы улучшили свои результаты в среднем на 2,3%, тогда как у спортсменов экспериментальной эта величина составила 4,5%, почти в 2 раза больше, чем у пловцов контрольной группы.

Выводы:

1. Анализ полученных результатов позволяет заключить о целесообразности использования принципов сопряженности и вариативности в процессе специальной физической подготовки спортсменов.

2. Эффективность организации тренировочного процесса значительно возрастает, судя по результативности соревновательной деятельности пловцов экспериментальной группы, зафиксированной по завершении педагогического эксперимента, в случае планирования тренировочной нагрузки с учетом ликвидации слабых звеньев в скоростно-силовой подготовленности гребковых движений рук пловца.

Библиографический список

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Гилев Г.А. О структуре внутримышечной координации движений спортсмена (на примере спортивного плавания) / Г.А. Гилев // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. Т. 6. № 1. С. 67-70.
3. Гилев Г.А. Использование сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов / Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 12-14.

ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ ЗАНЯТИЙ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

*Егорова А.М.,
ГБУ Спортивная школа №2 Красногвардейского района
Иванов В.В., Иванова С.О.
Публичная акционерное общество
«Страховая компания Гайде»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы медицинского контроля для поступления в спортивные школы, секции. В результате исследования были определены основные проблемы медицинского освидетельствования для детей оздоровительных групп. Получены рекомендации врачей.

Ключевые слова: медицинский контроль, оздоровительные группы, дошкольники.

PROBLEMS OF MEDICAL CONTROL OF LESSONS ON THE INITIAL STAGES IN SPORTS AND HEALTH GROUPS

*Egorova A.M.,
GBU Sports School No. 2
in Krasnogvardeisky District
Ivanov V.V, Ivanova S.O.
Public Joint Stock Company
"Insurance company Gayde"
Saint-Petersburg, Russia*

Annotation. The article examines the problems of medical control for admission to sports schools, sections. As a result of the research, the main problems of medical examination for children of health groups were identified. The recommendations of doctors are received.

Keywords: medical control, health groups, preschool children.

Многие родители хотят, чтобы их ребенок приобщился к спорту как можно раньше. И уже в 3-4 года начинают искать для него спортивную секцию. Идя навстречу пожеланиям родителей, детско-юношеские спортивные школы открывают платные (оздоровительные) группы, куда принимаются дети дошкольного возраста, чтобы постепенно готовить их к систематическим занятиям спортом.

С одной стороны, существует потребность в формировании у дошкольников интереса к занятиям спортом, подготовки их к систематическим занятиям спортивной деятельностью, чему способствует организация секций для детей дошкольного возраста в детско-юношеских спортивных школах. С другой стороны, отсутствует научное обоснование педагогических условий занятий до перехода детей в спортивно-оздоровительные группы.

Однако занятия любым видом спорта предъявляют повышенные требования к организму ребенка. В связи с этим всем желающим заниматься в спортивных секциях необходимо предварительно пройти комплексное профилактическое обследование, чтобы исключить все возможные противопоказания к занятиям спортом.

Необходимость прохождения диспансеризации закреплена законодательно Приказом 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».

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта

При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (ф. 086-у не более месячной давности). Приказ Министерства спорта РФ от 29.04.2014 №279.

Допуск к организованным занятиям физической культурой и спортом осуществляется на основании медицинского освидетельствования с применением методов врачебного контроля.

Таким образом, у родителей возникает ряд проблем. Во-первых, для допуска в спортивную школу или спортивную секцию приходится тратить много времени для хождения всех специалистов и сдачи анализов, уходит примерно месяц-полтора. Во-вторых, оформить можно только одну справку по избранному виду спорта. Альтернативный выход из данной ситуации -спортивный дис-

пансер. К сожалению, для детей только решившихся начать спортивную карьеру, районные диспансеры осуществляют прием на платной основе. Не каждый родитель готов платить за медицинский осмотр своего ребёнка.

Как правило, большинство видов спорта ведет к повышению нагрузки на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат. Учитывая постоянное увеличение врожденных патологий у детей, такие как врожденный порок сердечно-сосудистой системы, малые аномалии сердца (МАС), врожденные остеохондропатии, следует понимать, что повышенные нагрузки могут привести к серьезным осложнениям. Прежде всего на это стоит обратить внимание родителей как законных представителей своих несовершеннолетних детей. Не ища обходные путей для получения допуска до спортивных секций, кружков. К сожалению, большинство родителей 80 %, предоставляют справку от терапевта, что ребенок допущен до занятий в противной школе. Учитывая профессиональную подготовку спортивных врачей целесообразно проходить медицинское освидетельствование в спортивных диспансерах. Однако это не всегда возможно для детей дошкольного возраста, которые только начинают заниматься в спортивных секциях. Альтернативным вариантом для них может быть только справка формы 086-у с анализом данных амбулаторно-поликлиникой карты, результатами ЭХО-КГ (не позднее года), а также с консультацией кардиолога и ортопеда, заключением врача-педиатра. Родителям необходимо понимать, что заболевание лучше предупредить, чем лечить.

Библиографический список

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03».
2. Филиппова С.О. Педагогическое руководство двигательной деятельностью дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2008. – С. 317–328
3. Скворцова О.И. Секция или спортшкола: что выбрать? // Детский спорт – Режим доступа: <http://1roditeli.ru/content/child-sport/385> (дата обращения: 25.09.16).
4. Приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2014 г. N 279 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

КАТА В ОЛИМПИЙСКОМ КАРАТЭ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Захаров О.Ю.
Южный федеральный университет
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы и перспективы развития каратэ как олимпийского вида спорта. Выделены основные исторические этапы в формировании каратэ как массового олимпийского единоборства. Детально рассмотрена соревновательная дисциплина ката, являющаяся характерной осо-

бенностью каратэ как спортивной, так и традиционной прикладной воинской дисциплины.

Ключевые слова: каратэ, ката, будо, единоборства, олимпийский спорт, мотивация, субъективная удовлетворенность

KATA IN THE OLYMPIC KARATE: PROBLEMS AND PROSPECTS

O.Yu. Zakharov
South federal university
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The article deals with the problems and prospects of development of karate as an Olympic sport. The main historical stages in the formation of karate as a mass Olympic single combat have been singled out. The careful consideration was also given to the competitive discipline of the kata, which is a characteristic feature of karate as sportive and traditional applied martial discipline.

Keywords: karate, kata, Budo, single combats, Olympic sport, motivation, subjective contentedness

Соревнования по каратэ в двух дисциплинах – кумитэ и ката – включены в программу Олимпийских игр, которые пройдут в Токио в 2020 году. Активизация в этой связи продвижения каратэ посредством теле- и интернет-вещания будет способствовать (и уже способствует) росту популярности этого вида спорта. С точки зрения спортивного управления и тренерского дела это вызов, ответом на который может стать определенная корректировка подходов к работе на массовом уровне. Массовый уровень предполагает широкий разброс по возрасту и степени физической подготовки тренирующихся, которых, однако, объединяет некая общая мотивация к занятиям.

Целую группу популярных единоборств, включая и каратэ, принято по происхождению называть восточными, но такое понятие употребляется теперь реже – их распространение приобрело глобальный характер. Сегодня, по данным Всемирной федерации каратэ (World Karate Federation, WKF), различные направления каратэ практикуют около 100 млн человек.

В XXI веке турниры по каратэ становятся частью все большего числа мультиспортивных мегасобытий: помимо вышеупомянутых Всемирных игр боевых искусств, каратисты соревновались в ходе первых Европейских игр Баку-2015, в августе 2016 года сессия МОК в Рио-Де-Жанейро поддержала предложение о включении каратэ в программу летних Олимпийских игр 2020 года в Токио, а спустя несколько месяцев стало известно о решении исполкома МОК добавить каратэ в спортивную программу юношеских Олимпийских игр 2018 года, которые пройдут в Буэнос-Айресе.

Включение вида в программу Олимпийских игр в Токио состоялось в рамках новой процедуры согласно «Повестке 2020»: формально сами хозяева

Игр, японцы, предложили каратэ в числе пяти видов спорта, и нашли поддержку [6, с. 16]. Нужно отметить, что вопрос о более долгосрочном пребывании каратэ в программе Игр, нежели на один олимпийский цикл, остается открытым. Конкуренция за право быть в программе между различными видами спорта очень высока, особенно в отношении единоборств. Достаточно вспомнить историю пятилетней давности, когда над спортивной борьбой нависла угроза исключения из программы Игр, и потребовались неординарные усилия, чтобы этого не случилось [4, с. 26]. Кстати, среди группы видов спорта, стремившихся тогда занять место борьбы в олимпийской программе, было и каратэ.

На первый взгляд может показаться странным, что давно обретшее популярность во всем мире единоборство так долго не имело олимпийского статуса. Объяснить это можно несколькими причинами. Во-первых, налицо противоречие философского плана: изотерическое (т.е. доступное и понятное лишь посвященным) боевое искусство и глобальный вид спорта с едиными правилами – вещи несовместимые.

Из первого вытекает второе: в Японии соответствующие организационные структуры разнообразны, в известной степени обособлены, наследуют тому или иному основателю – отсюда и стилевое разнообразие каратэ. Нужно учитывать, что это стилевое разнообразие с распространением каратэ за пределами Японии привело к созданию и в других странах сообществ поклонников того или иного стиля.

Наконец, третье. Исторически каратэ как будо (буквально – боевой путь,) предполагало полный контакт: бой есть бой, в бою о травмах не заботятся, а уж тем более – о здоровье оппонента. Однако таким глобальный вид спорта в современном понимании быть не может.

Степень контактности боя является принципиальным моментом, и в зависимости от отношения к этому вопросу каратисты делятся на два условных лагеря. К первому относятся сторонники полного контакта. В этом лагере наиболее представительная группа – поклонники каратэ-киокусинкай; поединки проводятся без защитного снаряжения, единственное ограничение – запрет ударов в голову руками. Второй лагерь формируют практикующие каратэ без контакта или ограниченного контакта в поединке. Нетрудно догадаться, какая философия оказалась ближе членам МОК, голосовавшим за включение вида в программу Игр Токио-2020.

Международным олимпийским комитетом признана Всемирная федерация каратэ, и олимпийские соревнования на Играх Токио-2020 будут проводиться именно по ее правилам. Штаб-квартира федерации расположена в Мадриде, а президентом на протяжении последних десяти лет является испанец Антонио Эспиньос. Вот как он формулирует кредо этой организации: «Всемирная федерация каратэ является единственной организацией, обеспечившей консенсус среди бесчисленных видений, стилей и культур каратэ. Ее усилия в течение сорока лет, ради безопасности спортсменов, стандартизации правил и судейской компетентности, равно как и продвижения в СМИ, способствовали превращению изотерического азиатского боевого искусства в увлекательный и динамичный вид спорта, который вошел в жизнь людей по всей планете» [1, с. 90].

Если заглянуть чуть глубже в историю, то мы увидим французское влияние в процессе интернационализации каратэ в 60-70-х годах прошлого века. Персоной, с которой связывают объединение в Европе, является Жак Делькур. По инициативе этого энтузиаста в 1965 году на конгрессе во Франции решением шести национальных федераций (Франции, Германии, Испании, Бельгии, Швейцарии и Великобритании) был создан Европейский союз каратэ. Позднее уже в качестве его главы Жак Делькур и президент Федерации каратэ Японии Реити Сасакава обсуждают омологацию правил спортивного каратэ для международных соревнований и создание международной федерации. В октябре 1970 года создается Всемирный союз каратэ (World Union of Karate Organizations – WUKO). В 1985 году этот союз был официально признан МОК, а в 1992-ом – преобразован во Всемирную федерацию каратэ.

Каратэ как олимпийский вид предлагается в виде двух соревновательных дисциплин: кумитэ (поединки) и ката (технические комплексы). Правила WKF, согласно которым проводятся соревнования под ее эгидой (в частности, чемпионат мира), представляют собой, если можно так выразиться, европеизированную версию единоборства: контактный поединок (кумитэ) постарались по возможности смягчить. Например, в поединке спортсмены используют специальные перчатки, смягчающие удар, обувь с той же функцией, защитные жилеты под кимоно. При выполнении ката (технических комплексов) каратист выглядит более привычно, нежели в поединке – никаких перчаток и обуви, только опоясанное кимоно.

Соревноваться на Играх в Токио будут как мужчины, так и женщины – в соответствии с принципом гендерного равенства, который исповедует МОК. Общее число участников олимпийских соревнований составит 80 человек: 60 спортсменов и спортсменок различных весовых категорий сойдутся в поединках, а 20 продемонстрируют ката.

Судейство базируется на методе экспертных оценок. Такая система используется во многих видах спорта, и с известной регулярностью провоцирует конфликтные ситуации – с жалобами на субъективность судей.

Любопытно, что расклад сил в современном каратэ по правилам WKF с чисто спортивной точки зрения словно отсылает к истории. По результатам выступлений последних лет можно предположить: основную конкуренцию в борьбе за медали Игр в Токио составят каратисты из Японии и Франции, т.е. представители стран – со-основательниц международной федерации. В это противостояние способны вклиниться спортсмены из Египта, Ирана и Турции; нельзя сбрасывать со счетов также спортсменов из Италии, Испании, Германии и Азербайджана, стабильно демонстрирующих достаточно высокие результаты [1, с. 88].

