

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МИНОБРНАУКИ РФ
НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО КУЛЬТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ЮГА РФ
МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
СОВЕТ РЕКТОРОВ ВУЗОВ ЮГА РОССИИ
СОВЕТ РЕКТОРОВ ВУЗОВ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ «БУРЕВЕСТНИК»
РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)
РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КГУФКСТ

ПРОВОДИТСЯ СОГЛАСНО ПЛАНА ПРОВЕДЕНИЯ КОНГРЕССОВ И КОНФЕРЕНЦИЙ
МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**XXV-я ЮБИЛЕЙНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
(студентов, аспирантов, ученых)**

**КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ,
СПОРТ И ТУРИЗМ В ВЫСШЕМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ
ОБРАЗОВАНИИ**

25 апреля – 26 апреля 2014 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

**Ростов-на-Дону
2014**

УДК 796
ББК 74.58
К 90

Печатается по решению Министерства спорта Российской Федерации, Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области, Президиума научно-методического совета по культуре физической Юга Российской Федерации.

К 90 **Культура физическая, спорт и туризм в высшем профессиональном образовании.** Научные труды XXV-ой Юбилейной Всероссийской научно-практической конференции, г. Ростов-на-Дону, 2014 г. – 176 с.
ISBN 978-5-4382-0135-9

Настоящий сборник содержит научные статьи, обобщения педагогического, научно-методического, организационно-практического и тренерского опыта, как многогранный результат профессорско-преподавательского и тренерского корпуса вузов.

В сборнике научных трудов представлены материалы студентов, аспирантов, ученых XXV-ой Юбилейной Всероссийской конференции (25-26 апреля 2014 г., г. Ростов-на-Дону).

Адрес пользователя: педагог, тренер, специалист, аспирант и студент отрасли

Редакционная коллегия:

*Быков Н.Н., Потапов И.А., Данилова Р.Г., Денисов Е.А.,
Евсеев Ю.И. (главный редактор), Жаброва Т.А.,
Ключкина Г.О., Мануйленко Э.В., Евсеева В.Г.*

ISBN 978-5-4382-0135-9

© Ростовский государственный
Экономический университет (РИНХ), 2014 г.
© Ростовский-на-Дону институт физической
культуры и спорта КГУФКСТ, 2014 г.

ОЛИМПИАДЕ 2014

ПОСВЯЩАЕТСЯ!

ОГОНЬ ОЛИМПА ВЕСЬ ВО МНЕ...

Горит Огонь Олимпа весь во мне,
Сжимает грудь, давя слезу!
Горжусь, Ростов, что на Донской земле
Спортивный дух – часть Славы на Дону!

И город Шахты, что давнишний сын Ростова,
Огонь Олимпа обнял так достойно,
Что хочется, что всё бы повторилось снова!
И Дон казачий – вновь привольный!

Давай по памяти всё вспомним без изъяна.
Наш первый шаг в Олимп Ростова,
Стал подвигом Удодова Ивана!
Его мы помнить и вечно награждать готовы!

Коснусь тех, кто «состарился» немного.
Какой неповторимый опыт жизни и труда!
Их лозунг, всё для него – родного молодого!
Вперёд! Возврата нет, да и не будет никогда!

Ну, невозможно всё увидеть и понять!
Однако, наш Огонь Олимпа с нами дружен.
И нет в природе сил его унять,
Всё потому, что он нам очень, очень нужен!

Ю.И. Евсеев

P.S. Сотворено в ночь с 7 на 8 февраля 2014 г.

1 СЕКЦИЯ

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА: МОТИВАЦИЯ, РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ, КАЧЕСТВО

ОЛИМПИАДА 2014 ГОДА – СТАРТ РОССИЯН В ПРОСТРАНСТВО ЗДОРОВЬЯ, КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТА

Евсеев Ю.И., Буянин Ю.Н.

Олимпийский, 2014, год навсегда войдет в историю России и всего олимпийского движения. Наша страна смогла, вопреки мрачным прогнозам, провести Игры на высшем уровне. Спортсмены, тренеры, гости – все отмечали удобное и компактное расположение объектов, радушность волонтеров и праздничную обстановку. Меры безопасности – адекватные международной обстановке, но особо не напрягали.

Самый главный итог для россиян – победа в неофициальном командном зачете. Будем объективны – первого места не ждали, тем приятнее успех. Но это не повод расслабляться. Где-то повезло, где-то медалей не добрали. Федерации проведут анализ, сделают соответствующие выводы.

Для того чтобы побеждать и в дальнейшем, нужно сложить воедино все составляющие – спортивную подготовку, восстановительные процессы, питание, обмундирование, оснастку. Недоработка в одном из компонентов может свести на нет все усилия.

Поэтому тренерские советы, совместно с учеными группами должны начинать подготовку к Играм – 2018 уже сейчас. Дать свои рекомендации по климату, ландшафты, смоделировать трассы и многое другое.

Канадский успех 2010 года базировался не на пустом месте. В программе «Путь к пьедесталу» был расписан каждый шаг в подготовке. База была заложена настолько большая, что и через четыре года заокеанская команда собрала внушительный комплект медалей.

Сочинские игры запомнятся и праздничными церемониями открытия и закрытия, эстафетой через всю страну и достойным вознаграждением.

Президент России Владимир Путин отметил, что это – большая победа не только российского спорта, но и тех, кто блестяще подготовил и провел сочинские игры. Они, как и спортсмены, – настоящие герои Олимпиады. Ее успех – заслуга всей страны.

«Конечно, ощущалась настоящая поддержка наших сограждан. Надо сказать, что поддержку и понимание мы чувствовали с самого начала, с

первых шагов на пути к Играм, когда только приступали к созданию современной столицы мирового спорта. Работая над этим проектом, мы не просто получили богатый опыт масштабного планирования и возведения современных спортивных объектов. Мы сказали своё слово в практике подготовки крупнейших международных форумов, показали миру, что Россия – это страна с неисчерпаемыми творческими возможностями, предложили свои идеи и оригинальные находки. Уверен, что наследие Игр обязательно будет востребовано и долго-долго будет служить людям, в том числе нашим спортсменам как собственная, российская тренировочная база для зимних дисциплин», – сказал В. Путин.

Есть над чем поработать специалистам Ростовской области.

Губернатор Василий Голубев предложил присвоить статус пилотного проекта федерального значения проекту по строительству в Ростовской области 40 водноспортивных оздоровительных комплексов, а возвращение программы ГТО даст новый импульс проектам «Здорового образа жизни».

Твердо уверены – Олимпиада 2014 – это практически значимая стартовая площадка для массового использования многогранных возможностей культуры физической, спорта и туризма в становлении личности, гражданина, патриота, профессионала, ученого!

Студенческая молодежь обязана быть примером.

Дорогие студенты! «На старт, внимание, марш!»

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС – ОСНОВА ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ

*Гилев Г.А., Романовский С.К.
Московский государственный индустриальный
университет (МГИУ), Москва, РФ*

Аннотация. Использование в тренировках пловцов высокой квалификации сочетаний упражнений, энергообеспечение выполнения которых осуществляется преимущественно гликолитическим метаболизмом, с упражнениями той же координационной структуры аэробного характера с индивидуально доступным повышением интенсивности их выполнения до уровня близкого к анаэробному порогу, обеспечивает повышение скорости прохождения дистанции без дополнительного существенного повышения концентрации лактата в крови.

Abstract. The expediency of use in trainings of swimmers of high qualification of combinations of the exercises which power supply of performance is carried out

mainly by a glycolytic metabolism, with exercises of the same coordination structure of aerobic character with individually accessible increase of intensity of their performance to level close to an anaerobic threshold enhances the swimmers speed without a significant increase in blood lactate concentration

Введение. Итоги Олимпийских игр 2012 г. еще раз продемонстрировали огромный разрыв результативности пловцов США по отношению к спортсменам многих других стран. Особое место в этом сравнении занимают пловцы нашей державы, занявшие 11 место в абсолютном рейтинге командного первенства. Уже четвертую Олимпиаду в спортивном плавании не завоевано ни одной золотой медали. Фактически из 208 разыгранных наград на Олимпийских играх в Сиднее, Афинах, Пекине и Лондоне российские пловцы награждены 5-ю серебряными и 5-ю бронзовыми наградами. Заняли в Сиднее 11-12 место, в Афинах 16-17 место, в Пекине 15 место и в Лондоне 11 место в командных зачетах. Это ли не катастрофа?

Результаты и их обсуждение. О причинах неудачного выступления команды пловцов в Лондоне акцентируем внимание на двух проблемах. Технические параметры и тренировочный процесс. Если рассматривать результативность пловцов как производный показатель их технических, физических и связанных с ними функциональных характеристик, то не трудно обнаружить отличительные особенности подготовки, в первую очередь, американских пловцов от спортсменов России. Говоря о технических характеристиках выполнения гребковых движений можно констатировать имеющейся резерв в эффективности продвижения у подавляющего большинства пловцов-олимпийцев 2012 года. Вместе с тем, следует отличать мелкие ошибки в технике, присущие, в основном, победителям и призерам и грубые, значительно снижающие скорость продвижения, нередко встречающиеся у пловцов сборной команды России. Из свидетельства пловцов можно сделать вывод о том, что тщательный индивидуальный анализ техники плавания в сборной команде России отсутствовал, или был мало эффективен.

В то же время компьютерная программа видео анализа в плавании, используемая в олимпийской команде США, регулярно была востребована, позволяла анализировать движения пловцов под водой в 3-х измерениях. По мнению координатора биомеханики национальной команды США по плаванию Марка Русселя, данная компьютерная программа поднимает видео анализ на совершенно новый уровень, по сравнению с программой, способной осуществлять двухмерное видео наблюдение, которое может быть сделано обычной видеокамерой. Следовательно, тренеры США обладали большей информацией и могли, естественно, более тщательно по сравнению с тренерами других стран анализировать ошибки у пловцов, постоянно корректировать их технические параметры. Отсутствие в сборной команде России квалифицированной помощи тренеру и спортсмену в данном вопросе ставило их в далеко неравное положение со своими конкурентами.

Повышение физических качеств и в первую очередь мощности гребковых движений пловца, непосредственно связанное с энергообеспечением работы мышц, – одна из приоритетных и наиболее сложных задач спортивного плавания. Передовая методология повышения мощности гребкового движения предусматривает увеличение мобилизационных способностей мышц, т.е. развитие наибольшего импульса силы за меньший промежуток времени в основном за счет совершенствования межмышечных координационных механизмов в условиях интенсивной утилизации лактата во время самой работы и по ее завершению. При этом следует учесть, что результаты последних изысканий в области биохимии и достижений в области спорта позволяют по новому взглянуть на оптимальность чередования нагрузок различной направленности. Использование передовых идей сочетания нагрузок различной направленности в отдельном занятии фактически революционизирует тренировочный процесс спортсменов циклических видов спорта. Если коротко сформулировать современную тенденцию в построении тренировочного процесса, то она заключается в изменении направленности тренировочных нагрузок. А именно: в достижении наибольшей скорости продвижения по дистанции с преимущественным использованием анаэробных источников ресинтеза АТФ, но без значительного «закисления» организма. Ведя тренировочный процесс по пути повышения скорости продвижения без значительного закисления организма, открываются возможности утилизации молочной кислоты непосредственно в самой мышце, тем самым, отодвигая «потолок» закисления организма. Это с позиции биоэнергетики научно обоснованный факт. Использование данной технологии американскими пловцами во многом объясняет их передовые позиции на международной арене спортивного плавания. Уникальность показанных в последнее время результатов в плавании при данной направленности тренировочного процесса заключается в том, что объем нагрузок в тренировочном занятии и количество их в недельном цикле не превышает общепринятых норм для высококвалифицированных спортсменов. При этом данный путь открывает безграничную перспективу (в плане энергетики мышечного сокращения) совершенствования мастерства спортсмена. Повышение результата при данной направленности тренировочного процесса происходит не за счет уменьшения более мощных анаэробных процессов ресинтеза АТФ, а следствием значительно большей утилизации продуктов закисления в самой мышце, не допуская большого их выброса в кровь.

Владение методологией нейтрализации или избежание негативных явлений при развитии мощностных составляющих выполнения гребковых движений открыло перспективу кардинального улучшения результативности спортсменов. Именно на эти обстоятельства направлены отличительные методики подготовки американских пловцов. Результаты, полученные отечественными исследователями при разработке, научном обосновании и апробировании методологии тренировочных нагрузок, сочетающих упражнения различной направленности, убедительно показали: возможность упорядоче-

ния межмышечных координационных связей, повышение концентрации возбуждения мышц, выражающейся в увеличении частотно-амплитудных характеристик электроактивности (ЭА) и сжатости их по времени, т.е. росту скорости сокращения и расслабления мышц в двигательном акте, упорядоченности и перераспределении ЭА на ведущие в данной фазе движения мышцы или мышечные группы, выделение в кровь меньшей концентрации лактата не за счет уменьшения более мощных анаэробных процессов ресинтеза АТФ, а следствием значительно большей утилизации продуктов закисления в самой мышце.