Сам факт обретения каратэ олимпийских перспектив запускает процессы, которые со временем могут вывести каратэ на уровень регулярного присутствия в программе Игр (как в свое время произошло с дзюдо). И уж определенно можно утверждать, учитывая огромную аудиторию Игр, что даже сравнительно недолгое – в течение одного олимпийского цикла – пребывание каратэ в программе Игр даст дополнительный импульс к увеличению числа занимающихся этим единоборством [3, с. 59].

Посещение спортивных соревнований, особенно с участием спортсменов высокого класса, а также просмотр соответствующих телевизионных трансляций, способствует росту числа занимающихся физической культурой и спортом. Анализ результатов опроса зрителей XXIX Олимпийских игр в Пекине свидетельствует о высоком уровне эмоционального воздействия Игр (зрелищность соревнований и азарт спортивной борьбы) на респондентов: 34% – среди занимающихся спортом и 26% – среди занимающихся физической культурой. Существенную роль в формировании мотивации играют средства массовой информации – 22% и 20% соответственно [5, с. 89].

В свою очередь, Всемирная федерация каратэ уделяет повышенное внимание его продвижению через телевизионные и интернет-трансляции. Теле-трансляции соревнований по каратэ в 2006 году охватывали 46 стран, в 2010 году – 80 стран, а в 2014 году – уже 120 стран мира. Канал федерации на YouTube позволяет смотреть соревнования по каратэ в HD формате в режиме реального времени. Он был запущен в апреле 2016 года, и в течении первых 18 месяцев своего существования этот канал набрал более 10 миллионов просмотров [7].

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.

Решение выделить в качестве отдельной дисциплины демонстрацию технического комплекса (ката) сначала на международных соревнованиях по карате (соревнования по ката впервые были включены в программу чемпионата мира в Мадриде в 1980 году), а затем и на Олимпийских играх, лишний раз подтверждает, что в случае с ката мы имеем дело с феноменом. Формальные комплексы приемов, применяемые в обучении и практике боевого искусства – уникальное явление. Эти формы получили в Японии название ката (названию соответствует японский иероглиф, обозначающий земляную форму для отливки металлических и керамических изделий). Ката стали традиционным, повсеместно применяемым методом подготовки учеников и предметом упорной работы мастеров, своеобразной «технической энциклопедией стиля», обязательной частью экзаменов на мастерство. В современном спортивном каратэ ката также является методом индивидуальной интегральной подготовки бойца, в основе которого лежит последовательное изучение и совершенствование ката различных уровней сложности [2, с. 65].

Российский Союз боевых искусств объединяет более пяти миллионов человек, практикующих разнообразные направления спортивно-боевых единоборств. При такой популярности достижение значимых спортивных результатов становится возможным только в результате многолетней интенсивной тренировочной работы. А это, в свою очередь, требует стабильности состава занимающихся и подразумевает их высокую лояльность к своей спортивной органи-

зации. Прямой путь к завоеванию такой лояльности – создание условий для обеспечения высокого уровня субъективной удовлетворённости занимающихся учебно-тренировочной деятельностью. Факторы такой удовлетворенности и высокой мотивации на результат приобретают серьезное значение в планировании деятельности и спортивных организаций, и отдельных тренеров (учитывая тот факт, что наиболее распространенная модель спортивной деятельности подразумевает добровольный характер в условиях рыночных отношений) [1, с. 90].

Учитывая вышеизложенное, логичным представляется увеличение времени на практику ката в структуре учебных занятий спортивных организаций, а также корректировка подходов к общей подготовке тренерско-состава – ради углубления знаний тренеров в отношении всех аспектов практики ката с учетом ее мотивационного эффекта.

Библиографический список

1. Ермаков П.Н., Захаров О.Ю. Каратэ в олимпийской программе: перспективы вида на массовом уровне // Вестник РМОУ, № 1, 2018. С. 84–91.
2. Захаров О.Ю. Феномен ката в системе дальневосточной воинской педагогики // Известия Южного Федерального университета. Педагогические науки. № 4, 2017. С.63-70.
3. Захаров О.Ю. Включение новых соревновательных дисциплин в программу Олимпийских игр как мотивационный фактор для занимающихся физической культурой и спортом (на примере ката в каратэ) // Экстремальная деятельность человека, № 3, 2017. С. 58-60.
4. Мамаишвили М. Борьба. Продолжение следует // Вестник РМОУ, № 4, 2013. С. 24–27.
5. Мельникова Н.Ю. Влияние Игр XXIX Олимпиады на формирование мотивации населения КНР к занятиям физической культурой и спорта // Спортивный психолог, № 3 (34), 2014. С. 89-92.
6. Муравьев С. Волны, скалы, доски. Новая гибкость олимпийской программы // Вестник РМОУ, № 4, 2016. С. 14–17.
7. <https://www.wkf.net/thebook/>.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ)

Касаткина Г.М., Уткина Е.А.

Муниципальное бюджетное учреждение

«Информационно-методический центр по физической культуре и спорту»

г. Нижний Тагил, Россия

Аннотация. В статье обозначена проблема полноценного и качественного внедрения и реализации федеральных стандартов спортивной подготовки по культивируемым в г. Нижний Тагил видам спорта, связанная с профессиональ-

ным психологическим обеспечением тренировочного и соревновательного процессов. В связи с этим предлагается создание координирующего центра, а именно отдела психологического обеспечения спортивной подготовки на базе МБУ «ИМЦ по ФКиС».

Ключевые слова: федеральные стандарты спортивной подготовки, спортивный резерв, спортивный психолог, категории видов спорта.

PSYCHOLOGICAL ENSURING OF SPORTS PREPARATION IN THE INSTITUTIONS OF SPORTS ORIENTATION (REGIONAL EXPERIENCE)

*Kasatkina G.M., Utkina E.A.
Municipal budgetary institution "Information and Methodical
Center in Physical Culture and Sport"
Nizhny Tagil, Russia*

Annotation. In article the problem of full and high-quality introduction and implementation of federal standards of sports preparation in the cultivated sports in Nizhny Tagil connected with professional psychological ensuring training and competitive processes is designated. In this regard the creation of the coordinating center is offered, namely the department of psychological ensuring sports preparation on the basis of «MBI IMC in FKIS».

Keywords: federal standards of sports preparation, sports reserve, sports psychologist, categories of sports.

Проблемы развития физической культуры и спорта обсуждаются сегодня на всех социальных и властных уровнях. Для подготовки спортивного резерва, спортсменов высшего спортивного мастерства применяется весь арсенал средств, имеющихся в активе учреждений физкультурно-спортивной направленности, используется опыт участия в соревнованиях в составе сборных команд России, кроме одного – полноценного профессионального психологического обеспечения спортивной подготовки.

Современные спортивные школы представляют собой сложные структурные образования, предполагающие наличие в штатном расписании широкого круга специалистов. Это и административно-управленческий корпус, тренеры, тренеры-преподаватели, менеджеры, медицинские работники, методисты, технический и обслуживающий персонал. В штате учреждений физкультурно-спортивной направленности на сегодня отсутствует должность психолога. Отсутствие данной должности можно объяснить многими причинами, но необходимость присутствия обосновывается куда более большим количеством причин. Задачи психологического сопровождения детского и юношеского спорта определяются множеством проблем. Если рассматривать структуру технологического процесса подготовки спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, то на сегодня в ней крайне недостаточно развито звено, ответ-

ственное за психологическое сопровождение спортсменов. И некие утверждения по поводу того, что некоторые спортсмены высокого класса имеют эпизодический опыт работы со спортивными психологами в сборных командах России, не могут решить столь сложную задачу обеспечения психологической готовности спортсмена к соревнованию.

Механизмами привлечения практической психологии в современный массовый спорт является формирование научного и практического представления людей, имеющих отношение к физической культуре и спорту, о необходимости каждодневного присутствия психолога на тренировочном занятии, как это есть сегодня в общеобразовательном учреждении. Если обратиться к мировому спортивному опыту, то следует отметить, что, например, с командой США на Олимпийские игры в Бразилию в прошлом году приехало более полусотни психологов, в нашей же команде их было единицы.

Мы знаем, что на спортивной арене сегодня сражаются современные технологии, новейшие достижения в области науки и техники. В связи с этим резко возросла актуальность поиска новых, более эффективных форм, средств, методов и технологий спортивной подготовки.

Для подготовки спортивного резерва применяются все имеющиеся средства, существующие в активе спортивных школ, используется опыт участия спортсменов в сборных командах России, кроме одного — полноценного профессионального психологического обеспечения спортивной подготовки. Не сложно объяснить невостребованность или отсутствие запросов на спортивного психолога. Возможно, это результат инертности или некой некомпетентности спортивных руководителей, а также лимит бюджетных средств на оплату работы психологов.

По нашему мнению, при существующем разнообразии психологических подходов в спортивной подготовке необходим координирующий центр, созданный не по административному, а по профессиональному признаку. Таким центром может стать отдел психологического обеспечения спортивной подготовки (ПОСП), как структурная единица нашего учреждения, имеющего десятилетний опыт работы спортивного психолога.

Отдел в состоянии организовать работу коллектива спортивных психологов — это значит определить их статус, роль и меру ответственности в тренировочном и соревновательном процессах, конкретизировать задачи и условия их решения, обеспечить регулярность и единообразие психологического воздействия и т.д.

Поскольку выведение на рынок образовательных услуг инновационного продукта (в нашем случае отдел ПОСП), как правило, требует инвестирования, необходимо обосновать целесообразность вложения денег и возможность получения прибыли или социального эффекта от инновации.

Несколько слов о возможностях МБУ «ИМЦ по ФКиС», которое способно организовать отдел психологического обеспечения спортивной подготовки в нашем городе. В частности, учреждение располагает достаточными техниче-

скими и информационными ресурсами для введения дополнительных ставок в отдел ПОСП.

Можно сказать, что данные о психологическом обеспечении спортивной подготовки за последние пять лет остаются относительно стабильными.

Показатели профессиональной деятельности помогли спланировать работу психолога с учетом его профессиональных возможностей. Время, затраченное на исполнение того или иного вида работы, может варьироваться в зависимости от причин обращений к психологу, первичности или повторности обращения, возраста, состояния и других особенностей обращающихся.

Таким образом, мы смогли определить, что на одного психолога приходится **не более 150–170 спортсменов в год**. Конечно, нельзя все сводить к количеству спортсменов, есть и другие факторы, определяющие результативность работы. Это, прежде всего, профессиональная компетентность и авторитет психолога в учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

Организация отдела ПОСП потребует введение в штатное расписание учреждения дополнительных ставок – заведующего отделом психологического обеспечения спортивной подготовки и несколько ставок психологов.

Для определения потребностей спортивных школ города в психологическом обеспечении спортивной подготовки необходимо было проанализировать особенности социального окружения.

По состоянию на начало 2018 года в нашем городе осуществляют свою деятельность 16 спортивных школ по 35 видам спорта, из которых 17 видов спорта входят в программу Олимпийских игр.

Самыми многочисленными спортивными школами являются ДЮСШ: №4, «Тагилстрой», «Юпитер». Общее количество занимающихся в ДЮСШ и СДЮСШОР города составляет **15 431** человек, из них около **10 000** воспитанников – представители олимпийских видов спорта, а это **71%** от общего числа занимающихся.

По количеству культивируемых видов спорта в городе лидерами являются: ДЮСШ «Тагилстрой» – **11** видов спорта; СДЮСШОР «Юпитер» – **9** видов спорта; СДЮСШОР «Уралец» – **8** видов спорта.

Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности на разных этапах спортивной подготовки имеют свои специфические особенности. Поэтому необходимо проанализировать контингент занимающихся относительно возраста спортсменов и этапа спортивной подготовки.

В группах **начальной подготовки** занимается около **6 000** спортсменов – это старший дошкольный и младший школьный возраст. На тренировочном этапе – около **3 000** спортсменов 11-14 лет, в группах совершенствования спортивного мастерства – **311** человек 15-18 лет и **78** спортсменов – в группах высшего спортивного мастерства.

По содержанию психологического обеспечения спортивной подготовки все виды спорта, культивируемые в Нижнем Тагиле можно условно разделить на семь категорий:

1) **командные виды спорта**, характеризующиеся взаимодействием с партнерами в форме сотрудничества: баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, хоккей с мячом;

2) **спортивные единоборства**, характеризующиеся взаимодействием с противником в форме противоборства (соперничества): бокс, греко-римская борьба, дзюдо, кикбоксинг, самбо, тхэквондо, ушу;

3) **виды спорта с общей мобилизацией усилий**: биатлон, легкая атлетика, лыжные гонки, пауэрлифтинг, плавание, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика;

4) **виды спорта с эстетической выразительностью**: спортивная аэробика, спортивная гимнастика, танцевальный спорт, фигурное катание на коньках, фитнес аэробика, художественная гимнастика;

5) **виды спорта, где спортивный результат обусловлен внешними движущими силами и умением рационально пользоваться ими**: гребной слалом, парусный спорт, парашютный спорт;

6) **спортивные игры, характеризующиеся взаимодействием с противником в форме противоборства (соперничества)**: настольный теннис, теннис;

7) **виды спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника**: шахматы, шашки.

Зная возможности одного психолога и численность спортсменов по этапам подготовки, было определено необходимое количество ставок психологов для удовлетворения потребности в психологическом обеспечении спортивной подготовки. Исходя из реальных социально-экономических условий в спортивных школах, задач тренировочного процесса, специфики видов спорта при расчете количества ставок психологов, не берем во внимание количество занимающихся в группах начальной подготовки и спортивно-оздоровительных группах.

Таким образом, общее количество необходимых ставок психологов составляет 21, плюс 1 ставка заведующего отделом психологического обеспечения спортивной подготовки.

По нашим расчетам необходимое количество ставок психологов не превышает количество рекомендуемых федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Постепенность введения дополнительных ставок минимизирует финансовые затраты на оплату труда психологов.

В первую очередь необходимо задействовать уже готовых специалистов из числа тренеров, тренеров-преподавателей ДЮСШ и СДЮСШОР города, знающих специфику своего вида спорта, имеющих высшее физкультурное или психологическое образование. Сегодня в ДЮСШ и СДЮСШОР таких специалистов 4 человека, которые выразили свое согласие совмещать должности тренера и психолога. Поэтому в план мероприятий по организации отдела ПОСП на первый этап планируется введение дополнительных ставок психологов именно под конкретных людей.

Целью организации работы отдела ПОСП является не получение прибыли, а извлечение общественно полезной нагрузки из комбинации денежных (оплата труда психологов) и неденежных ресурсов (услуги отдела по психологическому обеспечению спортивной подготовки).

При условии пропорционального увеличения количества дополнительных ставок и объема работ, предусмотренного муниципальным заданием по психологическому обеспечению спортивной подготовки стоимость муниципальной работы не увеличится.

Таким образом, организация работы отдела психологического обеспечения спортивной подготовки видится противоречивым и длительным процессом, в результате которого произойдут существенные изменения как во всех сферах спортивной подготовки, так и в характере взаимодействия с окружающим социумом.

Десятилетний опыт работы спортивного психолога убеждает нас, что проблема состоит не в том, как усвоить новые идеи, а в том, как избавиться от старых. Решать новые задачи старым инструментарием невозможно. Организация отдела психологического обеспечения спортивной подготовки позволит перейти муниципальным спортивным школам на качественно новый уровень работы и обеспечить качественную подготовку спортивного резерва.

ОРИЕНТАЦИЯ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

*Митин А.Е., Филиппова С.О.
ГБУ спортивная школа
Красногвардейского района,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Статья посвящена проблеме ориентации на спортивную деятельность детей дошкольного возраста. В работе акцентируется внимание на информированности родителей о потенциальных способностях их детей и видах спорта, в которых они могли бы быть успешны. Предлагается использование компьютерной программы, с помощью которой родители могут выбрать спортивную секцию для своего ребенка.

Ключевые слова: дошкольники, родители, физическая культура в детском саду, спортивная ориентация.

ORIENTATION FOR SPORTS ACTIVITY IN PRESCHOOL AGE

*Mitin A.E., Filippova S.O.
GBU sports school
Krasnogvardeysky district,
Saint-Petersburg, Russia*

Annotation. The article is devoted to the problem of orientation of pre-school children to sports activity. The work focuses on the parents' awareness of the potential abilities of their children and sports in which they could be successful. It is proposed to use a computer program, through which parents can choose a sports section for their child.

Keywords: preschool children, parents, physical culture in kindergarten, sports orientation.

Современная практика ранней спортивной подготовки и спортивной специализации, по мнению многих исследователей, обуславливает необходимость формирования интереса дошкольников к занятиям спортом [4, 8, 9].

В то же время формирование детей устойчивого интереса к спортивной деятельности достаточно сложное явление. Это связано с психологическими особенностями возрастного развития детей 5-7 лет, мотивы и потребности которых неосознанны [5].

Представления о спорте как о деятельности, которая, в силу своей зрелищности, очень привлекательна, могут складываться у ребенка не только в результате целенаправленной работы педагогов и родителей, но и под влиянием средств массовой информации, просмотра показательных выступлений, посещения соревнований и т.п.

Как справедливо отмечают *В.П. Губа, В.В. Маринич*, «спортивная ориентация и спортивная специализация являются фазами единого процесса – нахождения таланта, соответствующего конкретным требованиям для выполнения заданного движения, скажем, метания, бега, плавания и т.д.» [2].

Известно, что сущность спортивной ориентации является выбор вида спортивной деятельности в наибольшей мере соответствующего индивидуальным особенностям человека [1]. Неправильный выбор ребенком вида спорта приводит к отсутствию роста индивидуальных спортивных достижений, разочарованию в спортивной деятельности и, в конечном итоге, прекращению занятий вообще. Это не позволяет повысить качество его спортивной подготовки, что, безусловно, сказывается на эффективности работы спортивных школ.

В своей работе *Л.А. Семенов, С.В. Исаков* достаточно точно описали часто встречающуюся для детского спорта ситуацию. Авторы пишут: «Дети, как правило, приходят заниматься в ту или иную спортивную секцию случайно: вместе с товарищами, по желанию родителей. В лучшем случае учитель физической культуры в школе посоветует заниматься каким-либо видом спорта, или тренер из ближайшей ДЮСШ (чаще всего по собственной инициативе) придет на школьные соревнования и увидит спортивно одаренного ребенка. Как следствие многие из детей занимаются «не своим» видом спорта, тратят годы и, не достигая сколько-нибудь значимых результатов, уходят из спорта разочарованными. В то время как в другом виде спорта они, возможно, смогли бы достичь высоких результатов. Многие же из спортивно одаренных детей так и не приходят в спорт вообще: они просто не ориентированы на это, не знают о своих способностях» [7].

Кроме того, отсутствие систематизированной и адресной информации о видах спорта, куда бы могли обратиться все желающие заниматься ими является ощутимым препятствием в вовлечение детей к активному образу жизни [6].

В.Б. Шварц, С.В. Хрущев, обсуждая проблему спортивного отбора, указывает на то, что «недостаточно высокий уровень развития физических качеств ре-

бенка – это еще не препятствие для спортивных занятий, надо только искать вид деятельности, для которой у него имеются природные задатки; в-третьих, именно среди массы детей и подростков легче найти олимпийские резервы» [10].

Сегодня родители все активнее пытаются устроить в спортивные секции своих детей-дошкольников. Они приводят в спортивную школу не только 5-6-летних детей, но и тех, кому только исполнилось 3-4 года. В дошкольном возрасте ребенок не может осознанно выбрать для себя вид спорта: за него это решение принимают родители.

Очень часто родители ориентируются не на способности ребенка и не на его интерес к тому или другому виду двигательной деятельности. Наши предыдущие исследования показали [3], что одним из самых основных факторов выбора родителями вида спорта для дошкольников является близкое расположение секции к дому, второе немаловажное обстоятельство – это стоимость занятий.

В спортивной школе для детей дошкольного возраста организуются занятия которые носят характер общей физической подготовки с элементами того или иного вида спорта. Такие занятия разрешены для этого контингента, но реализуется они на платной основе. Таким образом, именно стоимость занятий очень часто определяет спортивное будущее их детей.

К сожалению, очень часто родители пытаются реализовать свои собственные нереализованные желания и выбирают престижный вид спорта или тот вид спорта, который чаще показывают по телевидению. Безусловно, при таком подходе родителей и детей часто ждёт разочарование. Однако в спортивных неудачах ребенка родители часто склонны обвинять тренера, который «плохо тренирует».

Все вышесказанное явилось предпосылкой проведения экспериментальной работы, одной из задач которой была ориентация родителей на виды спорта, в которых их дети с большей долей вероятности могут быть успешны. В результате для оценки физической подготовленности дошкольников было предложено использование 8 тестов, 6 из которых характеризуют отдельные физические качества, а 2 являются комплексными (табл.).

Таблица – 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 опре-

деленного возраста. 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.

Разработанная компьютерная программа позволяет не только оценить степень развития отдельных физических качеств ребенка, но и определить круг видов спорта, успешность в которых является наиболее вероятной. Кроме этого, в программе содержится информация о спортивных секциях по видам спорта, которые культивируются в районе и городе. Таким образом, решается задача информирования родителей о спортивных возможностях их детей и путях их реализации.

В дальнейшем совершенствовании компьютерной программы позволит не только давать текстовую информацию, но и предлагать родителям видеофрагменты с занятиями по данным видам спорта детей дошкольного возраста, а также представлять интервью с тренером, который будет давать пояснения о том, каким образом проходят занятия и какие цели достигаются по окончании обучения.

Такая адресная ориентация решает еще одну важную задачу, лежащую в ракурсе идей Педагогики Успеха. Компьютерная программа позволяет из огромного разнообразия видов спорта выбрать для каждого ребенка ту двигательную деятельность, в которой он будет наиболее успешен. Таким образом, правильно преподнесенная информация позволяет сформировать у родителей желание организовать занятия их детей спортом. Безусловно, не все дети смогут достичь выдающихся спортивных результатов, однако правильная спортивная ориентация даст возможность ребенку найти «свой» вид спорта, где у него будет все получаться, а родителю получить заряд положительных эмоций, обуславливающих гордость за достижения ребёнка. И даже без серьезных спортивных перспектив у ребёнка будет набор видов двигательной деятельности, которыми он будет заниматься с удовольствием и, таким образом, будет включен в занятия физическими упражнениями. Те же дети, которые двигателью одарены, не будут тратить время на перебор секций, а смогут быстро совершенствоваться в избранном виде спорта.

Библиографический список

1. *Банку Т.А.* Формирование готовности к выбору вида спортивной деятельности у детей 6-10 лет: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 148 с.
2. *Губа В.П., Маринич В.В.* Теория и методика современных спортивных исследований. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
3. *Егорова А.М., Филиппова С.О.* Исследование проблем детского спорта за рубежом // Проблемы и перспективы развития физкультурного образования: матер. науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2013. – С. 23-26.

4. *Лебедева Т.М., Евтухова Л.Н.* Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта у старших дошкольников // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития. – 2016. – № 3 (10). – С. 228-230.
5. *Перекопская М.А.* Педагогические условия формирования интереса у дошкольников к занятиям спортом (карате): дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. – 180 с.
6. *Полякова Т.А.* Спортивная ориентация детей младшего школьного возраста на основе информационного подхода: дис. ... канд. пед. наук. – Пермь, 2008. – 164 с.
7. *Семенов Л.А., Исаков С.В.* Основы организации мониторинговой системы диагностики спортивной пригодности детей // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 2-4.
8. *Стрельцов В.П.* Играем в мини-спорт с дошкольниками // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: матер. науч.-практ. конф. – Чебоксары: Интерактив плюс, 2016. – С. 379-383.
9. *Четик В.Д., Черничкина Ю.М.* Предметно-развивающая среда в формировании готовности дошкольников к занятиям спортом // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 4. – С. 33-37.
10. *Шварц В.Б., Хрущев С.В.* Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151 с.

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА: СОСТОЯНИЕ И ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ

*Нещерет Н.Н., Кононенко О.А.
Донской государственный технический университет
Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Подготовка спортивного резерва представляет собой важную и актуальную задачу, которая имеет государственную важность. Основной задачей, которого является всесторонняя физическая подготовка учащихся, дальнейшее овладение спортивной технике избранного вида спорта, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Ключевые слова: спортивная подготовка, спорт, учебно-тренировочный процесс, цели, задачи.

SPORTS BACKGROUND SYSTEM: STATUS AND PRIORITY DIRECTIONS OF DEVELOPMENT

*Neshcheret N.N., Kononenko O.A.
Don state technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. Preparation of the sports reserve is an important and urgent task, which is of national importance. The main task, which is a comprehensive physical

training of students, further mastering the sports technique of the chosen sport, General-preparatory and special-preparatory exercises.

Keywords: sports training, sport, training process, goals, objectives.

Актуальность темы исследования данной работы связана с тем, что подготовка спортивного резерва представляет собой важную и актуальную задачу, которая имеет государственную важность.

Наша страна всегда была одним из лидеров по значительному количеству видов спорта. Исходя из этого, на сегодняшний момент времени, а также в будущем весьма важным представляется обеспечение спортивного резерва, что представляет собой как задачу спортивного руководства страны, так и задачу всех граждан.

Целью данной работы является изучение подготовки спортивного резерва и возможности ее обеспечения.

Для достижения поставленной в работе цели, необходимо решить следующие задачи:

- рассмотреть технологию спортивной подготовки;
- описать спорт как социальный институт государства;
- описать компетенция социального моделирования спорта.

Основанием оценки технологии спортивной подготовки послужили многолетние исследования и анализ 283 учебно-тренировочных занятий на всех этапах становления спортивного мастерства по группам видов спорта: циклические, скоростно-силовые, игровые, спортивные единоборства, сложно-координационные.

Проведя анализ специализированной интенсивной подготовки, можно прийти к выводу о том, что имеет место быть ранняя специализация, однако наличие спортивных успехов в детском и юношеском возрасте не всегда приводит к тому, что эти успехи перерастут в высокие достижения в зрелости.

Согласно мнению некоторых специалистов, осуществление ранней спортивной специализации не представляет из себя какую-либо необходимость. Это связано с тем, что созревание моторики у ребенка осуществляется только к 12-13 годам.