Победу в спорте всегда будет одерживать тот, кто тренировочный процесс планирует и реализовывает с научно обоснованных позиций. В сборной команде не было даже попыток познания передовой технологии, не говоря уже о ее внедрении. Закономерным явился тот факт, когда из всех тренирующихся в сборной команде пловцов России только два спортсмена поднялись на пьедестал почета – один в индивидуальном старте, другой в эстафете. Остальные же призеры Олимпийских игр российской команды предпочли готовиться к играм за рубежом. С сожалением приходится констатировать и то обстоятельство, что после Олимпийских игр в Лондоне еще часть талантливых пловцов решила повышать свое спортивное мастерство за рубежом нашей страны.

В отсутствии целенаправленной стратегии ориентированной на мировые достижения в финальных заплывах в условиях острой конкуренции в предварительных и полуфинальных заплывах тренеры, как правило, вели подготовку к отборочным нормативам с ориентацией на один старт в условиях практического отсутствия конкуренции в предварительном и финальном заплывах. Эти обстоятельства для членов сборной команды в отсутствии полноценного резерва всегда имеют место на чемпионатах России и других соревнованиях, включая коммерческие старты. Данная ориентация тренировочного процесса не позволила многим российским пловцам пройти горнило предварительных или полуфинальных стартов, а те, кто выступал в финальных заплывах либо не смогли улучшить результаты полуфинальных заплывов, либо улучшение их результативности не позволяло занять место на пьедестале почета.

Поэтому надо полностью согласиться с президентом ВФП В.В. Сальниковым, который, подводя итоги результатов Олимпийских игр, сказал: «Мы выступили в силу своих возможностей». И надо поблагодарить всех спортсменов, проявивших волю, мужество, настойчивость и отвагу на Олимпийских играх в Лондоне, а перед многими из них извиниться.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Смирнова И.О.

Научный руководитель: Денисов Е.А.

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

Возможности разнообразных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции фигуры, улучшения общей работоспособности и психической устойчивости и, наконец, в самооценке очень велики. При этом здоровье выступает как основной фактор, который определяет не только благоприятное развитие молодого организма, но и успешность в освоении профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Именно поэтому физическая культура и спорт повсеместно используются для укрепления здоровья, контроля физического развития и подготовленности человека в современном мире. Вместе с тем физическая культура и спорт являются частью социального становления человека, являясь важным средством его всестороннего развития и общения. Значит физическая культура и ее составная часть – студенческий спорт – в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности.

Студент – это не только социальный статус, но и образ жизни. Молодежь – самая динамичная и восприимчивая к изменяющимся условиям социально-демографическая группа, которая легче адаптируется к качественно новым обстоятельствам, а поэтому является лидером этого процесса. Отмечаемая в общественном мнении разноречивость образцов поведения в молодежной группе, пассивность, апатия, за которыми остаются непонятыми базовые ценности, ориентации и стратегии поведения молодых, безусловно, требуют научного осмысления.

Молодежь в возрасте 18-25 лет – является в большинстве своем студентами, самой интеллектуальной ее частью.

Основная масса современной молодежи предпочитает чаще пассивные развлечения, чем активные. Лишь немалая часть посвящает себя спорту или другому активному отдыху.

Жизнь студента очень насыщена. 7-8 часов ежедневно он проводит за учебой. Остальное время остается в полном его распоряжении. Как правило большую часть этого времени студент тратит на различного рода развлечения.

Досуг студента, исходя из выше сказанного, можно разделить на две категории: пассивное и активное времяпрепровождение. К пассивному времени относятся такие занятия как чтение книг, журналов, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание радиопередач и музыки.

Сегодня усиливается тенденция выбора более активного отдыха и времяпрепровождения, что не может не радовать. Сюда входит занятие спортом, посещение разнообразных массовых мероприятий.

В большинстве случаев заболевания приходятся на подростковый возраст. В биологическом плане он является одним из критических, характеризующихся мощными эндокринными перестройками, делающими организм подростка особенно чувствительным к воздействию вредоносных факторов, в частности, к вредным для здоровья привычкам.

В момент неустойчивого состояния личности, переживания психологических проблем к обществу телевидения прибегает не менее 90% подростков.

С окончанием подросткового возраста организм из периода бурных изменений переходит в этап спокойного завершения своего развития.

Важное значение для эффективной учебной деятельности и сохранения и укрепления здоровья учащихся средних и старших классов имеет правильная организация их активного отдыха, необходимой частью которого, конечно, являются занятия физической культурой и спортом. Согласно современным физиологическим и психологическим исследованиям, между физической и психической деятельностью человека существует прямая связь, сохраняющаяся на протяжении всей жизни. В частности, доказана зависимость между состоянием здоровья, уровнем физического развития и успеваемостью ребенка в школе или студента в ВУЗе. Оказалось, что около 30 % неуспевающих учащихся имеют различные нарушения в двигательной сфере.

В современном мире труд специалиста, требующий в основном интеллектуальных усилий, длительных нервных напряжений, связанных с переработкой большого потока разнообразной информации, и сопряженный с малоподвижным образом жизни существенно отличается от труда чисто физического. В последнем, мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе развития как природное приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. Умственная же работа – достижение природы на более высоких ступенях ее эволюции, и организм человека еще не успел адаптироваться к ней. Эволюция пока не выработала реакций, надежно предохраняющих центральную нервную систему от перенапряжений. Поэтому наступление умственного утомления в отличие от физического не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, приводят к заболеванию человека.

Если человек находится в состоянии относительного покоя (например, сидит в кресле), то мышцы его не совершают почти никакой работы. В таком состоянии через мышцы тела протекает совсем немного крови. Лишь 15-20% ее идет к мышцам, а остальная по сосудам направляется к печени, мозгу и т. д. В организме человека почти 160 млрд. капилляров, длина их около 100 тыс. км. Когда мышцы находятся в покое, то работает лишь 10% капилляров. Как только мышцы включаются в какую-либо работу, сразу же возрастает их запрос на энергетические вещества и кислород. Вступают в силу различные физиологические механизмы, усиливающие деятельность сердца, раскрываются резервные капилляры, улучшается питание мышечной ткани работающей мышцы, исчезает явление атрофии. В то же время повышается трениро-

ванность сердечной мышцы, что возможно лишь при работе мышечного аппарата человеческого тела.

Целый ряд отклонений в состоянии здоровья, в том числе и «болезнь века» – заболевания сердечно-сосудистой системы (а она все больше и больше «молодеет») – во многом объясняются именно недостатком движений. Эти так называемые «болезни цивилизации» особенно часты у представителей профессий, связанных с малоподвижным напряженным умственным трудом и эмоциональными нагрузками. А подобных профессий сейчас большинство и без них не обойтись.

Поэтому здоровье и мышечные нагрузки – это сближающиеся в настоящее время и взаимосвязанные понятия. Мышечный «голод» для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода, питания и витаминов.

Не случайно ныне уделяется значительное внимание различным активным мерам профилактики, направленным на преодоление тех отрицательных последствий, которые связаны в жизнедеятельности человека с отдельными сторонами технического прогресса. В этом процессе не последняя роль отводится физической культуре и спорту, через которые можно укрепить здоровье, значительно поднять функциональные возможности, использовать резервы повышения общей дееспособности в различных условиях производства и быта – ведь адаптационные возможности организма человека чрезвычайно велики.

Повседневная учеба, зачетно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – все это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности.

В период экзаменов буквально «затворниками» становятся около 90% студентов. Их пребывание на открытом воздухе ограничивается 30 минутами в день. Наблюдается систематическое недосыпание, редкий и нерегулярный прием пищи. А потом кончается экзаменационная сессия и именно в это время у некоторых начинаются простуды и другие отклонения в состоянии здоровья, что есть следствие снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результат существенных нарушений режима учебного труда и быта, а также следствие общего недостатка двигательной активности.

Вместе с тем студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменационной сессии, более успешно для своего здоровья проходят эти испытания студенческой жизни.

Поэтому, в принципе, выбор студентом любой формы двигательной активности: будь то просто физический труд или танцы; занятия физической культурой и различными видами спорта – уже сам по себе становится благоприятным явлением для организма, поскольку снижает дефицит двигательной активности, способствует нормальному функционированию организма и укрепляет здоровье.

Литература:

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методики физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 2012. – 542с.
2. Беланов А.Э. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений: Учебно-методическое пособие. – М.: Просвещение, 2011. – 321с.
3. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2012. – 298с.
4. Фитнес-спорт: учебник для студентов / под ред. Шипилина И.К. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 452с.
5. Студенческий спорт: <http://studentsport.ru/>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГЕРМАНИИ: ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА И ВОЗМОЖНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ В РОССИИ

Чечулина М. Ю.

Научный руководитель: Мануйленко Э.В.

РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону

Всем известно немецкое качество, которое выражается не только в материальных благах, но и в культуре, духовной сфере. Особенностью национального характера немцев является стремление к совершенству. Они любят все держать под строгим контролем, им нравится организованность и дисциплина, что в итоге сказывается на их большой трудоспособности. Такие условия должны способствовать развитию всех сфер человеческой деятельности, что мы и видим в высоком уровне жизни населения Германии. Поэтому вся эта атмосфера не могла не отразиться на физической культуре и спорте.

Гражданам Германии просто необходим спорт для здорового образа жизни и это обусловлено тем, что нагрузки на работе, которая в основном сводится к сидячему образу жизни, накладывают большие проблемы на здоровье. С другой стороны, быть успешным человеком, которого наверняка примут на работу, значит быть подтянутым и выглядеть хорошо, чему и способствует физическая культура.

Воспитывать дисциплину и любовь к спорту надо с детства, из чего следует необходимость хорошо организованной школьной и студенческой программы образования физкультуры.

Как и в других европейских странах, зачатки физической культуры как образовательной дисциплины появились в средние века. В основном они проявлялись в рыцарской системе военно-физического воспитания. Дело в том, что в те времена христианство проникло во всю деятельность людей то-

го времени и сделало идеалом человека-аскета, то есть того, кто закрепляет дух, а над телом он может работать до изнеможения, что приводит к отсутствию удовольствия, а следовательно и греха. Рыцарь был примером такого человека, поэтому он все время тренировался по 7-ми направлениям физических дисциплин: езде на лошади, охоте, плаванию, стрельбе из лука, развлекательным играм, приемам в бою, владением хорошими манерами и умением танцевать.

В XVIII – начале XIX в. Германия «заразилась» идеями Ж. Ж. Руссо и Д. Локка, которые привели к филантропизму. Филантроп это тот, кто занимается благотворительной деятельностью. Соответственно это движение достигло и преподавателей воспитания физической культуры в школах.

Их система обучения строилась на основе трех групп упражнений: спортивные игры, физические упражнения и разминки для развития ловкости рук. Первые две группы должны были позволить ученикам развить внимательность, сообразительность и даже умственные способности. Последняя развивала трудоспособность и обучала разнообразным профессиям: столярному делу, садоводству и другим. Физические упражнения состояли из прыжков и бега, метания и лазанья, борьбы, плавания, танцев и прочего, что могло научить школьников преодолевать трудности в повседневной жизни.

В итоге филантропизм стал движением, которое ввело окончательно в школьную программу занятия физической культурой и способствовало появлению гимнастики.

Конец XVIII и начало XX в. ознаменовались синтезом гимнастики и спортивно-игровых дисциплин, физкультура была смешанной и четко эти два направления не разделялись. Но уже в начале XX века стал отдаваться приоритет гимнастике, так как ее упражнения способствовали обучению школьников трудовым движениям, которые были необходимы для подготовки будущих кадров, занятых в промышленности. Гимнастика должна была помочь тактике ведения военных действий, где рядовые должны обладать умением осуществлять маневры совместными действиями и выполнять механически команды. Европейская интеллигенция признавала важность организации форм физического воспитания и внедрения его в обязательные школьные предметы для подготовки молодежи к жизни. В общем, гимнастическое движение сыграло значительную роль в развитии школьной физической дисциплины.

Немецкое направление гимнастического движения стало фундаментальным для большинства стран Европы. Изначально гимнастика была необходима для повышения боеспособности немецкой армии с начала XIX века, после перешло в школьные программы, чему способствовали филантропы, так что в основе ее лежали военные дисциплины. Но под гимнастикой тогда понимались все спортивные упражнения, а не то в каком виде существует спорт под этим названием в наши дни. Эта методика не имела под собой достаточного научного обоснования, потому что в основном давались указания

на технику исполнения упражнений, но не велось ни дозирования физических нагрузок, ни врачебного контроля над школьной гимнастикой.

XX век, обусловленный нестабильной военно-политической обстановкой, отразился на школьных упражнениях физической культуры. Милитаризация физических дисциплин привела к устранению воспитания личности, в массовом порядке было «выращено» поколение солдат. Школьники распределялись по возрастным группам и в соответствии с возрастом направлялись в специальные учреждения военного характера. С 1934 года в программу подготовки молодых немцев входило: долгие марши с ночлегами в лесу, метание гранаты, стрельба, плавание в одежде, бег с препятствиями и др. Все выполнялось до полного изнеможения. В школах вводятся по приказу «сверху» 5 физических уроков воспитания и один день в неделю спортивных соревнований.

После Второй мировой войны военная направленность спортивных программ обучения в школах убрали [1].

В 70-е годы в ГДР особое внимание обратили на научное направление спорта, стали развивать теорию, которая должна была способствовать эффективности практики. Это заключалось в том, что используя метод прогнозирования можно было предсказать куда должна быть направлена спортивная подготовка будущих поколений, что им будет необходимо, чтобы укрепить здоровье путем физической нагрузки [2].

В наши дни в Германии уроки физической культуры ведутся с первого класса каждый день, для старших классов по 3 раза в неделю по 45 минут. Но многим этого не хватает, и они идут в спортивные школьные секции на добровольной основе или спортивные общества, а это еще плюс 2 часа в неделю. В спортивных сообществах есть возможность начала профессиональной деятельности, так как они взаимодействуют со спортклубами.

В немецком обществе очень почетно состоять в спортивном клубе, поэтому все стремятся туда попасть. Так что дети имеют возможность последовать примеру взрослых и стремиться попасть в спортклуб.

Гимназии в Германии считаются элитными и поэтому там кроме традиционных видов спорта (а именно, плавания, футбола, гольфа и гимнастики) преподаются сноубординг, велосипедный спорт и боевые искусства (в основном тхэквондо). В старших классах обязательной дисциплиной является теннис. На постоянной основе, в зависимости от сезонов года происходят пешие походы, учащиеся имеют возможность посещать горнолыжные и спортивные лагеря.

Очень популярны среди немецких школ соревнования, которые подразделяются на:

1) «Федеральные игры молодежи» – соревнования среди учеников средней школы, проводящиеся в течение года по определенному графику, часто перепадаящие на праздничные дни, что вызывает массовые гуляния и всеобщую радость. Деление по возрастным группам отсутствует;

2) «Молодежь тренируется для Олимпиады» – здесь участвуют ученики начальной школы. Соревнования происходят на городском, районном и земельном уровнях по 12 олимпийским направлениям спорта.

Эти соревнования также способствуют сотрудничеству школ, спортклубов и органов власти, которые заинтересованы в здоровье нации и воспитании молодого поколения [3].

Студентам же, делающим особый упор на изучение физической культуры фонд имени Альфреда Круппа фон Болена и Хальбаха предоставляет финансовую поддержку. В Германии настолько серьезно относятся к этой дисциплине, что даже при поступлении в спортивный вуз необходимо сдать обязательный вступительный экзамен.

Результаты организации немецкой физической культуры видны и пропаганда здорового образа жизни среди молодого поколения дают свои результаты. Каждый десятый немец занимается постоянно в спортклубах. Фитнес стал очень прибыльным делом в этой стране, что даже идет подготовка кадров по направлению «Фитнес менеджер». Немцы любят спорт и активно им занимаются.

Пример организации немецкой физической культуры и мотивации народных масс, призыв к здоровому образу жизни среди подрастающих поколений – это то, чего не хватает российской практике. В России ситуация прямо противоположная.

Во-первых, физкультура в школе неинтересная с первого класса, она однообразная и направлена по большей части на сдачу нормативов по окончании четвертей и года. Данные нормативы не под силу основной доли учащихся в силу физической неподготовленности или проблем со здоровьем.

Во-вторых, ученики в средней школе сдают все те же нормативы, но уже количественно увеличенные. У них нет возможности выбирать альтернативы однородным физическим нагрузкам и поэтому они перестают посещать занятия после 7-го класса, хотя уроки физкультуры являются обязательными до окончания школы, то есть они просто прогуливают.

В-третьих, соревнований сейчас проводится немного, так как школам приходится платить за участие в них, поэтому директора стараются избегать подобной практики. Даже если школе все же обязательно участвовать в соревновании, то некого посылать защищать честь учебного заведения, а если отправлять учеников принудительными методами, то победа не будет обеспечена боевым духом и желанием учащегося. Да и участие в них не является почетными.

Итоговым минусом в школьной практике физической культуры является нехватка площадей в школах, устаревшие здания и залы, не пригодные к нормальным физическим занятиям, сломанное оборудование или также устаревшее, а в некоторых случаях его отсутствие.

Уже в высших учебных заведениях российским студентам предоставляется более широкий спектр разных видов секций, но бывшие ученики не

приучены и не заинтересованы в участии в них. Еще одним фактором неучастия в подобном роде занятий является нехватка времени: учебная нагрузка, работа и прочее.

Конечно, можно сослаться на русский менталитет: сбросить с себя все обязанности. Но это лишь следствие отсутствия мотивации и активной пропаганды в широких массах населения важности физической культуры.

Решить проблему просто, но на это должно уйти несколько десятков лет. Во-первых, российских детей с детства надо заинтересовывать в физической культуре, отдавать на кружки, давать награду или хвалить за достижения в данном виде спорта, учить бороться, если произошла неудача. Также призывать к труду и учить тому, что в жизни тяжело без физического и умственного развития на должном уровне. Здесь же важно научить ребенка правильно распределять время в течение дня, в котором должны присутствовать физические упражнения.

Следующим шагом на пути к здоровому образу жизни российских граждан является создание разнообразия спортивных секций, которые были бы доступны по ценовой категории для большинства населения, для студентов со скидкой, а также были бесплатны и включены в школьную программу физической культуры. Для старшеклассников, по примеру Германии, должен быть выбор среди спортивных секций, из которых можно будет осуществить выбор понравившихся. Аттестация школьников должна быть заключена не в нормативах, а показах того, чему они научились в секции, а уже последующие сдачи должны оцениваться по шкале собственных достижений, то есть в прогрессивную сторону он развил свои навыки или произошла регрессия.

А в университетах должны быть обязательно проведены пробные занятия по всем направлениям спорта при поступлении, которые существуют в отдельно взятом вузе. А студент уже сам решит для себя важно ходить туда или нет.

Будем надеяться, что российское правительство не будет сокращать бюджет, направляемый на социальные программы развития спорта, а также издаст нормативно-правовые акты, связанные с более структурированной организацией школьных и студенческих программ по развитию спортивных дисциплин.

Литература:

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с., с. 15-19, 33-45.
2. История физкультурного движения в ГДР. [Электронный ресурс: открытый доступ с экрана] URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru>
3. Физическая культура в школе. Европейский опыт. [Электронный ресурс: открытый доступ с экрана]URL: <http://rfsport.info/articles/fizicheskaya-kultura-v-shkole-evropejskij-opyt.html>.

ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЯ СПОРТА И СПОРТИВНАЯ ЭТИКА

*Овчаренко Н.И.
РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону*

Профессионализация спорта в последней четверти XX века приобрела практически всеобщий характер и стала нами, совсем недавно весьма критически к ней относившимися, рассматриваться едва ли не как естественный процесс его развития.

Под профессиональной этикой понимается система принципов, норм и ценностных мнений, регулирующих отношения в сфере определенного вида профессиональной деятельности. Что же касается самой этой сферы, то она определяется в первую очередь включением в нее субъекта на основе трудового законодательства (контракт, найм или другие формы договоренности, даже принуждения). Конечно же, важнейшую роль при этом играет и профессиональная подготовка (образование, квалификация, опыт и т.п.), но это обязательные (хотя и не всегда) условия для вступления в профессиональную деятельность.

Если этика (мораль, нравственность) регулирует отношения между людьми с точки зрения их признания друг другом таковыми с точки зрения человеческого общежития, то профессиональная этика регулирует отношения между субъектами профессиональной сферы деятельности и в связи с этим видом деятельности, определяя не отношение человека к человеку, не условия общежития, а отношение коллеги к коллеге и условия совместной и однотипной трудовой деятельности. Применительно к спорту и в определенном плане здесь можно говорить об отношениях между функциями или социальными ролями в сфере спортивных состязаний, цель которых – получение коммерческой прибыли.

В этих условиях качества участников деятельности, понимаемые в плане общественной морали и в плане морали профессиональной, далеко не всегда совпадают. Такие нестыковки и противоречия часто бросаются в глаза и порождают множество недоумений, недоразумений и даже возмущений, особенно со стороны романтически настроенных журналистов и средств массовой информации.

Далеко не все отдают себе отчет в том, что групповое общественное мнение может не совпадать с тем, что принято называть общественным мнением, и даже приходить в противоречие с последним. Еще более распространенной ошибкой является перенос общественного мнения одной социальной группы для характеристики другой или для всей сферы спортивных отношений в целом.

Особенную трудность вызывает различие высших ценностей в системах общественной морали и профессиональной этики. В первой высшими нравственными ценностями являются человек и все, что направлено на развитие и совершенствование человека и человеческих отношений, независимо от того, кто какое место занимает в обществе, а также от рода занятий и

валидности участников отношений. Главное – достоинство человека как такового. В профессиональной же этике высшей ценностью выступает лишь то, что ведет к профессиональному успеху, к достижению высшего результата в этой сфере деятельности. С этой точки зрения здесь оцениваются и субъект деятельности, и отношения между субъектами в данной деятельности, и отношения к внешним условиям и обстоятельствам. «Пусть погибнет мир, но торжествует закон» – вот квинтэссенция профессиональной судебной (юридической) этики. И нетрудно видеть, что в любой профессиональной деятельности – будь это деятельность литератора или офицера, ученого или актера, – тот, кто хочет добиться сколько-нибудь значимых результатов, тем более высших, должен себя не щадить, работать, что называется, на износ, попросту жертвовать собой. Поскольку в современном мире деятельность преимущественно является профессиональной, на этой основе и возникают острейшие системные противоречия. Известно, что «искусство требует жертв», но при этом мало внимания уделяется тому, что это за жертвы, какова цена этих жертв и кто должен быть жертвой? Одно дело, если жертвой деятельности является ее личный субъект, идущий на жертвенность по своему собственному разумению и внутренней необходимости, и совсем другое дело, если он подталкивается к жертвенности внешними и антигуманистическими обстоятельствами. Однако в условиях массовой культуры повсеместно жертвой оказывается человек непричастный, потребитель продукта профессиональной деятельности, этнос, общество в целом. Происходит это не по злему умыслу, не по злокозненности, а вследствие узкопрофессионального подхода к решению задач, узкоспециализированного мышления.

А поскольку профессиональная деятельность определяется условиями контракта или найма, то главное этическое требование состоит в добросовестном выполнении договорных обязательств, которые, в свою очередь, должны не только обеспечивать в необходимой мере материальные, коммерческие интересы контрагентов, но также защищать и упрочивать их гуманитарные и социальные позиции.

Содержание общих принципов спортивной этики в условиях профессионализма:

- поскольку этика регулирует отношения между субъектами деятельности, то, прежде всего, спортивная этика требует от них создавать, поддерживать и укреплять спортивные отношения (в том числе и спортивное поведение), объективно способствующие достижению высших результатов. Она требует уважительного отношения к партнерам, и особенно к зрителям, как к необходимому условию деятельности (всякого рода скандалы и скандальное поведение здесь допускаются в качестве антуража, своего рода рекламы, то есть условий, способствующих успеху деятельности);
- спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений. Однако секреты (технические, технологические и др.), все-

гда имеющие место в областях высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслью которой является профессиональный спорт, – этика требует их беречь;

- спортивная этика требует от участников спортивных отношений соблюдения корпоративной чести, то есть достойного представления своего клуба, своей организации, публичной демонстрации их престижа;
- спортивная этика требует проявлять солидарность, когда дело касается обеспечения, защиты интересов и прав товарищей по профессии, независимо от их клубной и национальной принадлежности;
- спортивная этика не позволяет использовать ценности спорта (славу, имя, цвета и знаки клубов) для антигуманистических, антиобщественных или преступных целей.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАНУ

*Османов О.Р., Иммиев Р.К., Рамазанова Б.М.
Дагестанский государственный
педагогический университет*

Охрана и укрепление здоровья детей школьного возраста является важнейшей государственной задачей, однако в последние годы многие ученые отмечают неблагоприятную ситуацию, сложившуюся в деле охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. На протяжении последующих десяти лет в Российской Федерации повсеместно наблюдается ухудшение показателей физического развития.

На наш заинтересованный взгляд из XXI века, с позиций теории нормы здоровье есть норма и гармония генетического, физического, психосоциального (духовного) состояния и развития индивида, рода (семьи), народа (популяции). Что касается индивидуального здоровья, это качество жизнедеятельности человека, характеризующееся:

- нормальным функционированием всех органов и физиологических систем организма при отсутствии каких-либо болезней или повреждений структуры органов;
- совершенной адаптацией к воздействию на организм внешних факторов естественной среды обитания (температура воздуха, влажностью атмосферное давление, шум, чистота воздуха и воды, почвы пищи и т.д.);
- высоким уровнем физической и умственной работоспособности и хорошим самочувствием.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой молодежи над формированием своей личности, выработкой стиля поведения, образа

жизни. В этот период завершается физическое развитие, что способствует большим возможностям для активной физкультурной деятельности. К 18-20 годам завершается формирование вегетативных функций, достигается оптимальный уровень их взаимодействия. Поэтому физическая культура в этом возрасте становится важнейшим средством укрепления здоровья, здорового образа жизни, природной и биологической основой для формирования личности, ее духовного и физического развития. Понимание того, что образ жизни без физической тренировки, в условиях гиподинамии с низкими приспособительными механизмами к меняющимся не в лучшую сторону внешним условиям ставит физическую культуру в ряд важнейших дисциплин вуза.