Проводя анализ результатов Олимпийских игр, можно сделать вывод о том, что среди победителей за период, который составляет 1952–1996 гг. тренироваться в возрасте 5-9 лет начали 15% спортсменов, в возрасте 10-14 лет – 45%, а к тренировкам в возрасте старше 14 лет приступили 40%. Наилучшие результаты показывали те олимпийцы, которые приступили к занятиям спортом в возрасте 14-15 лет. Для данной категории спортсменов также характерен и наибольший стаж, который соответствует их пребыванию в спорте высших достижений.

Согласно обобщенным данным, доля специализированных и высокоинтенсивных нагрузок больше чем те объемы, которые предусматривают учебные программы, относящиеся к данным видам спорта. Заинтересованность тренеров в том, чтобы форсировать нагрузку является очевидной, так как норматив оплаты за одного занимающего составляет большую сумму, чем в массовом спорте [1].

Тот учебно-тренировочный процесс, который реализуется по факту, дает возможность для того, чтобы сделать вывод о том, что имеет место быть несоответствие ответственности и полномочий, которые соответствуют персоналу.

Высшую ценность и цель, которые соответствуют государственной спортивной политики в Российской Федерации, должен представлять из себя человек, а не достижение в спорте.

На текущий момент, в качестве основных параметров, которые соответствуют любому государству, являющемуся социальным, принято рассматривать:

- наличие развитой системы страховых социальных отчислений и высокого уровня налогов, которые формируют бюджет и размеры отчислений из бюджета на финансирование социальной сфере;

- наличие развитой системы услуг, а также социальных служб для каждой группы населения;

- наличие развитой правовой системы, где имеет место быть разделение властей, и каждая ветвь власти четко реализует свою функцию;

- наличие отработанной нормативно-правовой базы социальной работы;

- наличие взаимодействия между государственными организациями, гражданским обществом и частными инициативами.

Стремительное падение уровня жизни и доходов населения привели к серьезным изменениям в спортивном движении. Это изменение характеризуют, в основном, негативные тенденции, которые связаны с тем, что ухудшилось физическое, психическое и нравственное здоровье личности. Олимпийское движение в России столкнулось с моральным кризисом.

90-е годы XX века характеризуются тем, что параллельно с распадом системы, которая связана с научным и методическим обеспечением спортивного движения, Олимпийским комитетом России была развернута полномасштабная компрадорская деятельность, которая была направлена на обслуживание интересов международных около олимпийских финансово-промышленных структур. В результате этого амбициозные коммерческие цели МОК полностью подчинили спортивную политику России. Под давлением МОК, российский спорт стал, в основном, ориентироваться на то, чтобы развивать элитный спорт и вести деятельность, направленную на международные спортивные достижения.

Принципиальным значением обладает наличие четкой дифференциации между спортивной и социальной политикой, которая имеет в своей основе разделение на общесоциальные и специфические проблемы, которые имеют отношение к спортивному движению.

В целом можно сказать о том, что те исследования, которые проводятся, не позволяют получить достаточную научную информацию для того, чтобы принять обоснованные государственные решения, а также создать современные стратегии и технологии в социальной политики в спортивной сфере.

Многие ученые из различных стран соглашаются во мнении относительно того, что то положение вещей, которое сложилось, приводит к тому, что спорт высших достижений уже не служит личностному развитию. Начиная с 80-х го-

дов утилитаризация целей спорта, который ориентирован на то, чтобы достигались рекордные показатели, привела к тому, что возникло контрдвижение. Оно оформилось и набрало силу при наличии поддержки со стороны Совета Европы и получило название «Спорт для всех».

Многие молодые люди идут в современный спорт не из-за желания гармоничного развития, не ведомые эстетическими, культурными или нравственными ценностями, а из-за желания заработка больших денег. Даже самые юные спортсмены стремятся добиваться победы любой ценой. Необходимость эффективно решать проблемы, которые связаны с полноценной индивидуализацией и социализацией за счет средств спорта, а также необходимость гуманизации спортивного движения в стране, заставляют осуществить серьезное переосмысление политики в области спорта исходя из данных, которые могут предоставить педагогические, социологические, психологические и прочие методы исследования [3, с. 280].

Можно выделить следующие факторы, которые препятствуют тому, что реализовать социальный потенциал спорта в России:

- спорт пока еще не является составной частью, которая характерна образу жизни;
- наличие низкого уровня жизни населения не дает возможность выделить людям достаточно средств для того, чтобы заниматься спортом;
- у руководителей страны отсутствует политическая воля для того, чтобы преодолеть те противоречия, которые имеют место быть между этным и массовым спортом [2].

Те параметры, которые связаны с развитием спорта на всех уровнях, должны находиться в сочетании с теми данными, которыми располагает государственная статистика и которые относятся к уровню здоровья населения, а также уровню правонарушений. Эти данные должны относиться прежде всего к молодежи, подросткам и детям. Спортивный результат (выигрыш, рекорд, «медальная бухгалтерия») не должен быть самоцелью. Первичная цель и ценность спорта – достижение социально значимых результатов в развитии гражданского общества [6, с. 210].

Проведя анализ специализированной интенсивной подготовки, можно прийти к выводу о том, что имеет место быть ранняя специализация, однако наличие спортивных успехов в детском и юношеском возрасте не всегда приводит к тому, что эти успехи перерастут в высокие достижения в зрелости.

Во всем мире отмечается тот факт, что развитие спорта высоких достижений приводит к тому, что спорт перестает служить развитию личности. Исходя из этого, во многих странах, в том числе и в России, развиваются различные программы для продвижения спорта и здорового образа жизни в народные массы, прежде всего в школьную и студенческую среду [5, с. 125].

От управленцев требуется более широкий взгляд на условия физического воспитания образовательных учреждений, организаций по месту жительства; от руководителей школ, учителей физкультуры, тренеров-преподавателей – понимание главных целей физического воспитания.

Научные работники должны обращать большее внимание на разработку научно обоснованных методов отбора и подготовку резерва в спорте.

Библиографический список:

1. Бауэр В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России // Журнал "Вестник спортивной науки" от 01 ноября 2014 года.
2. Исаев А.А. Спортивная политика России. – М.: Советский спорт, 2002. – 511 с.
3. Иванова А.А. Бадминтон как средство формирования личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту / А.А. Иванова, Ю.А. Иванова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. – С. 280-284.
4. Основные направления научных исследований и тематика диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта. Научные основы СВД и подготовки спортивного резерва / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин. – М.: Советский спорт, 2008. – 540 с.
5. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза// Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. 2011. № 4. С. 125-131.
6. Степичева Н.В., Бровашова О.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. С. 210-212.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ПРЯМЫХ УДАРОВ РУКАМИ В СМЕШАННЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

*Орлов А.И., Шнайдер М.Г.
Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова,
Чебоксары, Россия*

Аннотация. Динамичное развитие новых видов спортивных единоборств актуализирует проблему организации технической подготовки юных спортсменов. При этом, опора на методические рекомендации по овладению техническими действиями широко применяемые в практике традиционных видов единоборств, не всегда являются оправданными. Это и обуславливает необходимость осуществления биомеханического анализа технических действий с учётом особенностей их реализации в соревновательных условиях.

Ключевые слова: смешанные виды единоборств, биомеханический анализ, варианты выполнения прямых ударов руками.

BIOMECHANICAL ANALYSIS OF VARIOUS OPTIONS FOR STRAIGHT PUNCHES IN MIXED MARTIAL ARTS

*Orlov A.I., Schneider M.G.
Chuvash state University named After I.N. Ulyanov,
Cheboksary, Russia*

Annotation. The Dynamic development of new types of combat sports actualizes the problem of the organization of technical training of young athletes. At the same time, reliance on the guidelines for mastering technical actions widely used in the practice of traditional martial arts, are not always justified. This causes the need for biomechanical analysis of technical actions, taking into account the peculiarities of their implementation in competitive conditions.

Keywords: mixed martial arts, biomechanical analysis, variants of direct punches.

Актуальность. Среди многообразия спортивных видов единоборств особое место занимают так называемые смешанные единоборства [2], характеризующиеся повышенными требованиями к уровню всесторонней функциональной готовности спортсмена. Обеспечивающий быстрый и неоднократный переход от выполнения ударной техники к бросковой, и наоборот. При этом, расширенный технический арсенал и особенности тактического взаиморасположения атлетов, оказывают существенное влияние на технику выполнения соревновательных приёмов. Следовательно, проблемы технической подготовленности спортсменов выходят на первый план, а вопросы выявления наиболее рациональных способов выполнения двигательных действий приобретают особое значение. На наш взгляд, первостепенное значение это приобретает при выявлении рациональной техники выполнения ударов руками, так как, во-первых, именно с них начинается большинство поединков. Во-вторых, в сравнении с техникой ударов ногами они позволяют сохранить более устойчивое равновесие, что является обязательным условием к переходу другим атакующим или защитным техническим действиям. В-третьих, грамотное их применение позволяет успешно вести поединок против физически сильного соперника. В-четвёртых, позволяет при относительно меньших «энергетических» затрат досрочно одержать победу.

С учётом обозначенной актуальности в качестве **объекта исследования** рассматривается техническая подготовка спортсменов специализирующихся в смешанных видах единоборств, а его **предметом** – техника выполнения ударов руками.

Цель исследования заключается в выявлении наиболее рациональной техники выполнения ударов руками в условиях соревновательного поединка в смешанных единоборствах.

В соответствии с поставленной целью основная **задача исследования** заключалась в осуществлении биомеханического анализа различных вариантов

техники выполнения прямых ударов руками, и при её решении применялись следующие **методы исследования**:

- анализ и обобщение научно-методической литературы и интернет ресурсов по теме исследования;
- биомеханический анализ вариантов выполнения исследуемых технических действий.

Опытно-экспериментальной базой исследования явилось отделение армейского рукопашного боя и панкратиона при спортивном клубе ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова».

Результаты исследования и их обсуждение. Как показывает анализ наиболее доступной научно-методической литературы и популярных медиаресурсов по теме исследования, спортивные педагоги на начальном этапе обучения обращают внимание занимающихся на необходимость соблюдения законов механики при выполнении и овладении ударных действий. При этом зачастую даже озвучивается формула импульса удара, в виде произведения массы тела на скорость его перемещения. С учётом этого практикующими специалистами отмечается, что удары руками начинаются с разгибания ноги и последующего вращения таза, а заканчивается выпрямлением руки и её пронацией в финальной части двигательного акта. Причём, вне зависимости от асимметрии боевой стойки спортсмена и исходя из симметрии его тела, в большинстве методических пособиях и интернет-ресурсах [1, 3, 5 и др.] рекомендуется выполнять удар с разгибания одноименной ноги, как показано на рисунке 1. Однако, по нашему мнению, если данная рекомендация справедлива для выполнения удара «сильнейшей» рукой, которую в обиходе часто называют «задней», то при выполнении удара «передней» рукой, данное утверждение видится спорным, так как следует помнить, что импульс удара, это также величина векторная, обусловленная изменением скорости и направления удара. Другими словами, применительно к провидимому исследованию, если при ударе «сильнейшей» рукой вектор импульса удара совпадает с необходимым направлением удара, то при ударе «передней» рукой, в виду того, что одноименная нога расположена значительно ближе к цели удара, чем бьющая рука, вектор может не совпадать с направлением удара.

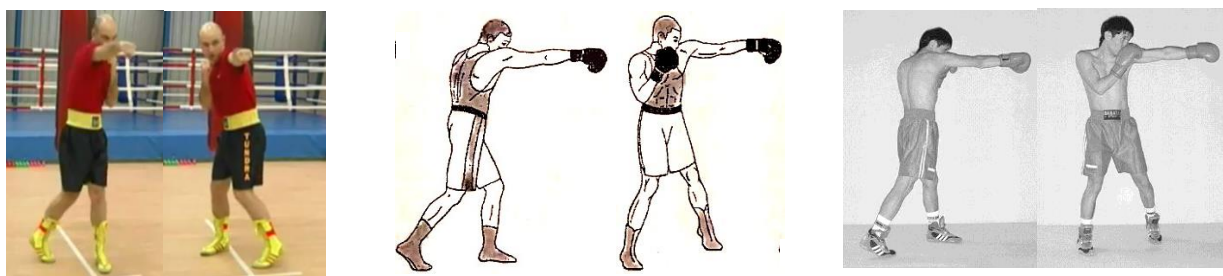


Рисунок 1 – Рекомендуемая техника выполнения ударов руками

Для подтверждения выдвинутого тезиса нами был проведён констатирующий эксперимент, основной задачей которого явилась осуществление сравнительного биомеханического анализа различных вариантов выполнения прямого

удара «ведущей» рукой. Вычисление экспериментальных данных осуществлялась на основе раскадровки видеозаписи выполненной при помощи программы Sony Vegas Pro 13.0 и последующей её обработкой в графическом редакторе CorelDRAW X7 с учётом рекомендаций, представленных в книге Н.С. Романова и А.И. Пьянзина «Биомеханика» [4] по определению общего центра тяжести (ОЦТ) спортсмена. Для чего на каждом кадре определялись оси суставов, измерялись длины звеньев тела и далее вычислялись центры тяжести каждого звена, после чего определялись центры тяжести биокинематических пар (стопа – голень, кисть – предплечье, голова – туловище) и биокинематических цепей в целом, что в совокупности обеспечило нахождение ОЦТ. Полученные результаты дали возможность проследить траекторию движения ОЦТ в сегетальной плоскости при выполнении ударов, начинающихся с одноимённой и разноимённой ноги (рис. 2 и 3).