Физическая культура и ее виды (спортивная деятельность, физическая рекреация, двигательная реабилитация), формируя в процессе образовательной деятельности идеалы ЗОЖ, базируясь на самой природе, неизбежно будут привносить в студенческую среду сознание необходимости активного решения экологических проблем. Причем занятия физической культурой для здоровья им общения уже сами по себе формируют уважительное отношение к природе.

Оздоровительно-гигиеническое обучение и воспитание, пропаганда ЗОЖ как форма образования по укреплению здоровья должны идти не только от знания к поведению, но и через активизацию побудительных механизмов (мотивов, интересов, целей). Отличия в мотивации могут наблюдаться у студентов различных курсов, факультетов и специальностей. Изучение объективных и субъективных факторов. Определяющих потребности как механизм включения студентов в процесс формирования ЗОЖ, осуществляется на лекциях, беседах, практикумах-консультациях, а также в процессе разнообразной физкультурной активности.

Формирование ЗОЖ студентов требует учета условий их социально-психологических особенностей, жизнедеятельности и других факторов. Следует выделить несколько ведущих организационных уровней, тесно связанных между собой:

1. организация материальных и социальных основ жизнедеятельности, которая включает деятельность по организации своего быта дома или в общегитии, стипендиальное обеспечение, материальную помощь родственников, дополнительную деятельность, направленную на приобретение и потребление товаров и услуг;
2. личностное развитие, охватывающее учебную деятельность и саморазвитие, научно-исследовательскую, общественно-политическую деятельность, приобщение к эстетическим ценностям спортивной деятельности;
3. социальная коммуникация, охватывающая профессиональное, вузовское (групповое, курсовое), дружеское и семейное общение;

Используя принцип индивидуального подхода к каждому студенту, педагог должен способствовать реализации способностей и возможностей учащихся к внедрению ЗОЖ и выступать в качестве консультанта индивидуально-оздоровительных программ и действий студентов по их реализации. Необходимым условием этого процесса является расширение диапазона

физкультурной деятельности, отвечающей индивидуальным и коллективным запросам студенческой молодежи и предусматривающей применение разнообразных привлекательных средств, методов, форм, в том числе нетрадиционных оздоровительных систем и физических упражнений (йога, аэробика, ушу, аутогенная тренировка, шейпинг, стретчинг, силовое троеборье и т.д.) применение на занятиях технических средств и тренажерных устройств для обучения, использование музыкального сопровождения, видеофильмов и т.д.

При данном подходе реализация различных видов физической культуры в формировании ЗОЖ рассматривается студентом как личностный успех, вызывает чувство удовлетворения, повышает уверенность в своих силах, стимулирует потребность не останавливаться на достигнутом.

Приоритетным фактором физкультурной деятельности студенческой молодежи должна стать сформированная потребность личности в освоении ценностей избранного вида физической культуры. Потребности в освоении ценностей различных видов физической культуры должны стимулироваться

чувством удовлетворения от избранной физкультурной активности, успехами в росте своих физических возможностей.

Главными условиями функционирования педагогической системы являются научно-методическое, организационное, информационно-образовательное, кадровое обеспечение физкультурного воспитания студентов в интересах формирования высокообразованного и культурного молодого специалиста, где физическая культура является одним из важных видов формирования общей культуры личности и здорового образа жизни.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Золотухина А.О.

*Научный руководитель: Горяинова Н.С.,
старший преподаватель РГЭУ (РИНХ)*

Низкий уровень адаптации студентов первого курса к обучению в вузе является одной из самых важных проблем современного образования.

Адаптация студентов на младших курсах обучения в вузе, по мнению П.А. Просецкого, – это активное творческое приспособление студентов нового приема к условиям высшей школы. Адаптация – это процесс формирования навыков и умений организации умственного труда, приспособления к выбранной профессии, выработки системы профессионального самообразования и воспитания у себя профессионально значимых качеств личности. Этот процесс помогает выработать первокурсникам рациональный коллективный и личный режим труда, досуга и быта.

Адаптация начинается тогда, когда новая среда для человека становится основной сферой приложения усилий для реализации планов, тогда, когда он

начинает психологически относить себя к членам данной среды, постепенно раскрывая свои индивидуальные особенности. В процессе адаптации широко задействованы компенсаторно-приспособительные системы организма студентов. Несмотря на высокую способность к адаптации в студенческом возрасте, для ряда студентов существует риск нарушения здоровья. Как заинтересованная сторона, вуз должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по поддержанию, восстановлению и улучшению здоровья студентов. Среди всех дисциплин особую роль играет физическая культура.

Взаимодействие преподавателя и студентов в процессе занятия физической культурой

С педагогической точки зрения взаимоотношения преподавателя и студента на занятиях физкультурой это целостная система, состоящая из внутренних и внешних компонентов. Чаще всего субординация устанавливается на таком уровне, который уже знаком студенту из его личного опыта. Основная цель педагога привести эти взаимоотношения к диалогу, как особой ориентации межличностных отношений. Именно диалог является наиболее подходящей для восприятия студентами формой обучения.

Взаимоотношения педагога и ученика можно рассмотреть с точки зрения взаимодействия, в котором участники одновременно являются объектами и субъектами. Воспитанник является объектом воздействия преподавателя, последний во многом предопределяет отношение студента и к занятию спортом, и к преподавателю. Равное влияние наставника и студента на процесс физической подготовки вызывает повышенный интерес учащихся к учебному процессу, а так же позволяет развивать инициативность воспитанников. Оставляя за студентом право выбора спортивной деятельности и количества нагрузок, преподаватель способствует развитию самостоятельности. Активно происходят процессы его самоопределения, самореализации, саморазвития. Социологическое, психологическое и физическое развитие студента в значительной степени зависит от правильно подобранного количества и качества физических нагрузок, на основе индивидуальных физиологических особенностей организма каждого студента.

Т. В. Дылкина в исследовании связи преподавателя и студентов выделяет прямую и обратную связь между ними на занятиях физической культурой, и определяет три аспекта, из которых исходит эта связь:

Первый аспект «Преподаватель → Студент»: такая модель подразумевает активную деятельность преподавателя в организации занятия – он разрабатывает план занятий, организует и контролирует деятельность студентов. При таком подходе функции преподавателя и студента строго разграничены, где от последнего требуется только выполнение задач, поставленных наставником.

Второй аспект «Преподаватель ← Студент»: студентам предлагается свобода выбора способа достижения цели, поставленной преподавателем.

В этой модели педагог выступает консультантом, учитывая индивидуальные особенности каждого подопечного.

Третий аспект «Преподаватель ↔ Студент»: активное участие в учебно-познавательном процессе физического воспитания и преподавателя и студента. Данная модель приводит к тесному взаимоотношению преподавателя и студента, что позволяет повысить интерес учащегося к занятиям.

Самостоятельные занятия физической культурой

Необходимость дополнения объема двигательной активности студентов самостоятельными занятиями обусловлена малым количеством часов, отводимых для занятия физической культурой в вузах. Действительно, оптимальный объем двигательной активности для развития необходимых жизненных навыков у студентов составляет 10–14 часов в неделю. К тому же, специально подобранная система индивидуальных занятий физическими упражнениями или видами спорта не только улучшит физическое здоровье, но и приведет в тонус психику студента, в результате чего студент почувствует большую уверенность в своих силах.

Самостоятельное занятие физическими упражнениями является необходимым и в случае нерегулярного посещения занятий, когда теряется мышечный тонус, вызывая тем самым некоторый дискомфорт.

Для привлечения внимания студентов к данной проблеме необходимо выполнение нескольких условий в учебном процессе:

Первое условие – очень тесное единство теоретического и практического компонентов физического воспитания. Студенты должны быть ознакомлены не просто с комплексом физических упражнений, но и с правилами их выполнения, их назначением, а так же с оптимальным объемом физических нагрузок.

Второе условие – это формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, а так же понимания пользы физических нагрузок. Необходимо доводить до сведения студентов, что нерегулярные занятия приводят к потере достижений прошлых тренировок.

Третье условие – наглядное обоснование влияния физических упражнений на функциональное состояние организма и умственную работоспособность. Подчеркнуть прямую связь между количеством проведенных занятий и состояния организма в целом, доказать реальную пользу спорта, показать связь спорта с повседневной жизнью.

Воспитание уверенности в себе и своих силах

Занятия спортом позволяют студентам заявить о себе. Этому способствует дифференцированная система спортивной классификации: 2 и 1 юношеские разряды; 3, 2, 1 – взрослые, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса и, наконец, заслуженные мастера спорта. Конечно, занятия физической культурой не требуют от студентов выполнять разряды, но сдача нормативов показывает уровень подготов-

ки каждого учащегося. Однако на занятиях в высшей школе не столько важен уровень мастерства, сколько то, что может сделать сам студент для развития своих навыков и их совершенствования.

Но стоит учитывать тот, аспект, что контроль физических способностей студентов позволяет оценить эффективность проведённых тренировок, выполненной работы, затраченных усилий. Он так же показывает студенту на сколько улучшилась его подготовка по сравнению с предыдущим периодом. На основе этих данных студент совместно с преподавателем может оценить свой потенциал и запланировать дальнейшее улучшение подготовки, что непосредственно приводит к развитию самооценки.

Спортивная деятельность учит стремиться к достижению, поставленных целей, позволяет контролировать развитие, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность спорта закаляет характер человека, воспитывает его, учит бороться, а так же показывает ему, на что он способен.

Таким образом, спорт является тем компонентом, который необходим для формирования у студента такого качества, как уверенность в себе, в своих силах. Физические нагрузки так же формируют положительное отношение студента к другим сферам жизни, прививают оптимизм. Влияние физической культуры на развитие этих черт личности во многом связано с организацией всего процесса обучения. Студент, занимающийся спортом, уже на первом курсе попадает в знакомую ему среду. Участие в спортивной жизни вуза позволяет ему чувствовать себя частью команды, что положительно сказывается на его желании учиться.

Литература:

1. ИЗВЕСТИЯ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. А.И. ГЕРЦЕНА № 98 / 2009, Дылкина Татьяна Викторовна «Реализация субъект-субъектного взаимодействия преподавателя и студентов в процессе занятий физической культурой»
2. ИЗВЕСТИЯ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. А.И. ГЕРЦЕНА № 132 / 2011, Буховцева Ольга Васильевна «ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ I КУРСА»
3. ВЕСТНИК ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА № 4 / 2011, Лахтин А.Ю. «ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ»
4. НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ № 22 / том 1 / 2010, Капилевич Л.В., Кабачкова А.В. «ОЦЕНКА И ПРОГНОЗ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ I КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ МЕТОДОМ КРАДИОИНТЕРВАЛОГРАФИИ»

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДГПУ

*Османов М.О., Иммиев Р.К., Османов О.Р.
Дагестанский государственный
педагогический университет*

Проблема роли учителя физической культуры в образовании и подготовке профессионалов в различных сферах общественной деятельности приобретает в последнее время особую актуальность. В частности профессия тренера по виду спорта предполагает личностно-психологическую подготовку помимо сугубо профессионально-педагогической личностно-физиологической подготовки студентов института физкультуры, как фактор формирования личности будущего тренера, включает формирование операциональной, саморегуляционной и мотивационной сферы в соответствии с требованиями, предъявляемыми к профессии тренера. На наш взгляд, наибольшие возможности для личностно-тренерской подготовки учителя дальнейшей профессиональной деятельности открываются в области мотивации студентов.

Мы полагаем, преподавателям вуза следует обратить внимание на ряд ключевых моментов в проблеме мотивации студентов, а именно: мотивы выбора профессии.

В.И. Беловым (1995) предложен комплексный показатель оценки уровня здоровья, состоящий из четырех блоков: физиологические показатели (оцениваются медицинскими работниками); физическая подготовленность (оценивается специалистами физической культуры); образ жизни (оценивается самостоятельно); заболеваемость (оценивается медицинскими работниками). По каждому блоку определяются средние баллы, которые суммируются и вычисляется средний балл.

Профессор В.С. Фомин более двадцати лет занимается проблемой изучения и оценки уровня функциональной подготовленности и здоровьем как высококвалифицированных спортсменов, так и учащейся молодежи. Автор с позиции системного подхода, реализуемого в теории функциональных систем П.К. Анохина, на наш взгляд, совершенствует методологии изучения здоровья человека. В соответствии с этой теорией уровень здоровья, по В.С. Фомину, можно рассматривать как уровень развития и слаженности взаимодействия темперамента, психического, нейродинамического и двигательного компонентов деятельности, организуемого коркой головного мозга и направленного на оптимальное жизнеобеспечение организма в конкретных социально-производительных условиях.

Эти определения позволяют продуктивно решать ключевые проблемы, измерения здоровья:

- выявление наиболее профессионально-значимых качеств и свойств организма, обеспечивающих оптимальное функционирование каждого компонента личности учителя физической культуры.

Проблемы мотивации являются на сегодня актуальными в связи с повышением роли человеческого фактора в социальном развитии нашего общества усложнением условий жизни. Решение задачи формирования мотивации человека позволяет создать научную основу для поиска эффективных путей воспитательных воздействий, развития социально значимых черт личности. Мотивация как основа человеческого поведения является определяющим звеном в структуре личности.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ В ВУЗЕ

*Пашковец О.И.
Северо-Кавказский федеральный
университет (СКФУ), г. Ставрополь*

В условиях интеграции отечественной высшей школы в европейскую систему высшего образования значительно возрастает роль технологического развития физической культуры, так как только своевременная смена педагогических технологий может обеспечить повышение качества физической культуры в целом.

Стало очевидно, что формы физической культуры устарели, обесценились ее базовые ценности. Наметившийся разрыв между требованиями к содержанию физической культуры, наряду с ревизией ее базовых ценностей, указывают на признаки переживаемого в данной культурной сфере кризиса. Совершенно очевидной стала и слабость теории физкультурного образования, построенная на принципе рефлексии.

Основная ошибка сделанных шагов в модернизации физической культуры – их абстрактный характер. В новых условиях вузы продолжают действовать в рефлексивном режиме, ориентируясь, главным образом, на проблемы ресурсного обеспечения учебного процесса, в меньшей степени занимаясь обоснованием стратегии развития физической культуры. Поэтому сегодня необходимо критически переосмыслить современную теорию и практику физкультурного образования студентов.

Следует признать, что коэффициент отдельных компонентов физической культуры, например, студенческого спорта, остается достаточно высоким. В этой связи актуально внедрение его технологий, например, «спорта для всех» (*«sport for all»*), «спорта для каждого» (*«sport for everyone»*); *«fitness»* (с англ. быть в форме), *«trim»* (от глагола *to trim* – приводить в порядок), *«new games»* (новые игры, такие как стритбол, пляжный волейбол, и др.), *«green sport»* («зеленый спорт» – альпинизм, ориентирование, скалолазание и др.), *«move for healthy»* (движение ради здоровья), востребованных студентами многих европейских вузов.

Особое значение имеет авторская идеология, придающая содержанию учебно-тренировочного процесса личностно-ориентированный характер с учетом многообразия видов и форм физической культуры.

Спортивная специфика учебно-тренировочного процесса предусматривает освоение более высоких объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, их оптимизацию и сбалансированность. Повышенная энергоемкость осваиваемых физических нагрузок приводит к устойчивым морфологическим изменениям, повышению мощности важнейших функциональных систем организма, и укреплению иммунных систем.

Частое использование прилагательного «инновационная» в различных как научных, так и методических публикациях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре. Для понимания этих процессов необходимо определиться в понятиях «новшество», «новация», «инновация».

Новшество – это новое (новая идея) в практике какой-либо деятельности, в частности, в образовании.

Новация – это первая реализация новшества в естественных условиях, т.е. новация – это новшество, которое опробуется в рамках экспериментальной работы.

Инновация – это внедренное, распространенное в практике образования новшество.

Особенности распространения новшества заключаются в следующем: новшество адекватно осознается не сразу; готовность новшества к распространению связана с наличием образца; новшество в процессе распространения меняется, превращаясь в семейство схожих инноваций, воспринимаемых специалистами первоначально как одно и то же, и только затем дифференцируемых; общественные настроения и общественное мнение выступают катализаторами распространения новшества.

Привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Потребность в движении – основа физиологических, социально-экономических и культурных ценностей.

Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой как в рамках учебного процесса, так и вне его.

Физическая культура в широком смысле – это часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных факторов природы, различных форм физических упражнений и спорта. В своем жизненном воплощении она представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека, развитие его физических способностей. Физическая культура является видом социальной практики, а это означает, что общество признает такую деятельность полезной и необходимой для всех и создает благоприятные условия для ее развития.

С целью воспитания социально активной личности в условиях вуза средствами физической культуры и спорта целесообразно решить, по мнению ученых, педагогов, следующие задачи:

- повышение познавательного интереса студентов к своей будущей профессии;
- активизация студентов на учебных занятиях;
- развитие организаторских способностей студентов;
- целенаправленная организация активного досуга студентов.

Для эффективной реализации на практике этих задач желательно использовать уже имеющийся опыт кафедр физической культуры, поэтому необходимо сделать все для того, чтобы здоровый образ и спортивный стиль жизни стали нормой для студенческой молодежи; повысить образовательный уровень студентов и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту; существенно улучшить качество процесса физического воспитания и образования в вузах; обеспечить студентам равные возможности для занятий физической культурой и спортом; осуществить подбор квалифицированных, профессионально подготовленных преподавательских кадров; заинтересовать студентов в систематических занятиях физической культурой, спортом, сформировать у них здоровый образ жизни, вести борьбу с вредными привычками.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования всесторонне развитой личности студента. В то же время она способствует оптимизации его физического и психологического состояния. Как отмечают исследователи, вуз к студентам предъявляет повышенные требования, они сталкиваются с новыми, отличными от школьных, методами обучения, с большим по объему и часто сложным для восприятия учебным материалом. У них изменяется привычный образ жизни, разрываются старые межличностные отношения и формируются новые. Все это в совокупности может оказать отрицательное воздействие на состояние здоровья. В этом плане позитивную роль играют систематические занятия по физической культуре.

В целях развития и совершенствования оздоровительной физической культуры студентам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни. Тем не менее, эта проблема нуждается в реализации индивидуальных и коллективных программ оздоровления студентов с учетом их психофизического развития и индивидуальных возможностей, а также в разработке организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической и рекреативной основе.

К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ СТУДЕНТАМИ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ГРУПП СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Ульянов Д.А., Кутенков В.Я.
ФГАОУ ВПО «Волгоградский государственный
университет» (ВолГУ), г. Волгоград*

Актуальность. В учебно-воспитательном процессе Волгоградского государственного университета студентам предоставляется уникальная возможность выбора наиболее подходящего вида спорта для учебно-тренировочных занятий. Совместно с кафедрой физического воспитания и оздоровительных технологий работает Центр «Спортивный клуб», в котором занимаются более 100 спортивно-оздоровительных групп по различным видам спорта и современным оздоровительным системам и технологиям: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, каратэ-до, фитнес, оздоровительная аэробика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, шахматы, фитнес-аэробика

Целью данной работы является поиск оптимальных стратегий определения студентов на наиболее подходящую для них секцию.

Методы:

1. анализ спортивной литературы и тематических статей;
2. анкетирование студентов ВолГУ;
3. обобщение полученных данных.

Для того чтобы дать студенту правильную рекомендацию, необходимо знать несколько основных составляющих, определяющих особенности состояния студентов. Во-первых, это физическая подготовка, ведь в университете обучается много студентов специальной медицинской группы, которым по состоянию здоровья противопоказано выполнение определенных упражнений. Есть ряд и других особенностей, например, пол студента, его рост, уровень владения каким-либо видом спорта и другое.

Во-вторых, это тип темперамента студента. Некоторые студенты предпочитают заниматься индивидуально, это, как правило, меланхолики и флегматики, часто замкнутые, не коммуникабельные. Но отсутствие навыков общения не характеризует студента, как более слабого. Такие люди зачастую получают неподдельное удовольствие на занятиях в секциях фитнес-аэробики, оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики, и так далее. Там где они могут побыть наедине с собой и именно под воздействием этого фактора достичь хорошего результата. Задача преподавателя в этом случае – подобрать наиболее оптимальную программу занятий для конкретных студентов, исходя уже из физиологических данных и желаемого результата для студента.

Для студентов, которые любят действовать в команде, общаться, заниматься активной деятельностью подойдут групповые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол. В этом случае преподаватель работает со студентами

следуя за соблюдением техники безопасности и правил игры. Преподавателем формируются команды, чтобы сделать занятия максимально эффективными при этом учитывается уровень физической и технической подготовки студентов. При формировании команд тренером учитывается приблизительно равное соперничество, то есть каждая команда должна иметь равные силы и шансы на победу.

Есть и третья группа студентов. Это студенты, которые не любят одиночества, но в тоже время не принимают командных видов спорта, для них есть парные виды спорта, такие как настольный теннис и бадминтон.

Для того, чтобы оценить работу Центра «Спортивный клуб» был проведён небольшой социологический опрос, с участием 56 респондентов в возрасте 18-21 года. Результаты опроса показали, что более 80% студентов полностью удовлетворены работой Центра «Спортивный клуб». Более 90% считают его наличие в нашем университете исключительно положительным фактором развития физической подготовки студентов и абсолютно все опрошенные, считают, что подобный выбор, такая альтернатива обычным занятиям по физической культуре им нравится больше.

Можно с уверенностью сказать, что работа Центра «Спортивный клуб» за 15 лет существования реформируется и максимизируется.

В любом случае, помощь преподавателя студенту в освоении нового вида спорта или в развитии навыков уже знакомого не заменима. Ведь преподаватель кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий, это ещё и социолог, психолог, иногда историк, трудящийся на благо своих студентов.

В конечном итоге, в результате работы Центра «Спортивный клуб» университет приобрёл новых спортсменов, которые участвуют в городских, областных, региональных и всероссийских соревнованиях.

Литература:

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья, – СПб.: «Графа», 1998.
2. Коваленко Т.Г., Кутенков В.Я., Ульянов Д.А. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в Волгоградском государственном университете. – учебно-методическое пособие. Издательство ВолГУ, 2010.
3. Коваленко Т.Г., Гладкова Т.В. Методика совершенствования игры в бадминтон. – учебно-методическое пособие. Издательство ВолГУ, 2009.
4. Кутенков В.Я., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А. Дартс как форма активной деятельности студенческой молодежи. – учебно-методическое пособие. Издательство ВолГУ, 2009.
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры, – пособие для преподавателя М.: «Графа», 2001.
6. Попович А. А. Баскетбол. – учебно-методическое пособие. Издательство ВолГУ, 2011.

7. Путь мастера «Как выбрать свой вид спорта?»/ Ирина Михайлушкина/ СПб., Норбеков клуб /[Электронный ресурс]/ Режим фlocTyna:<http://www.norbekovclub.ru>. – 2013 г. – 11 фев. – Загл. с экрана
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. ВУЗов, – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
9. Швардыгулин А.В., Коваленко Т.Г., Каплунов А.А. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой. – учебно-методическое пособие. – Издательство ВолГУ, 2006.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ СТАТИСТИКИ ПРИ СРАВНЕНИИ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ДГПУ

*Османов М.О., Османов О.Р., Рамазанова Б.М.
Дагестанский государственный
педагогический университет*

Результатом многосторонней подготовки спортсменов является спортивная подготовленность, или, как принято еще говорить, тренированность. Тренированность, с точки зрения спортивной физиологии, приобретаетсЯ посредством способности организма спортсмена изменяться и совершенствоваться под влиянием физических нагрузок. Такая пластичность организма позволяет, применяя физические упражнения развивать и укреплять его органы и системы, совершенствовать их деятельность улучшать работоспособность организма в целом.

На этой основе возрастает мышечная сила, повышается быстрота движений. Приобретается выносливость, улучшается подвижность в суставах.

С целью выявления степени тренированности молодых спортсменов мы провели исследовательскую работу. На первом этапе нашей работы мы измеряли физиологические показатели спортсменов в состоянии покоя и после дозированной нагрузки. А второй этап включал в себя статистическую обработку полученных результатов и подведение итогов. Все мероприятия были направлены на профилактику ССЗ. Замедление атеросклеротического процесса и даже его регрессию.

1. Информационно-образовательные технологии (лекции, беседы, дискуссии, мультимедийные показы и т.д.) посвященные обсуждению здорового образа жизни двигательной активности, психологическому спокойствию, использованию природных средств и гармоничному развитию личностных качеств.

2. Различные средства и методы физической культуры предусматривали постепенное наращивание физических нагрузок. На 1 этап реабилитации шло освоение полного равномерного дыхания для восстановления функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, (утренняя гигиеническая гимнастика, самомассаж, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, прогул-

ки). На 2 этапе занятия были акцентированы на общеразвивающие упражнения для восстановления опорно-двигательного аппарата и позвоночника, а также аэробные нагрузки (кардиотренажеры, дозированная ходьба в различном темпе). Заключительный 3 этап физической активности был направлен на формирование мышечного корсета (тренажеры силовой направленности, упражнения с гантелями), укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем аэробными нагрузками (ходьба до 8-10 км. В сутки, легкий бег трусцой 5-20 мин., тренировки на велоэргометре 40-80 мин.). 3. Методом психологической коррекции на 1 этапе служила аутогенная тренировка, с помощью которой удавалось достичь устранения избыточного возбуждения, повышенной тревожности, обидчивости, отчужденности или, наоборот, агрессивности. После снятия нервно-мышечного напряжения на 2 этапе использовались релаксационные методики положительной визуализации для развития образного мышления, что способствовало хорошему отдыху и укреплению нервной системы.

По мере освоения предыдущих техник, на 1 этапе мы переходили к когнитивно-поведенческим методикам по осознанию своих негативных когнитивных (мыслей) и неадекватного поведения, ведущих к сердечнососудистым заболеваниям, что служило основой для формирования новых форм положительного мышления и поиска выхода из затруднительных жизненных ситуаций.