Рисунок 2 – Первый вариант выполнения удара

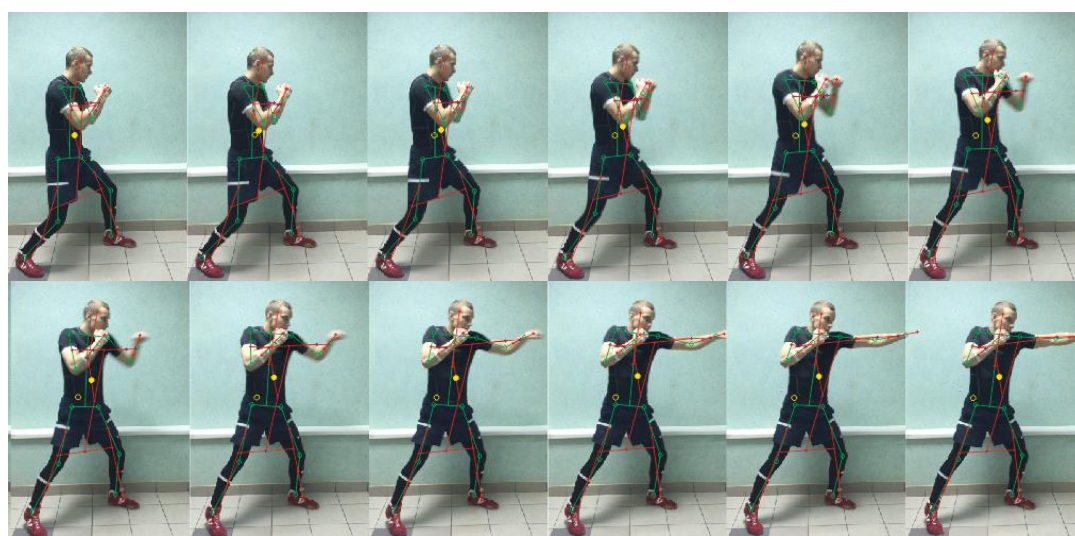


Рисунок 3 – Второй вариант выполнения удара

Как следует из представленной системы координат (рис. 4), в первом случае в начальной стадии движения вектор импульса удара имеет противоположное направление по отношению к его цели, и только в заключительной части удара он приобретает необходимое направление. При этом данное происходит в результате выпрямления ударной руки, что и обеспечивает смещение ОЦТ. Причём незначительная амплитуда движения ОЦТ (от $-0,55$ см до $+0,52$ см по горизонтали, и до $+2,84$ см по вертикали) не способствует существенному проявлению потенциальной энергии удара. Тогда как при втором варианте удара, начинающегося с толчкового движения разноимённой, сзади стоящей ноги, вектор импульса изначально приобретает необходимое направление, что и создаёт благоприятные условия к проявлению его энергии удара.

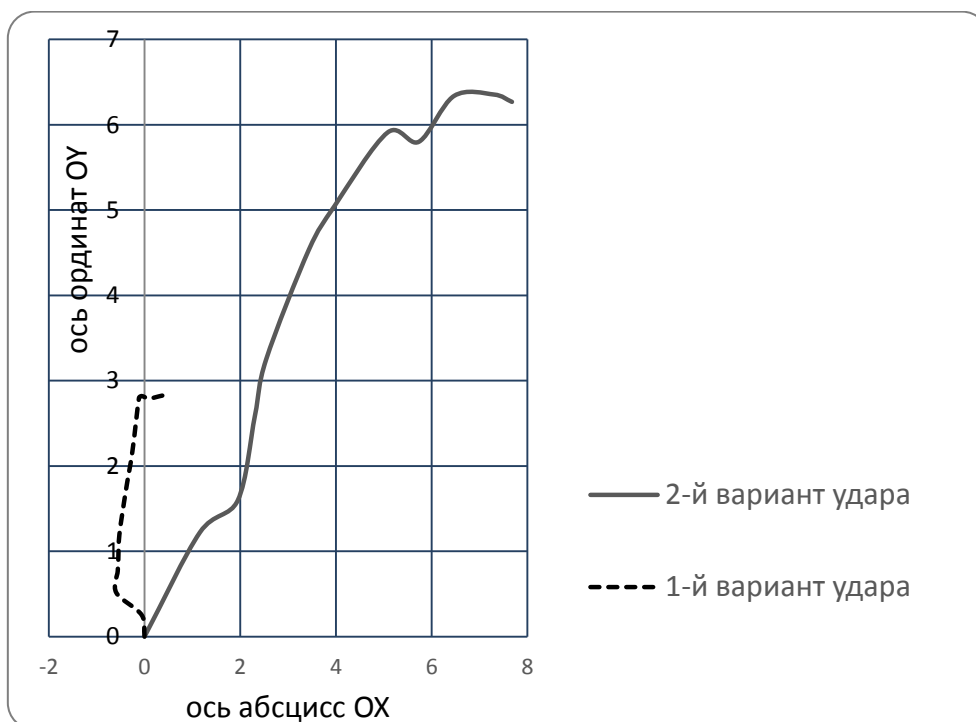


Рисунок 4 – Траектория движения ОЦТ в сегетальной плоскости при различных вариантах удара

Выводы. Результаты проведённого констатирующего эксперимента позволили сделать заключение о том, что наиболее рациональным способом выполнения прямого удара «передней» рукой является такой вариант его выполнения, при котором начальное движение начинается с разноимённой, сзади стоящей ноги. Соответственно, при овладении техникой его выполнения следует исходить не из представления о симметрии тела спортсмена, а из условий исходного положения, боевой стойки, которая характеризуется асимметричным расположением ног по отношению к цели удара. На наш взгляд, это имеет существенно значение для смешанных единоборств, отличительной особенностью которых является увеличенная ударная дистанция по отношению к ударной дистанции классического бокса.

Библиографический список

1. Атилов А. Школа бокса в 10 уроках / А. Атилов. – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 372 с.
2. Классификация единоборств в соответствии с их техническим арсеналом [Электронный ресурс]. URL <https://moniteur.ru/biblioteka/interesnoe-iz-mira-boevogo-iskusstva/73-klassifikacija-edinoborstv-v-sootvetstvii-s-ih-tehnicheskim-arsenalom.html> (Дата обращения 25.04.2018).
3. Романенко М.И. БОКС / М.И. Романенко. – Киев: Изд. объединение «Вища школа», 1978 г. – 296 с.
4. Романов Н.С. Биомеханика: учебное пособие / Н.С. Романов, А.И. Пьянзин. – Чебоксары, 2016. – 239 с.
5. Сеницын Б. Уроки бокса. Техника ударов / Б. Сеницын [Электронный ресурс]. URL https://vk.com/video-8858_165998495 (Дата обращения 25.04.2018).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

*Рыжкин Н.В., Тумасян Т.И.
Донской государственный технический университет
Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В статье подробно рассмотрены наиболее существенные вопросы применения инновационных компьютерных технологий в современном спорте. Детально изучено их использование в процессе спортивных тренировок и при организации спортивных соревнований. Подробно рассмотрены преимущества использования достижений сферы ИТ в спорте. Наиболее подробно рассматриваются технологические достижения, которые стали активно использоваться в недавнее время.

Ключевые слова: спорт, информационные технологии.

THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN SPORTS

*Rizkin N.V., Tumasyan T.I.
Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article considers in detail the most significant issues of the application of innovative computer technologies in modern sports. In this article author tell about their using in the process of sports training and in the organization of sports competitions. The advantages of using IT achievements in sports are discussed in detail. The most detailed consideration is technological achievements, which have been actively used in recent times.

Keywords: sport, information technology.

С каждым годом роль компьютера и информационных технологий во всех направлениях и областях человеческой деятельности стремительно возрастает. Это верно и применительно к сфере спорта. Тренеры, спортсмены и простые любители спорта всё чаще и чаще используют для своих целей современные достижения в сфере ИТ. Развитие информационных технологий оказывает большое влияние на развитие современного спорта, и каждый год в этой области внедряется всё больше и больше инновационных технологий.

Существует огромное количество приложений современных технических достижений в спортивной сфере. Ниже будут рассмотрены основные направления использования современных компьютерных технологий в сфере спорта и физической культуры.

1. Расчёт оптимального режима тренировок.

В наши дни широко распространены программы, позволяющие подобрать оптимальную программу тренировок и составить специальную спортивную диету. Большинство этих программ создаются для обычных пользователей, а не для профессиональных спортсменов. Примеры таких программ: iGym, Sport Note, Gym Up и многие другие. Эти программы, как правило, содержат базу упражнений и интерфейс для ведения личного дневника тренировок. На основе данных, которые пользователь вносит в программу, она составляет план его дальнейших тренировок [4, с. 59].

Существует менее многочисленный класс программ – экспертные системы. Эти программы используются профессиональными тренерами. Экспертные системы основаны на последних достижениях в области искусственного интеллекта. Используя сложные математические алгоритмы, система оценивает физическую подготовку спортсмена, его сильные и слабые стороны, и принимает решение о его дальнейшем развитии и оптимальной организации тренировочного процесса.

2. Контроль тренировочного процесса.

Использование компьютерных технологий непосредственно в процессе тренировки позволяет контролировать и анализировать весь тренировочный процесс. Современные технологии облегчают работу тренера, а сами тренировки становятся более эффективными

Например, видеоанализ движений спортсмена позволяет анализировать сложные явления, ручной контроль которых обеспечить достаточно трудно, например: траектория движений, поддержание равновесия.

Существует возможность отслеживания и дальнейшего анализа количественных показателей спортсменов (скорость, пульс, пройденное расстояние). В случае командных видов спорта показатели не только фиксируются, но и мгновенно обрабатываются с помощью специализированных программ. Это позволяет тренеру оценить общую работу команды и вклад каждого конкретного её участника.

3. Использование современных информационных технологий в проведении и трансляции спортивных соревнований.

Современные технологии играют очень важную роль в проведении и организации спортивных мероприятий. Проведение любого крупного соревнова-

ния сегодня неразрывно связано с применением технологий, которые обеспечивают его качественную организацию. Информационные технологии используются для решения проблем, связанных с логистикой, например, регулирование потока зрителей и спортсменов. ИТ-технологии также применяют с целью планирования рекламы и информационного сопровождения, а также для некоторых иных задач.

Например, при подготовке к зимней Олимпиаде был реализован компьютерный проект, который позволял контролировать подготовку и строительство олимпийских объектов. Это позволяло ежедневно контролировать каждый объект и по весь олимпийский проекту. Олимпийский комитет высоко оценил эту программу и назвал её «вершиной организаторских возможностей».

Зимняя Олимпиада 2018, проведенная в Пхёнчхане (Корея) названа экспертами в области спорта «самой технологичной» в истории, так как в ее организации, проведение трансляций были применены высокие инновационные ИТ-технологии, не применявшиеся ранее.

Интернет пятого поколения «5G-интернет», предоставленный Intel, позволил проводить качественные прямые трансляции, а на экранах самих стадионов видеть изображение гораздо лучшего качества, чем с помощью 4G. Эти сети активно применялись на Олимпиаде в Пхёнчхане. Например, с их помощью зрители трансляции могли наблюдать процесс движения с точки зрения самого спортсмена в режиме реального времени благодаря специальной микрокамере и современным технологиям 5G.

Было создано специальное приложение, которое сделало возможным непрерывное отслеживание движения по трассе каждого спортсмена-биатлониста, а также позволило наблюдать за спортсменами с разных сторон. Для того чтобы это стало действительно возможным, на стадионах было установлено большое количество высококачественных видеокамер в разных местах, каждая из которых транслировала изображение с различных ракурсов. Была разработана технология Interactive time-slice service, позволяющая пользователям самостоятельно выбирать нужный ракурс.

Ещё одно важное применение компьютерных технологий – системы видеоповтора и фотофиниша, облегчающие работу спортивных судей и позволяют избежать серьёзных ошибок, которые могут повлиять на результаты соревнований. Также облегчают работу судей программы для ведения протоколов и статистики соревнований.

В современном спорте новые компьютерные разработки действительно играют очень большую роль. В наши дни они неизбежно сопровождают проведение любого крупного спортивного соревнования, а спортсмены, претендующие на высокие результаты в современном спорте, используют их для поддержания спортивной формы и повышения качества тренировок. Такие крупные события, как Олимпийские игры, способствуют ещё более быстрому внедрению технологий в спорт. И в ближайшем будущем мы можем ожидать появления ещё более совершенных компьютерных технологий, которые будут применяться в спорте.

Библиографический список

1. Авдошин А.С., Долинин И.С. Применение информационных технологий в спорте // Актуальные проблемы науки, экономики и образования XXI века: сборник. 2012. С. 244-246.
2. Бомин В.А., Бутаев З.И. и др. Инновационные технологии в современном спорте: монография // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 2 – С. 34-35.
3. Инновации в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.innoros.ru/news/tags/innovatsii-v-sporte>.
4. Пожидаев С.Н., Князев А.А., Рыжкин Н.В., Пожидаева И.Л. Инновационное проектирование спортивно-оздоровительных технологий гимнастической направленности // Инновации: спортивная наука и практика: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2016. С. 59-63.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ

Серёгина О.Б., Жарикова С.И.

*Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого
г. Тула, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации спортивной ориентации и отбора девочек 7-9 лет для занятий баскетболом в детско-юношеской спортивной школе.