Результаты исследования. До начала курса реабилитации у большинства пациентов отмечалась повышенная частота сердечных сокращений даже в относительном покое и неадекватное повышение при незначительных нагрузках. Под влиянием оздоровительных занятий эти показатели имели тенденцию к снижению и составили 76 уд./мин., что говорит о достоверности различий при оценке показателей до и после лечения. Также положительные изменения претерпели показатели артериального давления. Систолическое АД снижалось со 148, 81 до 124,87 мм рт.ст. В динамике состояния дыхательной системы наблюдались следующие изменения: пикфлоуметрия составила 294,68 до и 319,37 после исследования. Важным функциональным показателем является кистевая динамометрия, которая вначале была 32,18, а после 36,25.

Анализируя психо-эмоциональное состояние, вначале исследования, у большинства пациентов отмечался средний уровень депрессии 16 баллов ситуативного или невротического генеза. Занимающиеся отмечали физическую усталость, эмоциональное истощение, неспособность выйти из замкнутого круга проблем. Восприятие своей личности окрашено повышенной тревожностью, особенно в плане трудовой деятельности и профессиональной компетенции. Реактивная тревожность в группе отмечалась умеренной интенсивности и выражалась в частности в межличностных конфликтах: 50%- семейные отношения, 30%. Родственные, 20%- трудовые.

Результаты и их осуждение. К началу выполнения основной нагрузки у спортсменов контрольной группы физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезли после ее прекращения даже на 10-й минуте восстановительного периода.

После выполнения основной нагрузки предельных сдвигов в физиологических показателях у испытуемых контрольной группы также не наблюдалось. Следовательно, предварительная разминка была эффективной и обеспечила повышение работоспособности при выполнении основной нагрузки.

Анализ данных экспериментальной группы свидетельствует о том, что разминка была неадекватна предстоящей нагрузке: объем работы, ритм движений и интенсивность их осуществления не соответствовали предстоящей работе. Слишком длительный интервал отдыха между выполнением разминки и основной нагрузки привел к полному восстановлению вегетативных функций организма испытуемых экспериментальной группы.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНА В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

*Зайцева А.А., Зайцева Н.А.
ФГБОУ ВПО «Калининградский государственный
технический университет», г. Калининград*

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

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

Перенос физических качеств бывает:

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

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

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

Опосредованный перенос создает только предпосылки для улучшения какого либо качества при развитии других. Например: на 1-м этапе подготовительного периода в спортивной тренировке применяют упражнения со значительными отягощениями, в медленном и среднем темпе, на 2-м этапе подготовительного периода используют динамические усилия ударными методами.

Прямой и опосредованный переносы могут быть однородными и разнородными.

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

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

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

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

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

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ, РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА ЗАНЯТИЙ

*Ковтуненко И.В.
Академия физической культуры и спорта ЮФУ,
кафедра физической культуры, г. Ростов-на-Дону*

На современном этапе развития общества, характеризующемся изменениями во всех его сферах, значительные преобразования происходят в системе образования. Совершенствование системы образования в нашей стране требует внедрения новых идей во всех ее сферах, в том числе и в физическом воспитании учащейся молодежи.

С 1 сентября 2013 года вступил в силу новый Закон об образовании в РФ. В этом законе прямо прописана обязанность руководства учебных заведений содействовать развитию физической культуры и спорта в высших учебных заведениях [1].

В настоящее время, когда речь идет о достижении нового качества российского высшего профессионального физкультурного образования, встает вопрос о создании адекватной педагогической системы, опирающейся на инновационные технологии и инновационную деятельность. Спрос на инновации наблюдается во всех сферах физической культуры, особенно в вопросах совершенствования методов работы, в подборе оригинальных средств и путях их внедрения в практику.

Понятие «инновация» в российской и зарубежной литературе определяется по-разному в зависимости от различий в методологических подходах, среди которых можно выделить два основных:

1. Инновация рассматривается как результат творческого процесса.
2. Инновация представляется как процесс внедрения новшеств.

Очевидно, что оба подхода имеют право на существование как компоненты единой системы образования. [2].

Об инновациях в российской образовательной системе заговорили с 80-х годов 20 века. Именно в это время в педагогике проблема инноваций и, соответственно, ее понятийное обеспечение стали предметом специальных исследований.

Термины «инновации в образовании» и «педагогические инновации», употребляемые как синонимы, были научно обоснованы и введены в категориальный аппарат педагогики [3].

К сожалению, большинство студентов в настоящее время не проявляют интереса к занятиям по физической культуре. Поэтому для педагогов становится все более актуальным вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки, чтобы заинтересовать учащихся.

В ежегодном послании Президента Российской Федерации, Владимира Владимировича Путина говорится, что «Важнейшее направление нашей деятельности – это развитие физической культуры и спорта, особенно среди

молодежи. Но эту задачу, задачу занятий спортом и физической культурой, массовым спортом, не решишь лишь за счет проведения международных спортивных форумов и увеличения даже учебных часов физкультуры в школах и вузах.... Нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий» [4].

Президент России считает необходимым поддержать и идею создания ассоциаций студенческих спортивных клубов. Эта организация призвана не только содействовать развитию студенческого спорта, но и стать в известном смысле социальным лифтом для талантливой, целеустремленной и активной молодежи. При этом он считает важным, чтобы эта организация была вообще вне всякой политики, объединяла молодежь с самыми разными политическими взглядами [4].

Как утверждает С.И. Филимонова [5], основная масса студентов вузов имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а около 20% студентов негативно относится к занятиям физическими упражнениями. Большинство студентов отмечает положительное влияние физических упражнений на организм, но, тем не менее, занимается от случая к случаю, объясняя это высокой степенью занятости и нехваткой времени. Однако возможной причиной может быть слабая внутренняя мотивация, несформированность потребностей в систематических занятиях.

Поэтому при внедрении инновационных технологий в учебные занятия нужно помнить о повышении мотивационной составляющей занимающихся. Необходимо пользоваться такими методами и технологиями при работе, которые смогут не просто заинтересовать молодежь в новых формах проведения занятий, но и сформировать у нее длительное и устойчивое желание заниматься, приобщить к новому – здоровому образу жизни.

Мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности.

Мотивация тесно связана с эмоциями и интересами. Интересы возникают на основе тех мотивов и целей, которые связаны: с удовлетворением процессом занятий, с приобретением новых навыков, с перспективой развития.

Поэтому внедряя инновационные методы в обучение, необходимо помнить об удовлетворении эмоциональной составляющей личности, как главного звена мотивации.

Так, например, девушки от занятий спортом и физической культурой, прежде всего, ожидают совершенствования фигуры и внешних данных, поднятия настроения. У парней же в приоритете стоят: повышение физической силы, активности, работоспособности. Опираясь на это и можно совершенствовать занятия, повышая интерес учащихся: внедрять элементы фитнес-технологий в занятия, создавать секционные занятия по футболу, баскетболу, плаванию, тяжелой и легкой атлетике и т.д.

К тому же за последние десятилетия фитнес стал очень популярен не только за рубежом, но и в России. Каждый год в Ростове-на-Дону открывается новый фитнес-клуб, оснащенный современными тренажерами и оборудованием.

Молодежь-это та часть общества, которая быстрее всего реагирует на новые веяния в моде и всегда стремится идти в ногу со временем. Поэтому в работе со студентами необходимо все время совершенствовать образовательную методику.

На наш взгляд, использование передовых фитнес-технологий, и построение занятий на их основе, могут заинтересовать студентов и сформировать у них мотивацию к физическим тренировкам. Важно при этом отметить, что само понятие фитнес означает не просто быть в форме. Это стиль жизни! Так вот в работе и со студентами важно сформировать их здоровый стиль жизнь.

Освоение дисциплины – физическая культура при этом не должно строиться только на практических занятиях, т.к. они не формируют должного понимания всей значимости предмета и не способны сформировать длительной мотивации. Важна и теоретическая представленность материала. Так как большинство студентов при ответе о ценностях и мотивах занятий физкультурой испытывают трудности, что связано с отсутствием теоретических занятий по физической культуре.

Большинство преподавателей придерживаются другого мнения, а их главный аргумент – «занятия физкультурой для того и существуют, чтобы на них занимались физическими упражнениями, а не теоретическими беседами».

По утверждению ряда специалистов, беды физической работы в ВУЗе можно преодолеть посредством повышения моторной плотности занятий, увеличения объема и интенсивности предлагаемых нагрузок.

Именно этот подход наиболее разработан в специальной литературе, именно он в основном реализуется в деятельности большинства Вузов, зачастую в ущерб решению образовательных и воспитательных задач.

В этих условиях эффективность преподавания физической культуры не отвечает требованиям нашего общества.

Необходимо дать понять студентам, что эффект, получаемый от четырех часов занятий физической культуры в неделю, не может возместить ущерб от воздействия негативных факторов (нарушения режима дня, вредные привычки, отсутствия навыков ведения ЗОЖ и другие), даже при условии идеальной постановки процессов физического воспитания.

Необходимо освещать на занятиях вопросы о сущности физической культуры, о системах организма, о закаливании, о степени личной активности человека в развитии своего потенциала.

При этом материал должен быть представлен помимо книг, в электронном виде, в связи с тем, что большинство студентов сейчас неразрывны с компьютерными технологиями. Можно использовать аудио и видео – диски, мультимедийные учебники для осмысления, закрепления и контроля знаний. В современных телефонах существуют различные приложения, которые могут заинтересовать молодежь в учете и самоконтроле их физического развития.

Освоение теоретического и методического разделов должны учитывать при аттестации студентов, как текущей, так и итоговой. Ведь важнейшей концептуальной особенностью современной системы физического воспитания является установка на комплексное формирование основ физической культуры человека.

Необходимо помнить, что с каждым годом вырастает количество студентов специального медицинского отделения (СМО).

Применительно к такой категории занимающихся организация работы требует значительной, а иногда и принципиально другой постановки задач, разработки инновационных подходов, средств, методов, форм физической культуры, здоровьесформирующих технологий. Необходимо разрабатывать учебно-методические пособия для занятий именно с такими студентами по всем группам заболеваний и отклонениям в состоянии здоровья.

Совершенствуя материально-техническую базу (спортивные сооружения, тренажеры, инвентарь, измерительные приборы, компьютеры), методологическую и практическую составляющую занятий, мы повышаем результативность и качество занятий, возрастает мотивационная составляющая, которая служит важнейшим звеном для занятий спортом и физической культурой.

Таким образом, изменение технологии преподавания физической культуры сможет обеспечить необходимый уровень здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к разнообразным условиям жизнедеятельности.

Литература:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ». – М., 2012.
2. Лазарев В.С. Понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Сельская школа. – 2003. – №1.
3. Шукшунов В.Е. Инновационное образование/ В.Е. Шукшунов, В.Ф. Взятыхшев, А.Я. Савельев, Л.И. Романкова // Высшее образование в России. – 1994. – № 2. – с. 13-28.
4. Российская газета, власть. Стенограмма Послания В.В. Путина Федеральному Собранию, 2013 г.
5. Филимонова С.И. Физическая культура, спорт и современное студенчество//Физическая культура и спорт в российской Федерации (студенческий спорт): сб. ст. М.: Полиграф-сервис, 2002.С. 140-151.155.

СОЦИАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аниканова Ю.В.

Научный руководитель: Шабельникова Г.С.

ЮФУ, г. Ростов-на-Дону

Физическая культура – явление исторически обусловленное. Её возникновение относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время меняют и свою собственную природу. Необходимость подготовки людей к жизни, и, прежде всего к труду, а также к другим важным видам социальной

деятельности исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры. В современных условиях труда и быта, именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека, исправить в физическом развитии и его подготовленности то, что было упущено в детстве, подготовить к жизненной практике.

Всё большее осознание физической культуры как части общей культуры личности и благосостояния общества стало важным фактором в современном мире. Физическая культура студентов обретает государственный статус учебной дисциплины. Теоретические, методические и практические знания, формируемые дисциплиной, посредством перехода информации в телесный опыт через физические упражнения, позволяют дать ответы на возникающие вопросы, соответственно: «почему?», «зачем нам нужно заниматься?»; «как использовать теоретические знания на практике, как саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?»; «как эффективно выполнять то, или иное физическое упражнение, двигательное действие?», как в личностной, так и в общественно-значимой сферах.

Здесь можно говорить о том, что практические знания, включающие моторное обучение лежат в основе готовности человеческого организма побуждаться расширяющимся кругом значимых индивидов и социальных институтов, осознавать их и взаимодействовать с ними.

Физкультурное образование в высшем учебном заведении, основываясь на жизненной практике, ориентирует на сохранение и развитие личностью своего физического потенциала, на воспитание гражданина, на формирование профессионала и характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Воздействуя на физическую природу студента, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей дееспособности. Это в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей, обретению душевного комфорта, способности к самоанализу, самонаблюдению, критическому отношению к собственным ошибкам, достижениям и неудачам, что, в конечном итоге, приводит к всестороннему и гармоничному развитию.

Физическая культура преследует ряд важных целей, важнейшей из которых является повышение личностного здоровья. Актуальность этой задачи в первую очередь определяется ухудшением состояния здоровья учащейся молодёжи – ценного стратегического ресурса страны.