Ключевые слова: педагогические условия, школьная секция по баскетболу.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF SPORTS ORIENTATION AND SELECTION OF GIRLS 7-9 YEARS FOR BASKETBALL

Seregina O. B., Zharikova S. I.

*Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Lev Tolstoy TSPU),
Tula, Russia*

Annotation. The article deals with the organization of sports orientation and selection of girls 7-9 years for basketball in children's and youth sports school.

Keywords: pedagogical conditions, school basketball section.

За последние годы, благодаря большому вниманию, уделяемому правительством развитию спорта в нашей стране, в России на 6 млн больше граждан стали регулярно заниматься физкультурой. Значительно возросло количество спортивных объектов, расширился круг доступных форм физкультурно-спортивной деятельности.

Уровень спортивных достижений, накопленный опыт подготовки спортсменов, современное разнообразие средств и форм спортивной и соревновательной деятельности актуализируют вопросы выбора: каким видом физкультурно-спортивной деятельности заниматься, что лежит в основе предпочтения того или иного вида спорта для занятий.

Традиционно ведущую роль в решении задач спортивной подготовки детей играют детско-юношеские спортивные школы. Отличительной особенностью организации деятельности детско-юношеских спортивных школ на сегодняшний день является переход на реализацию Федеральных государственных образовательных стандартов по видам спорта.

В связи с этим повышается значимость спортивной ориентации и отбора, поскольку существуют определенные требования к занимающимся, обусловленные ростом спортивных результатов и достижений.

При осуществлении спортивной ориентации и отбора в детско-юношеские спортивные школы для занятий баскетболом одним из значимых критериев являются ростовые данные. В поле зрения тренеров при наборе попадают девочки, отличающиеся ростовыми данными уже в 7-9 лет. К сожалению, не всегда предложения тренеров находят понимание родителей. Кто-то, недостаточно учитывая перспективы роста, стремится отдать девочку в музыкальную школу, кто-то, стремится прививать любовь к танцам при значительном интересе ребенка к спорту и т.п. При этом незамеченными тренерами остаются девочки, у которых еще не проявилась предрасположенность к высокому росту. Как правило, "скачок роста" у девочек происходит в 12-14-летнем возрасте, их привлекают к тренировочному процессу вместе с теми, кто уже 2-3 года занимается баскетболом, начинается форсированная подготовка. Хорошо, если организм справляется с возрастающими нагрузками. Но часто возникают травмы, нарушения в деятельности органов и систем, не позволяющие продолжать целенаправленную спортивную подготовку.

На наш взгляд, оптимизировать процесс спортивной ориентации и отбора позволит создание педагогических условий, обеспечивающих взаимодействие с родителями, учет интереса детей, организацию учебно-тренировочного процесса школьной секции.

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью разрешения противоречия между повышением требований к качеству учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах и недостаточной методической разработанностью вопросов организации спортивной ориентации и отбора.

Данное противоречие позволило сформулировать проблему исследования: при каких педагогических условиях обеспечивается эффективный процесс спортивной ориентации и отбора девочек для занятий баскетболом.

Цель исследования: совершенствование процесса спортивной ориентации и отбора девочек для занятий баскетболом в детско-юношеской спортивной школе.

Объект: учебно-воспитательный процесс по физической культуре в начальной школе.

Предмет: процесс ориентации и отбора в спортивные секции по спортивным играм девочек 7-9 лет.

Гипотеза исследования: процессу спортивной ориентации и отбора можно придать большую эффективность, если создать следующие педагогические условия:

- обеспечить комплексную оценку перспективности юных баскетболисток 7-9 лет, включающую показатели физического развития, физической и технической подготовленности,

- обеспечить активность педагогического взаимодействия с родителями,

- учитывать интерес младших школьниц к занятиям спортивными играми.

Задачи исследования:

- на основе специальной литературы определить критерии и условия спортивной ориентации и отбора девочек 7-9 лет для занятий баскетболом в детско-юношеской спортивной школе,

- разработать комплексную оценку и апробировать педагогические условия организации спортивной ориентации и отбора девочек для занятий в баскетболом в детско-юношеской спортивной школе,

- определить эффективность реализации созданных в процессе эксперимента педагогических условий.

Наше исследование было организовано на базе МБОУ ЦО № 15 г. Тулы, в нем приняло участие 24 девочки 7-9-летнего возраста. Педагогическое наблюдение и эксперимент осуществлялся на протяжении двух лет.

В процессе руководства физическим воспитанием младших школьников осуществлялось наблюдение за поведением, проявлением двигательных способностей и интересов девочек в отношении двигательной активности, физкультурной деятельности. Мы старались выявить: двигательно одаренных девочек; девочек, имеющих склонность к высокой двигательной активности; девочек с задатками модельных характеристик будущих высокорослых баскетболисток. Для обеспечения объективного изучения интересов девочек, в частности, интереса к занятиям спортом, и конкретно, баскетболом, проводились индивидуальные и групповые беседы. Кроме этого, учитывалось мнение учителей начальных классов, учащимися которых являлись девочки, вошедшие в экспериментальную группу.

Для обеспечения одного из педагогических условий нашего эксперимента повышения активности взаимодействия с родителями велась разъяснительная работа о значимости привлечения девочек к занятиям в спортивной секции с целью укрепления здоровья, гармоничного развития, воспитания личностных качеств, развития коммуникабельности; было проведено анкетирование родителей с целью выявления генетической предрасположенности девочек к значимым для занятий баскетболом показателей, а так же заинтересованности родителей в возможности занятий девочек баскетболом; родители были привлечены к обеспечению рекомендуемого режима активности и отдыха,

питания, гигиенических и эстетических норм, к организации внутренировочных и внеучебных совместных мероприятий для воспитания коллективизма.

В конце 2016-2017 учебного года было объявлено о наборе в школьную секцию и проводилась агитационная и разъяснительная работа среди родителей.

В мае 2017 года было проведено анкетирование родителей девочек – учениц 1-х классов с целью выявления отношения родителей к спорту, к организации спортивной секции в школе, обеспечению возможности их детям заниматься баскетболом в школьной секции с перспективой зачисления в спортивную школу, изучения интересов детей и определения генетической предрасположенности девочек к занятиям данным видом спорта.

Результаты обработки анкет позволили определить, что:

- положительное отношение к спорту проявили 96 % опрошенных, 68 % изъявили желание приобщить детей к занятиям в школьной секции, 16 % сообщили о том, что дети занимаются в других спортивных секциях; 12 % респондентов объяснили, что хотели бы, чтобы дети могли совмещать занятия в школьной спортивной секции и в творческих кружках (музыкальной школе).

Полученные данные о росте родителей позволили определить наиболее перспективных девочек по одному из генетически детерминированных признаков организма детей, что дало нам возможность осуществлять ориентирование девочек на занятия в секции и в процессе занятий ориентироваться в моделировании подготовки игроков различного амплуа [2, с. 51].

Для оценки уровня физической и технической подготовленности в мае 2017 г. проводилось предварительное тестирование по программе, разработанной на основе предлагаемой комплексной оценки двигательных способностей в процессе начального отбора детей для специализированных занятий спортивными играми [1, с. 51] и Федерального государственного образовательного стандарта по виду спорта баскетбол.

Для определения динамики роста в летний период и констатации исходных данных для педагогического эксперимента по той же программе тестирование было проведено в сентябре 2017 г. Результаты тестирования представлены в таблице 1 (до эксперимента).

Таблица 1 – Средние показатели тестирования баскетболисток

Тест	Показатели	Май 2017	Сентябрь 2017	t*	Сентябрь 2017	Май 2018	t**
		До эксперимента			После эксперимента		
Рост (см)	физическое развитие	133,1±2,3	134,3±1,5	0,4	135,3±1,5	137,1±1,3	1,4
Вес (кг)		27,9±1,4	28,2±1,2	0,2	28,4±1,2	30,3±0,7	1,5
Длина кисти (см)		13,8±0,3	14,5±0,33	1,6	14,8±0,33	15,8±0,35	2,7
ЖЕЛ		1300,3±5,1	1319,5±5,7	2,5	1320,5±5,7	1390,1±5,7	3,3
Бег на 20 м (с)	Физическая подготовленность	4,6±0,04	4,5±0,05	1,6	4,45±0,05	4,3±0,03	2,3
Челночный бег 40 с на 28 м (м)		165,9±1,1	169,2±1,3	1,9	172,2±1,3	178,1±1,6	2,8

Тест	Показатели	Май 2017	Сентябрь 2017	t*	Сентябрь 2017	Май 2018	t**
		До эксперимента			После эксперимента		
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		20,1±0,7	20,3±0,9	0,2	23,5±0,9	28,3±0,7	2,6
Прыжок в длину с места		135,4±1,9	136,5±1,4	0,4	136,5±1,4	147,6±1,3	3,3
Наклон вперед		4,4±0,09	4,3±0,1	0,7	4,3±0,1	5,8±0,3	2,1
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Техническая подготовленность	11,6±0,9	11,5±0,7	0,3	11,5±0,1	10,7±0,35	2,2
Передача мяча в стену за 20 с (раз)		16,7±0,5	16,8±0,7	0,2	16,8±0,7	21,5±0,33	3,3
Передвижения в защитной стойке (с)		11,3±0,7	11,2±0,8	0,1	11,2±0,2	10,1±0,5	2,1
Дистанционные броски (%)		14,1±1,3	15,2±1,1	0,6	15,2±1,1	27,4±1,3	3,1

*Примечание: при $t \geq 2,06$; $P < 0,05$; при $t \geq 2,8$; $P < 0,01$; при $t \geq 3,75$; $P < 0,001$.

**Примечание: при $t \geq 2,10$; $P < 0,05$; при $t \geq 2,88$; $P < 0,01$; при $t \geq 3,92$; $P < 0,001$.

Математическая обработка результатов тестирования позволила выявить незначительную динамику показателей без различий на достоверном уровне. Полученные данные соответствуют статистическим данным специальной литературы – в этом возрастном периоде еще не прогнозируется «скачок» ростового показателя, активного улучшения показателей развития способностей, хотя мы надеялись, что самые перспективные по одному из генетически детерминированному признаку (рост) девочки проявятся.

С сентября 2017 года школьная секция начала свою работу. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа. На этом этапе в группу занимающихся вошло 18 девочек. Перед началом занятий было проведено тестирование по той же программе. Для корректности дальнейшей математической обработки данных для расчета средних величин использовались результаты только занимающихся в секции.

В течение учебного года проводился учебно-тренировочный процесс, в ходе которого решались следующие задачи:

- обеспечение оптимального двигательного режима, эмоционального фона,
- гармоничное развитие физических и личностных качеств,
- обучение техническим приемам игры в баскетбол с целью спортивной ориентации и отбора в специализированную спортивную школу.

Ориентируясь на программу ФГОС нами была разработана программа для школьной секции по баскетболу, включающая все виды подготовки. Каждое тренировочное занятие носило комплексный характер. Использовались разнообразные средства подготовки, но большая часть времени отводилась организации подвижных игр с использованием тех элементов игры в баскетбол, которые появлялись среди умений девочек.

Особое внимание уделялось поддержанию благоприятного эмоционального фона, воспитанию коллективизма.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса являлся контроль функционального состояния занимающихся с учетом возрастных особенностей развития.

В процессе реализации педагогического эксперимента количественный состав группы девочек, участвующих в эксперименте, изменился. Одна из девочек не смогла проявить тех личностных качеств, которые значимы для командного вида спорта: умение подчинять свои интересы командным, умение предъявлять к себе такие же высокие требования, как и к окружающим. Реализуя педагогическое условие учета интересов занимающихся, была проведена разъяснительная работа и с девочкой, и с её родителями, направленная на выбор для занятий индивидуальным видом спорта. Основываясь на хороших физических и психофизических данных, мы ориентировали выбор и дали рекомендации заниматься теннисом.

В конце учебного года (май 2018) было проведено повторное тестирование, обеспечивающее реализацию условия эксперимента обеспечения комплексной оценки перспективности девочек, занимающихся баскетболом в школьной секции.

Математическая обработка полученных данных позволила увидеть динамику показателей девочек. По большинству из них выявлено улучшение на достоверном уровне. (таблица 1 после эксперимента).

Значимая динамика показателей вполне объяснима повышением целенаправленной двигательной активности девочек, значительному расширению арсенала двигательных умений, благодаря формированию школы движений с мячом и активному развитию координационных способностей.

Реализация предлагаемых нами педагогических условий организации спортивной ориентации и отбора позволила подготовить девочек для отбора в спортивную школу: предположительно 6 девочек будут зачислены в спортивную школу со следующего учебного года в группу НП-2, то есть занятия в школьной спортивной секции при организации предлагаемых нами педагогических условий позволяет обеспечить девочкам уровень подготовленности, соответствующий требованиям спортивной школы.

Библиографический список

1. Копысова Л.В. Комплексная оценка двигательных способностей в процессе начального отбора детей для специализированных занятий спортивными играми (на примере баскетбола): Дисс. ...канд. пед. наук. – СПб., 2002. – 173 с.

2. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе: Пер. с сербскохорв / Николич А., Параносич В. – М.: Физкультура и спорт: Издательство «PARTIZAN», 1984. – 144 с.