По мнению американского медика Генри Сигериста: – «здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Он полностью реализует свои физические и умственные способности,... и вносит свой вклад в благополучие общества, соразмерный с его способностями. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Специфика человека состоит в том, что природа его биологична, а сущность – социальна. Все свои потребности человек реализует через функционирование физиологических систем, и ничто социальное не реализуется без биологической субстанции. Здоровье является основой социальной реализации функций, отсюда – социальное существование личности во многом определяется уровнем здоровья. Практические знания, получаемые студентами в процессе физкультурного воспитания, помогают им значительно повысить уровень личностного здоровья, способствуют достижению и поддержанию высокой умственной и физической работоспособности, как в процессе обучения, так и дальнейшей трудовой деятельности. Следовательно, выполняется социальная функция физической культуры.

Социологические исследования, полученные учеными убедительно доказывают положительное влияние занятий физическими упражнениями на социальную активность, производительный труд, здоровье и долголетие людей. Было выявлено, что среди активных физкультурников значительно выше (на 15—20%) доля тех, кто проявляет инициативу в труде, влияет на дела коллектива, стремится и может выполнить работу с высоким качеством.

Разносторонние интересы физкультурников положительно сказываются и на характере досуга, который у них значительно богаче и содержательнее.

Занимающиеся физическими упражнениями не только сами социально активны, но и оказывают положительное воздействие на своих близких, друзей, коллег. У них выработаны такие важные качества, как дисциплинированность, умение рационально использовать свободное время, коммуникабельность, способность анализировать свои успехи и неудачи, желание быть лучшими. Как показало исследование, чем активнее человек включен в физкультурно-спортивную деятельность, тем меньше он надеется на везение, на чью-то помощь, на связи с нужными людьми, на умение приспособиться. Человек привыкает рассчитывать на себя и для достижения благополучия делает ставку на свою готовность к достижению определенной цели. Эта готовность основывается на трудолюбии и добросовестности так же, как и на умении поддерживать свою работоспособность (быть энергичным, успешным) в различных сферах жизни. Она позволяет творчески подходить к обязанностям, возлагаемым на человека, что совершенствует его способности, раскрывающие талант.

Жизнь, в своём социальном аспекте, предъявляет высокие требования и к профессиональному здоровью специалиста, который рассматривается как базовый социально-экономический капитал страны, здесь речь заходит об экономическом свойстве здоровья, его производительном качестве.

В этом случае на первый план выходят показатели психофизического сопряжения, обеспечивающие взаимодействие биологической составляющей и социально-технической среды, к которым можно отнести способность к риску, интуицию, чувствительность к социуму, настойчивость, энтузиазм и социальную ловкость. Они не только отражают практическую готовность человека к деятельности, но и в определённой степени характеризуют его личность.

В свою очередь профессиональная психофизическая готовность включает в себя компоненты, базирующиеся на физических возможностях: достаточную профессиональную работоспособность; наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной среды, объёму и интенсивности труда; способность восстановлению в заданном лимите времени.

Обеспечить столь представительные профессиональные запросы возможно только формированием полноценного психосоматического здоровья специалиста в процессе обучения и умений сохранять его достаточность в дальнейшей социальной деятельности. Одним из наиболее действенных средств, способствующих реализации этих целей, всегда рассматривались разумно организованная двигательная активность, здоровый, мотивированный стиль жизни, грамотное использование широкого спектра средств физической культуры.

Сущность физической культуры, прежде всего, состоит в физическом развитии человека, которое создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наряду с осуществлением физического развития, физкультурное воспитание призвано формировать у студентов потребность и интерес к занятиям системами физических упражнений, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому совершенствованию.

В этом смысле физическая культура выступает как многогранный процесс организации активной досуговой физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся, направленной на укрепление потребности в физкультурных занятиях, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья.

Физическая культура предоставляет широкие возможности для вовлечения людей в общественную жизнь, формирования у занимающихся опыта социальных отношений, общения. Она даёт простор для саморазвития личности, проявления ее активной жизненной позиции, достижения самоуважения, обеспечивающегося включением установки на уважение к самому себе через уважение со стороны других, а также – умения поставить цель и реализовать её, используя волевое усилие; желание личности выразить себя, добиться успеха, признания. Отсюда определяется социальная значимость культуры физической как в общественной жизни, так и в подготовке специалистов.

РЕЙТИНГОВОЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ЮФУ

*Мамаева Е.Е.
Старший преподаватель кафедры
физической культуры
Академии физической культуры и спорта
Южного Федерального Университета
Ростов-на-Дону, Россия*

Социально-экономические преобразования в условиях рыночных отношений предъявляют особые требования к совершенствованию форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи. Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, проблемами в социальном и межличностном общении. Следует помнить, что нынешние студенты – это не только будущие специалисты в области образования, а так же, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи не просто занятий физическими упражнениями, но, как следствие, активных пропагандистов здорового образа жизни.

К сожалению, полученные результаты исследований студентов за последние годы в области физического воспитания показывают, что современная молодёжь не проявляет интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и физическому совершенствованию. В результате, это привело к тому, что современное поколение физически гораздо слабее своих сверстников, а развитие двигательных способностей молодых людей не соответствует уровню современных требований.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания, и интенсивных занятий спортом.

Выделяются следующие основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе (Виленский М.Я., Сластенин В.А., Окуньков Ю.В., Зимней И.А): оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психологически значимые.

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией студентов к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно, не вызывает сомнений. В настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника – является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом.

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой подвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.

9. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, избежание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности.

12. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

13. Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы».

В настоящее время проблема привлечения студентов к занятиям физической культурой актуальна во многих вузах нашей страны, и решается с помощью изыскания эффективных средств, методов и форм физкультурно-

оздоровительной работы со студентами. С этой целью применяются разные научно обоснованные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Преподавание данного предмета в настоящее время осуществляется на основе профессиональных, оздоровительных, педагогических и информационных технологий, которые базируются на овладении новыми методами обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию.

С 2012 учебного года в Южном Федеральном Университете начато введение рейтинговой системы контроля знаний студентов (текущий, рубежный, итоговый, аттестация по предмету физическая культура). Целью внедрения этой системы явилось повышение эффективности результатов образовательного процесса, за счёт объективизации оценки знаний, умений, навыков и учебной деятельности студентов, и повышение качества преподавания самой дисциплины – «физическая культура».

Мы считаем, что **Рейтинговое** оценивание результатов освоения дисциплины по «физической культуре» служит для привлечения студентов вуза к занятиям физической культурой. Данное оценивание проводится дифференцированно. Оценивается не только индивидуальная динамика показателей физической подготовленности, а так же посещаемость занятий, участие в соревнованиях (не только как участника по виду спорта, но и в качестве болельщика), участие в научных конференциях, учитываются результаты самостоятельной работы, в том числе на факультативах и в спортивных секциях; так же учитывается организация и участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, с целью пропаганды здорового образа жизни. Получение высокого рейтингового балла и последующее моральное и материальное стимулирование в свою очередь позволяет повысить заинтересованность студентов в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Процесс обучения физическому воспитанию организуется дифференцированно, в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

С этой целью заполняется «Паспорт здоровья студента», куда заносятся результаты первичного медицинского осмотра, а так же показатели комплексного тестирования (антропометрические данные, функциональные пробы, показатели соматического и психологического здоровья, а так же, уровень физической подготовленности), с последующим совместным анализом и обсуждением полученных статистических данных, и разработкой индивидуально-дифференцированной программой для студентов.

Студенты, имеющие различные отклонения и страдающие какими либо заболеваниями, берутся на диспансерный учет и находятся под наблюдением медиков вузовской поликлиники. С данной категорией студентов проводятся специальные занятия лечебной физкультурой (по видам заболеваний).

Особая роль проектирования физического воспитания в ЮФУ состоит в том, чтобы, исходя из реальных условий вуза, предложить такие формы организации и обеспечения эффективности физического воспитания, которые способствовали бы формированию культуры здоровья студента и её само-развитию.

Оценивание студентов в первом семестре происходит согласно динамике уровня физической подготовленности, во втором уже по всем составляющим. Предложенный метод контроля позволяет распределить студентов по рейтингу в учебной группе, на курсе, и мотивирует студентов подняться по рейтингу как можно выше, тем самым повышая интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Рейтинговый контроль обеспечивает заинтересованность студентов в регулярных занятиях физической культурой и участии в спортивно—массовых мероприятиях.

В результате применения рейтингового контроля, а так же, благодаря знаниям, умениям, навыкам, полученных на занятиях физической культурой и в спортивных секциях ВУЗА, ведению «Паспорта здоровья», помогающего осуществлять мониторинг не только за собственным самочувствием и здоровьем, но и отслеживать свои физические достижения, существенно улучшилась успеваемость студентов по предмету, повысились результаты физической подготовленности. Существенно изменилось отношение студентов к здоровью, и не только к собственному, но, к здоровью, имеющее общественное значение.

РОЛЬ ЭКОНОМИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Темникова Е.Н.

Научный руководитель: Овчаренко Н.И.

РГЭУ(РИНХ), г. Ростов-на-Дону

В последнее время я задалась вопросом, а именно: в чем состоит роль экономики в физической культуре и спорте?

В настоящее время физическая культура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества. В то же время, с каждым годом физическая активность и спорт все в большей степени проникают в повседневную жизнь людей.

В последнее время миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, участие в спортивных соревнованиях.

А экономическая роль физкультуры и спорта проявляется по нескольким основным направлениям:

- физическая активность и оздоровительно-массовый спорт способствуют минимизации экономических потерь практически во всех сферах

жизнедеятельности общества, выступают альтернативой вредным привычкам;

- физическая активность выступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения, позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей;
- физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов;
- физическая активность, спорт и туризм являются в настоящее время важнейшей сферой обширной предпринимательской деятельности.

Рассмотрим механизм воздействия физкультуры и спорта на экономику.

Сейчас в мире тип экономического роста, его устойчивость и динамика во многом зависят и от конкурентоспособности рабочей силы.

В рамках решения этой важнейшей экономической задачи физическая культура и спорт играют незаменимую роль. Она проявляется в том, что систематические занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом и другими видами физической культуры существенно повышают физическую работоспособность человека, благоприятно сказываются на умственной деятельности.

Кроме того, обеспечивая гармоничное физическое развитие, физкультура и спорт способствуют усилению естественных защитных сил организма, повышению его сопротивляемости большинству болезней. Таким образом, в результате регулярных занятий физкультурой и спортом в экономической системе снижается общее количество невыходов на работу по болезни, что оказывает несомненное позитивное влияние на рост ВВП и благосостояние общества.

Многочисленные экспериментальные и эмпирические данные свидетельствуют, что физкультура и спорт значительно продляют трудоспособный возраст человека, увеличивают продолжительность его жизни. В современных условиях, когда население многих стран неуклонно стареет, а количество родившихся детей имеет постоянную тенденцию к снижению, проблемы продления трудоспособного возраста, которые напрямую связаны с проблемами пенсионного обеспечения граждан, имеют первостепенное значение.

В последние десятилетия бурное развитие получила индустрия физической культуры, спорта и туризма как обширная отрасль предпринимательской деятельности. В нашей стране и за рубежом создается множество спортивных, физкультурных и туристических организаций всех форм собственности, которые осуществляют свою деятельность на коммерческой основе. В группу таких организаций входят физкультурные и оздоровительные клубы и ассоциации – фитнес- и шейпинг-клубы, массажные салоны, секции бодибилдинга, рукопашного боя и т.д. Другой составляющей спортивного бизнеса является профессиональный спорт – профессиональные клубы, лиги и федерации, действующие на основе самофинансирования и получающие доходы за счет рекламной, издательской деятельности, продажи прав на теле- и радиотрансляцию национальным и международным коммуникационным

корпорациям и иной коммерческой деятельности. Кроме того, современная спортивная индустрия включает в себя сферу производства спортивной одежды, обуви, инвентаря, тренажеров и аксессуаров. Как отдельные компоненты спортивной индустрии можно выделить информационно-спортивный бизнес (специализированные спортивные радио- и телеканалы, информационные агентства, спортивные издательства и т.п.) и бизнес на спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, тренажерные залы, спорткомплексы).

По своей сути бизнес очень похож на спорт: в основе предпринимательской деятельности также лежит соревновательность и конкуренция, соперничество индивидов и коллективов. Мотивом деятельности как в спорте, так и в бизнесе является желание участников конкуренции победить, самовыразиться, доказать себе и другим свою значимость, завоевать уважение окружающих и коллег. Спорт и бизнес, таким образом, тесно связаны друг с другом, имеют аналогичную мотивацию и движущие силы.

Также спортивный бизнес удовлетворяет такие жизненно важные потребности людей, как стремление к физической активности и долголетию, здоровью и общению, развлечениям и содержательному проведению досуга. В отличие от прочих видов предпринимательской деятельности, спортивный бизнес выполняет социально значимую роль в противостоянии чрезмерному потреблению алкоголя и табака, в борьбе с вредными привычками и малоподвижным образом жизни.

Таким образом, физическая культура и спорт тесно переплетаются с такими понятиями, как менеджмент, маркетинг, реклама и PR, ценообразование, бизнес-планирование и экономика в целом.

Следует подчеркнуть и крайне высокое значение спорта в инновационных экономических процессах. Для того чтобы новые технологии, опытно-конструкторские разработки и иные атрибуты научно-технического прогресса внедрились в хозяйственную практику, необходимы их всесторонние испытания. Такие разноплановые испытания новых идей, материалов, технологий, двигателей, моторных масел, шин и других изделий дает спорт высших достижений.