**РАЗРАБОТКА ПРОГРАММ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Тиунова О.В.
Федеральный научный центр физической культуры и спорта
(ВНИИФК)
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается один из вариантов планирования работы Психологической службы в училище олимпийского резерва, содержательные и организационные особенности реализации психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки. Используются результаты экспертной оценки членов сборных команд страны.

Ключевые слова: училище олимпийского резерва, психологическое обеспечение спортивной подготовки, спортсмены, тренерский состав.

**DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL
AND PEDAGOGICAL SUPPORT PROGRAMMES
IN SPORTS TRAINING FOR OLYMPIC RESERVE SCHOOLS**

*Tiunova O.V.
Federal Scientific Centre for Physical Culture and Sports (VNIIFK)
Moscow, Russia*

Annotation. The article considers one of the versions of the performance planning at the Olympic Reserve School Psychological Service, substantial and organisational peculiarities as to implementation of the psychological and pedagogical support in sports training. Results of the expert evaluation performed by the members of the national teams have been employed.

Keywords: olympic reserve school, psychological support in sports training, athletes, coaching staff.

Разработка программ психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки для училищ олимпийского резерва связана с созданием на их базе Психологической службы, наделённой достаточно большими функциями (рисунок).

Реализация психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов в условиях УОР может осуществляться тремя путями:

- работа только в каком-либо одном направлении (например, решение только спортивных задач),

- работа относительно пропорционально во всех значимых для УОР психолого-педагогических направлениях (спортивная деятельность, учеба, профориентация, личностный рост, социализация и др.)

- выделение определенных приоритетов в работе (например, психологическое сопровождение спортивной деятельности), но при этом осуществление минимального и достаточного уровня контроля и коррекции по остальным направлениям.

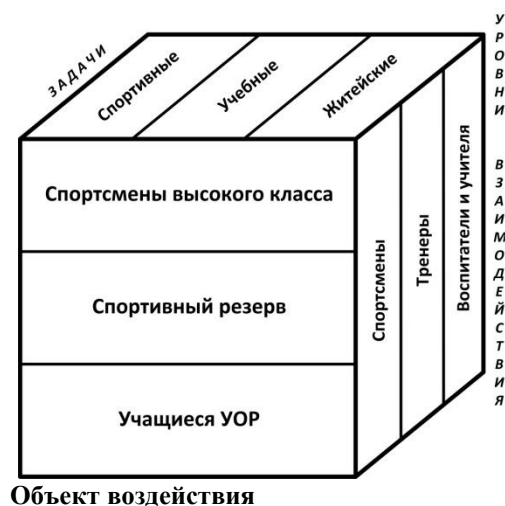


Рисунок – Модель работы психологической службы в УОР

В условиях УОР предпочтительным является именно третий вариант, однако его практическая реализация во многом зависит от численного состава Психологической службы.

При планировании работы Психологической службы важно учесть следующие особенности:

- условия работы (уровень базовой зарплаты, условия получения премий и их величина, частота и длительность выездной работы),
- возможности профессионального роста сотрудников (относительно гибкий график работы, позволяющий заниматься самообразованием, оплата курсов повышения квалификации, участия в научно-практических конференциях и др.),
- опыт сотрудничества данного УОР со спортивными психологами, форма и эффективность такого сотрудничества.

Зависимость системной работы Психологической службы от неизбежного обновления кадрового состава должна быть заранее минимизирована её руководителем.

Практическая организация работы Психологической службы в УОР может включать несколько этапов:

1. Подготовка серии наглядных материалов:

- стенды Психологической службы в каждом корпусе УОР,
- наклейки, указывающие путь к кабинетам Психологической службы,
- специальные отличительные знаки (бейджи) для каждого сотрудника Психологической службы.

2. Информационные сообщения на совещаниях:
 - руководителей УОР,
 - тренеров,
 - воспитателей,
 - учителей.
 3. Анкетирование спортсменов, тренеров, воспитателей, учителей.
 4. Детализация данного плана работы Психологической службы.
 5. Разработка графика взаимодействия и уточнение форм сотрудничества со всеми заинтересованными подразделениями УОР.
 6. Оформление «информированного согласия» на психологическое сопровождение учащихся со стороны родителей или законных представителей.
 7. Реализация плана работы и одновременное расширение кадрового состава. Совершенствование материально-технического обеспечения Психологической службы.
- В качестве содержательной основы психолого-педагогического обеспечения могут быть взяты модули, отмеченные членами сборных команд страны в качестве наиболее значимых и актуальных. В таблице представлено необходимое и достаточное содержание психолого-педагогического обеспечения юных спортсменов, соотнесённое к трём типам задач (правильно организованная жизнь в УОР, учебный и тренировочный процесс).

Таблица – Базовая программа работы Психологической службы в УОР

ОБЫЧНАЯ ЖИЗНЬ	УЧЕБА	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС	
		Психологическая подготовка	Формирование правильного отношения к ОФП и ТТП
Проведение психодиагностики и подготовка объективной информации об особенностях личности и внутренних «ресурсах». Диагностика внутри командных взаимоотношений		Проведение заочного мониторинга психофизического состояния спортсмена и его коррекция	
Определение базовых и актуальных жизненных ценностей, места спортивной деятельности среди остальных приоритетов его развития			
Консультирование по широкому кругу житейских, общечеловеческих и др. не спортивных вопросов		Консультирование по вопросам спортивной психологии	Обучение системному учету и анализу тренировочной работы, ведению спортивного дневника
Подбор тематической информации по значимым для спортсмена вопросам спортивной психологии, самоподготовки, самосовершенствования и внутреннего развития		Проведение групповых бесед по темам, интересующим команду	
Разработка индивидуальных программ коррекции неблагоприятных состояний		Разработка индивидуальных программ психологической подготовки к ответственным соревнованиям	Прогнозирование спортивного результата на основе анализа ретроспективы индивидуальных рекордов

ОБЫЧНАЯ ЖИЗНЬ	УЧЕБА	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС	
		Психологическая подготовка	Формирование правильного отношения к ОФП и ТТП
Индивидуальные и групповые психологические тренинги (планируемые по результатам анкетирования воспитателей и учителей)	—	Индивидуальные и групповые психологические тренинги: обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации, приемам самоконтроля и др., в т.ч. с использованием специальных компьютерных программ биоуправления	—
Оказание экстренной психологической помощи		Решение конфликтных ситуаций, возникающих на уровне: - «спортсмен-спортсмен», - «спортсмен-команда», - «спортсмен-тренер»	—
Проект «Социализация спортсмена»: - тестирование с акцентом на профориентацию, - подготовка программного обеспечения для самообразования, - организация условий для освоения профессии «спортивный психолог»		—	—

Работа с тренерским составом УОР может содержать как минимум:

- тематическое информирование,
- консультирование по вопросам:
 - индивидуальной психологической подготовки спортсменов,
 - формирования внутри командных взаимоотношений, в т.ч. решение конфликтных ситуаций, возникающих на уровне «тренер – команда», «тренер – спортсмен»,
 - собственной профессиональной самореализации,
- профилактику профессионального выгорания,
- подготовку методических рекомендаций (брошюр, информационных материалов и др.).

Данное «пакетное предложение», адресованное спортсменам и тренерскому составу, было разработано нами для Училища олимпийского резерва № 2 г. Москвы.

Библиографический список

1. Тиунова О.В. Актуальное содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки по данным анкетирования сборных команд страны // Спортивный психолог. 2017. № 3 (46). С. 68-71.

СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ КОРОННОМУ ПРИЕМУ В БОКСЕ

*Труфанов А.В., Труфанова С.Н.
Институт физической культуры и спорта ДГТУ
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Статья посвящена способам обучения боксеров коронным приемам на основе комплексной поэтапной системы тренировки, основанной на моделировании разнообразных динамических ситуаций. Результаты проведенных педагогических исследований указывают на эффективность предлагаемой методики обучения.

Ключевые слова: бокс, коронный прием, индивидуальные особенности, условия выполнения приема.

SPECIFICITY OF TRAINING THE CROWN TRICK IN BOXING

*Trufanov A.V., Trufanova S.N.
Institute of the Physical Culture and Sports of DSTU
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The article is devoted to ways of teaching boxers to the crowns tricks on the basis of an integrated step-by-step training system based on modeling of various dynamic situations. The results of pedagogical studies indicate the effectiveness of the proposed teaching methodology.

Keywords: boxing, crown trick, individual features, conditions for performing the trick.

Исход соревновательных поединков в боксе зависит от достаточно большого числа факторов и переменных. В то же время им можно противопоставить способность спортсмена выполнять конкретные тактико-технические действия, доведенные до высшей степени автоматизма, на которые практически не действуют сбивающие факторы. Речь идет о так называемых коронных приемах, специфика выполнения которых присуща только данному боксеру, который способен реализовать их из любых положений и в любых ситуациях. Однако поиск и наработка таких приемов, как правило может занять достаточно долгое время. Именно поэтому разработка инновационных методик обучения коронным приемам представляется достаточно актуальным.

По нашему мнению, обучение коронному приему должно базироваться на трех основополагающих принципах.

Во-первых, при обучении коронному приему необходимо отталкиваться от индивидуальных особенностей боксера, его комплекции, доминирующих физических способностей, психоэмоциональной устойчивости, наличия предпочтительного, часто используемого технического арсенала, типа темперамента и многих других факторов.

Во-вторых, формированию коронного приема должно способствовать умение тренера создавать максимально возможное разнообразие условий выполнения одного и того же технического действия. При этом, выполнение приема можно представить в виде воронки, широкие края которой соответствуют дифференцированным способам входа в прием. Это может быть состояние атаки, контратаки или глухой защиты, в которых находится спортсмен, а также возможные подготовительные действия и различные положения. На выходе же, которому соответствует «узкий носик» воронки, движение должно быть максимально стабилизировано и не подвержено сбивающим факторам. Только в этом случае можно говорить о формировании коронного приема.

И, наконец, в-третьих, коронный прием только тогда станет эффективным, когда спортсмен самостоятельно сможет внести в него некоторые изменения, как бы подстроить его под себя, обеспечив, тем самым его уникальность и своеобразную неповторимость.

Исходя из указанных принципов нами и была разработана методика обучения спортсменов коронному приему.

Данная методика предполагает несколько последовательных этапов подготовки. На первом этапе – нами был составлен комплекс подводящих и имитационных упражнений, которые выполнялись спортсменами в подготовительной части тренировочного занятия во фронтальном режиме. Все спортсмены выполняли одинаковые упражнения, направленные на повышение эластичности мышечно-связочного аппарата, развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, а также улучшение координационных способностей. При этом нами были использованы: равномерный и переменный бег, бег с подскоками, бег с различными вращениями рук, головы, со сменой направления движения, с преодолением препятствий, с ударами руками, перемещение приставным шагом левым, правым боком, спиной по направлению движения. Кроме того, спортсмены выполняли различные прыжки, перемещения в присяди, упражнения со скакалкой, а также отдельные акробатические элементы, такие как кувырки, «колесо» и хождение на руках. По завершении динамической части разминки спортсмены приступали к упражнениям на растягивание мышц и сухожильных связок в статичном режиме. Особое внимание было уделено восстановительным мероприятиям в состав которых были включены различные дыхательные упражнения, легкий самомассаж, акупунктура и встряхивания.

В дальнейшем форма проведения тренировочного занятия была изменена с фронтальной на групповую. При этом в каждую группу были объединены спортсмены, отрабатывающие схожие по динамике приемы. Например, комбинация из двух ударов при атаке в голову и в корпус. Другая группа выполняла аналогичную комбинацию, но уже в оборонительной или контратакующей манере. Третья группа использовала двойной джеб левой и прямой правой в корпус и так далее.

На этом этапе нашей основной задачей при отработке указанных сложных тактико-технических действий, являлось создание как можно большего количества различных условий (или ситуаций), в которых отрабатывалась одна и

та же комбинация. С этой целью мы использовали следующие варианты: отработка приема с воображаемым противником (бой с тенью); отработка комбинаций на тяжелом мешке и на лапах; отработка с противником на дальней дистанции (без контакта); отработка с легким противником (почти без сопротивления); отработка в паре с противником своей весовой категории (с легким противодействием); отработка в паре с противником своей весовой категории (с противодействием и контратаками); отработка в паре с противником тяжелой весовой категории (с легким противодействием); отработка приема в паре в затемненном помещении; отработка приема в паре без зрительного контроля; отработка приема в паре на песке, в высокой траве, в воде или в глубоком снегу; отработка в паре или бой с тенью с использованием утяжелителей (на руки, на ноги и на пояс); использование резиновых жгутов или амортизаторов, фиксируемых к стенке за спиной боксера; выполнение приема по команде из различных положений – стоя боком, спиной, согнувшись, из положения полу-лежа, из приседа, из положения лежа на спине, на боку, на груди; в процессе движения – бегом прямо, боком, спиной по ходу движения, приставным шагом, со смещением с линии атаки, с поворотом; работа против двух, трех и четырех противников; выполнение упражнения в ограниченном пространстве (в углу ринга, на ограниченном по размеру помосте, на гимнастическом бревне или скамейке, в стиснутом пространстве, на возвышении, на краю) или будучи связанным веревкой с противником (особенно актуально при отработки оборонительных действий); выполнение упражнения без предварительной нагрузки (на физическом подъеме); выполнение упражнения после монотонной изнурительной нагрузки (на исходе сил); выполнение приема после получения положительных эмоций или просмотра видеофильма с динамическим сюжетом; отработка приема в состоянии близком к психологическому срыву (тяжелый разговор, критика, угрозы и т.п.); демонстрация приема на публике (в рамках показательных выступлений или под сбивающий шум толпы, поддерживающие или неодобрительные оклики и тому подобное); выполнение приема в разных климатических условиях (холод, жара, высокая или низкая влажность, на ветру).

Естественно, что создание подобных условий для отработки конкретных динамических ситуаций – задача не из простых. Однако, как мы уже отмечали, эти условия в конкретный тренировочный день могут быть едиными для всех групп (каждая из которых отрабатывает свою комбинацию). И в этом кроется относительная простота реализации намеченной программы.

Гораздо сложнее оказалось реализовать третий этап, который предполагал индивидуальную форму проведения тренировочного занятия. И сложность здесь связана не только с организацией нормальной работы спортсменов секции в целом (контроль, дисциплина, безопасность и тому подобные вещи), но и с отслеживанием каждого боксера в отдельности, умением вовремя подсказать, скорректировать отрабатываемую им технику. Такой процесс «переделывания под себя» того или иного базового тактико-технического действия всегда сопряжен с риском исказить прием настолько, что он будет либо неэффективен, либо вовсе невыполним. В данной ситуации тренеру следует очень вниматель-

но следить за каждым спортсменом в отдельности и, при необходимости, своевременно его остановить или подправить. Именно поэтому реализация поставленной задачи возможна только в группах спортивной специализации, где количество спортсменов не превышает 10-12 человек.

Следует, однако, сказать, что даже в случае выполнения всех перечисленных выше последовательных этапов обучения, прием никогда не станет коронным, если его не опробовать в условиях реального соревновательного поединка. Именно поэтому в качестве завершающей фазы подготовки в нашу программу были включены обязательные тренировочные бои, в рамках которых спортсмены обязательно должны были попробовать выполнить отрабатываемые приемы.

В рамках проведенных исследований нами было сформировано две примерно равнозначные группы боксеров 16-17 лет – контрольная и экспериментальная. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, экспериментальная – с учетом разработанных нами рекомендаций и предполагающей поэтапное обучение коронным приемам с использованием различных динамических ситуаций.

Подбор воспитанников осуществлялся по результатам педагогических наблюдений, проведенных во время соревнований, с таким расчетом, чтобы в каждую группу попали боксеры с невысокими технико-тактическими показателями, определение которых осуществлялось с использованием видеоматериалов по методикам, предложенным С.В. Павловым [1, с. 57] и В.И. Филимоновым [2, с. 145]. При этом нами были рассчитаны:

- коэффициент результативности (K_p), как отношение количества побед к общему количеству проведенных поединков;
- коэффициент эффективности атакующих действий ($K_э$), равный количеству оцененных ударов, деленному на общее количество нанесенных ударов;
- коэффициент использования коронных приемов ($K_{ик}$), как количество выполненных коронных приемов, деленное на общее количество тактико-технических действий;
- коэффициент эффективности коронных приемов ($K_{эк}$), равный количеству удавшихся коронных приемов деленное на общее количество выполненных коронных приемов во время поединка. Все показатели были переведены в проценты.

По истечении двух месяцев подготовки спортсмены контрольной и экспериментальной группы вновь участвовали на соревнованиях, в ходе которых нами были проведены повторные педагогические наблюдения за их тактико-техническими действиями с определением аналогичных показателей. Результаты проведенных исследований приведены в таблицах 1 и 2.

Из приведенных данных видно, что по ряду исследуемых показателей спортсмены экспериментальной группы превзошли своих сверстников. Исключение составляет коэффициент эффективности атакующих действий, который хотя и возрос в сравнении с исходными значениями, тем не менее, в межгрупповом сопоставлении выглядит недостоверным.

Таблица 1 – Средние значения тактико-технических показателей воспитанников контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

Кр, %		Кэ, %		Кик, %		Кэк, %	
Кон- троль- ная	Экспе- римен- тальная	Кон- троль- ная	Экспери- менталь- ная	Кон- троль- ная	Экспе- римен- тальная	Кон- трольная	Экспери- ментальная
12,4	13,1	7,5	7,1	18,6	16,4	8,5	7,1
t = 1,12		t = 0,89		t = 1,24		t = 1,14	
P>0,05		P>0,05		P>0,05		P>0,05	

Таблица 2 – Средние значения тактико-технических показателей воспитанников контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Кр, %		Кэ, %		Кик, %		Кэк, %	
Кон- троль- ная	Экспе- римен- тальная	Кон- троль- ная	Экспери- менталь- ная	Кон- троль- ная	Экспе- римен- тальная	Кон- трольная	Экспери- ментальная
22,1	34,7	8,2	9,6	21,6	36,2	18,4	27,4
t = 2,11		t = 1,23		t = 2,24		t = 2,14	
P<0,05		P>0,05		P<0,05		P<0,05	

Таким образом, результаты проведенных исследований и представленные материалы позволяют утверждать, что предложенная нами методика обучения коронному приему в боксе успешно прошла апробацию в условиях соревнований и может быть рекомендована к широкому применению.

Библиографический список

1. Павлов, С.В. Методика оценки технической и тактической подготовленности тхэквондистов в соревновательных поединках / С.В. Павлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 2. – 2003. – С. 56-61.
2. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОБИЛИЗАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА

*Харагезян М.В., Жадько А.А.
МБУ ДО ДЮСШ № 10
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. Устойчивость спортсмена к экстремальным условиям соревнований зависит от состояния его спортивной формы, приобретаемой в процессе длительной всесторонней подготовки. Но спортивную форму нельзя рассматривать как абсолютно стабильную готовность к достижению определенного результата. Результат во многом зависит от умения спортсмена реализовать

имеющуюся у него подготовленность в специфических условиях соревнований. Спортивная практика полна примеров, когда хорошо подготовленный спортсмен проигрывает менее подготовленному. Подобные факты имеют свое психологическое объяснение: второй, менее подготовленный, спортсмен сумел в данном соревновании мобилизовать больше сил, чем более подготовленный. Поэтому одной из важных задач психологической подготовки спортсмена является не только выработка психических качеств, необходимых спортсмену, но и обучение его мобилизации всех своих сил на соревновании.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортивная деятельность, мобилизационная готовность.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MOBILIZATION READINESS OF AN ATHLETE

*Haragesyan M.V., Zhadko A.A.,
MBU DO DUSSH № 10
Rostov-on-Don, Russia*

Annotation. The athlete's resistance to extreme conditions of competitions depends on the condition of his sports form, acquired in the process of long-term comprehensive training. But the sports form can not be considered as an absolutely stable willingness to achieve a certain result. The result largely depends on the athlete's ability to realize his preparedness in the specific conditions of the competition. Sports practice is full of examples, when a well-prepared athlete loses less prepared. Such facts have their own psychological explanation: the second less prepared athlete managed to mobilize more forces in this competition than the more prepared one. Therefore, none of the important tasks of psychological preparation of an athlete can not come to mind.

Keywords: psychological preparation, sports activity, mobilization readiness.

В современную эпоху жизнь непрерывно ставит перед человеком все более трудные задачи. В различных видах деятельности ему приходится выполнять чрезвычайно сложные действия, требующие от него максимального физического и психического напряжения для успешного достижения поставленной цели.

К таким видам деятельности относится и спортивная деятельность. Характерным для нее являются экстремальные условия соревнований, большая общественная значимость и в связи с этим высокая ответственность за нее.

В последнее время значимость выступлений спортсменов на международных соревнованиях, и особенно на олимпийских играх и первенствах мира, настолько возросла, что результаты этих состязаний волнуют миллионы людей. Выигрыш – это не только радость победы самого спортсмена, нередко это праздник его страны; проигрыш – это не только горечь поражения для спортсмена, в некоторых странах он переживается почти как национальная трагедия.

Все это настолько обостряет обстановку проведения соревнований, создает такую напряженную психологическую атмосферу, что требует от спортсмена проявления высокой психической устойчивости, собранности, выдержки, самообладания, способности соревноваться продолжительное время при исключительном напряжении сил. В настоящее время все, кто имеет отношение к спортивной деятельности, все чаще и чаще убеждаются в первостепенном значении психологических факторов в удачном выступлении спортсмена.

Устойчивость спортсмена к экстремальным условиям соревнований зависит от состояния его спортивной формы, приобретаемой в процессе длительной всесторонней подготовки. Но спортивную форму нельзя рассматривать как абсолютно стабильную готовность к достижению определенного результата. Последний во многом зависит от умения спортсмена реализовать имеющуюся у него подготовленность в специфических условиях соревнований. Спортивная практика полна примеров, когда хорошо подготовленный спортсмен проигрывает менее подготовленному. Подобные факты имеют свое психологическое объяснение: второй, менее подготовленный, спортсмен сумел в данном соревновании мобилизовать больше сил, чем более подготовленный. Поэтому одной из важных задач психологической подготовки спортсмена является не только выработка психических качеств, необходимых спортсмену, но и обучение его мобилизации всех своих сил на соревновании.

Состояние непосредственной готовности к выполнению трудной или ответственной деятельности или отдельного действия того же характера мы называем мобилизационной готовностью.

Среди проблем психологической подготовки спортсменов проблема мобилизационной готовности является наиболее важной, так как именно по показателям, определяющим умение спортсменов максимально мобилизоваться перед ответственным соревнованием, нужно комплектовать сборные команды.

Для спортсменов и тренеров большой интерес представляет вопрос: перед всеми ли видами спортивных действий одинаково необходима непосредственная подготовка и как она влияет на результаты их выполнения?

Чтобы дать правильный ответ на поставленный вопрос, были проведены исследования с двумя группами обучающихся ДЮСШ: экспериментальной (24 человека) и контрольной (24 человека). Они выполняли наиболее распространенные спортивные действия, требующие проявления за короткое время максимального мышечного усилия, максимальной быстроты, максимального усилия и быстроты в сочетании, технического мастерства.

Испытуемые должны были показать свои максимальные результаты в следующих действиях: сжатии динамометра, прыжке в длину с места, 5 бросках мяча в баскетбольную корзину и беге на 15 метров с высокого старта. Исследование проводилось дважды: в экспериментальной группе – без непосредственной подготовки (т.е. без специального формирования состояния мобилизационной готовности) и после непосредственной подготовки к каждому действию (т.е. при соответствующем состоянии мобилизационной готовности); в контрольной группе – оба раза без непосредственной подготовки.

В экспериментальной группе во всех четырех видах спортивных действий были следующие показатели:

а) при сжимании динамометра после непосредственной подготовки из всех испытуемых 86,9% повысили, 7,5% показали прежние и 5,6% снизили результаты;

б) в прыжках в длину после непосредственной подготовки 81,5% повысили, 5,5% показали прежние и 13% снизили результаты. Средний результат после непосредственной подготовки составил 186 см против 171 см без непосредственной подготовки;

в) при бросках мяча в корзину при непосредственной подготовки 53,7% повысили, 22,2% показали прежние и 24,1% снизили результаты;

г) в беге на 15 метров с высокого старта после непосредственной подготовки 90,7% улучшили, 3,7% показали прежние и 5,6% снизили результаты. Среднее время после непосредственной подготовки равнялось 3,17 сек. против 3,67 сек. без непосредственной подготовки.

Сравнительный анализ результатов исследования в экспериментальной и контрольной группах дает возможность сделать следующие выводы и рекомендации:

1. Результаты испытуемых во всех видах спортивных действий после непосредственной подготовки были лучше, чем без непосредственной подготовки. Это доказывает, что при непосредственной подготовке у испытуемых наблюдается более длительный период и более высокий уровень мобилизации сил.

2. В контрольной группе, выполнявшей те же действия, но оба раза без непосредственной подготовки, улучшения результатов не было. Это доказывает, что полная мобилизация сил спортсмена для достижения наиболее высоких результатов возможно только после непосредственной подготовки.

3. Непосредственная подготовка к различным видам спортивных действий неодинаково влияет на их результаты. Самое значительное улучшение спортивных показателей было в действиях, требующих совершенной техники выполнения (бросок мяча в корзину – увеличение на 27,62%, бег на 15 метров – 13,62%, сжатие динамометра – 13,16%, прыжок в длину – 8,77%).

На основе полученных результатов исследования и сделанных выводов можно рекомендовать тренерам и спортсменам не приступать ни к одному из ответственных действий без предварительной непосредственной подготовки, т.е. без формирования специфической мобилизационной готовности.

Состоянием мобилизационной готовности можно управлять, зная его объективные показатели, и таким образом добиваться от спортсмена максимально высоких результатов, к которым он подготовлен в данной конкретной деятельности.

Библиографический список

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: АКАДЕМИА, 2000.

2. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб., 2005.
3. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983.

Научное издание

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXI ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

*24–29 сентября 2018 года
п. Новомихайловский*

Верстка

В.В. Климова

Изд. № 123/3221. Подписано в печать 11.09.2018. Формат 60х84/16.
Гарнитура Times, Bookman. Печать цифровая. Бумага офсетная.
Объем 27,75 уч.-изд. л.; 28,5 усл. печ. л.
Тираж 100 экз. Заказ № 193.

344002, Ростов-на-Дону, Б. Садовая, 69, РГЭУ (РИНХ), к. 152.
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ).
Тел. (863) 261-38-77.