Именно в спортивных соревнованиях, в экстремальных условиях, выявляются лучшие качества новых разработок, их удобство, экономичность и иные эксплуатационные характеристики. В то же время в предельных режимах работы проявляются и слабые стороны тех или иных материалов или компонентов конструкций, становятся более ясными возможные пути устранения недостатков и направления перспективной модернизации изделий. Так, большинство новых моторных и трансмиссионных масел, двигателей и шин прошло проверку в гонках «Формула-1», в многодневных мотоциклетных гонках, в ралли «Париж – Дакар» и иных аналогичных соревнованиях.

Высокие требования спортсменов привели к созданию сверхлегких гоночных велосипедов из композитных материалов, новым технологиям создания спортивной обуви, тканей, защитных очков, шлемов, коньков, лыж, а также многих других изделий.

В то же время следует сказать, что физическая активность, спорт и туризм помимо прямых экономических выгод, оцениваемых количественно, приносят и иные блага нематериального характера, которые напрямую не поддаются количественной оценке. Здесь имеются в виду, прежде всего, такие факторы, как расширение кругозора и интеллектуального уровня людей в процессе их участия в соревнованиях, в культурно-познавательных и обучающих программах. Свой досуг люди проводят более рационально и конструктивно; физкультура и спорт дают каждому человеку колоссальные возможности для самовыражения, самосовершенствования и самоутверждения. Физическая культура и спорт, таким образом, являются существенным фактором роста благосостояния общества и улучшения качества жизни людей.

Литература:

1. Галкин В.В., Сысоев В.И. Экономика физической культуры и спорта. Уч. пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. – Воронеж, 2003. – 252 с.
2. http://ru.wikipedia.org/wiki/Сибирский_государственный_университет_физической_культуры_и_спорта

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИЧЕСКОМУ МАСТЕРСТВУ ГАНДБОЛИСТОК

Орлова Т.К.

ЮФУ кафедра физической культуры АФКиС

Спортивная техника каждого вида спорта включает в себя совокупность технических приёмов, способов преодоления пространства, взаимодействий с партнёрами и соперниками. Все движения спортивной техники строго целенаправлены, они рационально организованы, отличаются высокой экономичностью. Исходя из представлений о структурности движений, необходимо признать, что целостность системы движений не может развиваться без одновременной дифференциации. Именно дифференцирование, тончайшая обработка элементов и подсистем и их взаимоотношений обеспечивает более современную организацию технического приёма в целом.

Современная техника во всех видах спорта и её эволюция зависит от степени развития двигательных качеств спортсменов. В переменных и сложных условиях соревновательной борьбы двигательные действия спортсмена отличаются большим разнообразием вариантов и способов решения задач, стоящих перед ним, из числа которых ему нужно выбрать наиболее целесообразные в данной ситуации (В.Я. Игнатьева, 1983, 1996; И.В. Лубышев, 2002).

Одним из основных путей к достижению высокого спортивного мастерства является постоянное совершенствование техники гандбола. Цель в соревновании технического мастерства рассматривается как ожидаемый ре-

зультат педагогического процесса, к которому должен стремиться тренер и спортсмен.

Ряд авторов подчёркивает, что нестандартность движений, выполнение их при самых различных пространственных и временных ограничениях требует каждый раз программирования процесса реализации приёма в каком – то новом варианте. По мнению А.И. Бондаря и Н.А. Бузлякова 1998 – эта особенность обуславливает главную специфику двигательного навыка – изменчивость его характеристик в определённых устойчивых пределах при достижении максимальной эффективности.

Проблема устойчивости и изменчивости должна лечь в основу разработки процесса становления технического мастерства спортсменов, предусматривающего в конечном итоге совершенное владение наиболее рациональными двигательными структурами спортивных упражнений при установке на максимум в условиях обострённой борьбы.

Для решения актуальных проблем повышения качества спортивно – технической подготовки специалисты сегодня ищут критерии объективной оценки высшего технического мастерства. В результате многочисленных исследований, уже разработана система определения количественных показателей эффективности и экономичности технических действий, принципиальная основа определения комплекса критериев (В.З. Яцык, 1988; И.Г. Шестаков, 1997; Н.Д. Сальман, 2003). По данным авторов существует следующий критерий высшего технического мастерства в игровых видах спорта: способностей, совершенствования технического мастерства, а также разработки индивидуальных программ к конкретным соревнованиям и их реализация. Эти программы должны всё время корректироваться с учётом различных сторон подготовленности.

Главная и первоочередная задача состоит в том, чтобы в процессе повышения спортивного мастерства уделять большое внимание технической подготовке всех занимающихся, начиная с юных спортсменов и кончая мастерами, постоянно овладевать этой техникой и совершенствовать свои умения.

Среди специалистов в области спортивных игр уделяется большое внимание начальному этапу подготовки спортивных резервов, связанного с проявлением точностных способностей юных спортсменов, с развитием физических качеств и других факторов, заметно влияющих на формирование качественного результата.

Тренеры сталкиваются с огромными трудностями на начальных этапах становления технического мастерства.

Некоторые авторы предполагают, что начальный процесс становления технического мастерства может отражать 4 этапа подготовки.

Первый этап включает в себя процесс формирования «школ» техники основных приёмов. Этот этап становления технического мастерства состоит из подготовительных процессов, способствующих стадиям образования двигательного навыка.

Второй этап процесса становления технического мастерства предусматривает различные целостные, сложные игровые действия, представляющие собой сочетания одиночных приёмов.

Третий этап – предполагает формирование самостоятельных вариантов техники изучаемых ранее приёмов, отражающих нестандартные пространственные и временные варианты их решения.

- свободное владение оптимальным объёмом приёмов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с несколькими коренными приёмами нападения и защиты;
- точность и эффективность выполнения указанных приёмов;
- стабильность выполнения приёмов при влиянии сбивающих факторов – значительное утомление, психологическое напряжение, трудные внешние условия и т. д.
- надёжность выполнения приёмов, которая определяется высокой точностью и эффективностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений.

Четвёртый этап становления технического мастерства отражает сущность индивидуальной технико-тактической подготовки. Это находит подтверждение в исследованиях, которые показали, что одним из главных условий формирования навыков является неразрывная связь в освоении техники и тактики игры.

Техническое мастерство, по мнению некоторых исследователей, должно сформироваться в обстановке и в режиме, наиболее близких к соревновательным, при условии частых выступлений в самых ответственных играх. В процессе соревнований должно завершиться формирование двигательных навыков, вырабатываться весь тот комплекс качеств и навыков, который характеризует опыт и спортивное мастерство.

Двигательные действия рассматриваются как сложноорганизованная система движений, обладающая множеством характеристик, имеющих функции и цели, значение и смыслы. Фактором, организующим элементарные движения и операции в систему, является двигательная задача.

Деятельность спортсменов обусловлена необходимостью быстрой реакции в ответ на действия спортсмена соответствующим действием. Это требует от спортсмена применения весьма большого разнообразия движений, повторяющихся в различных вариантах в зависимости от возникающих в соревновании условий.

В целостном двигательном акте все характеристики взаимосвязаны. Однако при обучении и участии в соревнованиях в каждом конкретном случае следует акцентировать внимание на совершенствование ведущих для данного действия двигательных характеристик техники спортивного упражнения.

На современном этапе развития спорта дальнейший рост спортивных достижений во многом зависит от выбора эффективных средств тренировки и индивидуальных методов управления тренировочным процессом. С их помощью решаются вопросы повышения уровня необходимых физических способностей, совершенствования технического мастерства, а также разра-

ботки индивидуальных программ к конкретным соревнованиям и их реализация. Эти программы должны всё время корректироваться с учётом различных сторон подготовленности.

Главная и первоочередная задача состоит в том, чтобы в процессе повышения спортивного мастерства уделять большое внимание технической подготовке всех занимающихся, начиная с юных спортсменов и кончая мастерами, постоянно овладевать этой техникой и совершенствовать свои умения.

Исключительное значение приобретает формирование в возрасте 11-14 лет сложной спортивной техники, так как этот период, по данным Фомина Н.А. (1989), характеризуется хорошими возможностями организма к динамической работе и умением детей точно координировать мышечную деятельность.

Важное место при этом занимает выбор методов тренировки и правильный подбор средств технической подготовленности с учётом задач тренировочного процесса, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

Анализируя комплекс приёмов и средств ведения игры, которыми владеют в настоящее время гандболисты, многие авторы и специалисты пришли к выводу, что повышение уровня выполнения приёмов игры в конфликтных ситуациях является одним из условий дальнейшего роста их спортивного мастерства, так как имеющиеся недостатки в технической подготовке стали ограничивать реализацию многочисленных возможностей, возникающих в ходе состязаний.

Одна из основных задач учебно-тренировочного процесса юных спортсменов заключается в овладении целесообразной техникой и в воспитании умения рационально пользоваться ею для достижения высоких результатов.

В гандболе эффективная система игры базируется на индивидуальных действиях. Большая часть каждого тренировочного занятия должна быть посвящена улучшению в совершенствовании деталей индивидуальных действий.

Гандбол – это игра с постоянно меняющимся темпом выполнения приёмов и действий. При этом большое значение имеет быстрота их выполнения.

Быстрота проявляется в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и игровыми приёмами, обеспечивает комплекс проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных для гандбола. К таким комплексным проявлениям относится способность к достижению высокого уровня скорости пробегания отрезков дистанции, быстроты и точности простой и сложной реакции, быстроты выполнения приёмов и действий, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Скоростной гандбол стал не только эффективным оружием, но и приобрёл эмоциональное привлекательное значение для тренеров и болельщиков.

Для того, чтобы забросить мяч в ворота, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определёнными приёмами техники, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Современный уровень спортивных достижений в гандболе обусловлен дальнейшим прогрессированием технического мастерства гандболисток.

Поиск резервов для достижения высших показателей в технике должен обязательно предусматривать изучение специфики реализации приёмов в игровых условиях.

Острые, результативные передачи, ведение и точные броски мяча по воротам относятся в гандболе к сложным техническим приемам. Их эффективность определяется совершенством владения чувством времени и дистанцией, способностью правильно и адекватно оценивать сложившуюся обстановку.

Умение правильно и точно передавать мяч – основа чёткого, целенаправленного воздействия гандболисток в игре. Существует много различных способов передачи мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации: расстояние, на которое нужно послать мяч, расположение или направление движения партнёров, характера и способов противодействия соперников,

Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчёт и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют гандболисток, умеющих безошибочно передавать мяч.

Игрок с мячом должен постоянно искать возможность сделать передачу в более выгодную позицию. Передача должна быть быстрой, поскольку медленные или навесные передачи легко перехватываются, а чересчур жёсткие или с излишним вращением вызывают ошибки при ловле.

Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учётом индивидуальных способностей игрока.

Точность броска в ворота определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полёта и вращения мяча. Готовясь к броску, игрок должен оценивать ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок или другие моменты.

Существует много психологических и физиологических факторов, влияющих на бросковые способности спортсменки, которые тренер должен анализировать и корректировать наравне с обучением правильной техники к различным видам бросков. На результативность бросков также могут влиять и некоторые физические факторы, такие, как: неправильное освещение, незнакомая площадка, ограничение пространства для прохода к воротам, скользкий пол, характер защитного противодействия и др.

Ведение мяча является важным приёмом, дающим возможность гандболистке передвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника и организовать стремительную атаку, поставить заслон партнёру, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Основные двигательные действия гандболисток характеризуются высоким темпом передвижений, быстро меняющейся ситуацией, ограничением времени

владения мячом. Весь арсенал технико-тактических приёмов в них необходимо применять в условиях, требующих от игроков точности, способности к дифференцированию усилий, выполнение быстрого переключения с одних действий на другие по ритму, темпу и пространству. Для выполнения большого количества приёмов в условиях дефицита времени и противоборства соперников, игроки должны владеть специальными двигательными навыками.

Опросив ряд тренеров по таким вопросам как: сколько времени уделяется технической подготовке, как идет увеличение объема и интенсивности, процентное соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки, можно сказать, что мнения были разные. Одни говорят, что на этапе начальной подготовки все тренировочное время надо уделять технической подготовке, т.к. на этом этапе она является важнее физической подготовки и необходимо заложить основу техники, правильность ее выполнения. Тренеры говорят: «На этом этапе на физическую подготовку спортсменов мы не обращаем никакого внимания, только техника...». С переходом в более старшие группы (учебно-тренировочная группа), когда организм более сформирован, начинают уделять внимание не только технической подготовке, но и физической, в большей степени скоростной выносливости. Что касается объема и интенсивности, то ответ был таким: на этапах начальной подготовки главное объем, с переходом в более старшие группы большее значение приобретает интенсивность.

Часть тренеров высказывает иное мнение. На любом этапе учебно-тренировочного процесса необходимо совмещать техническую и физическую подготовку. А их процентное соотношение зависит от периода в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходный). Основное внимание технической подготовке уделяется в середине года, в начале и конце предпочтение отдается физической подготовке, но техническая также присутствует, хотя и в более меньшем количестве. Готовясь к соревнованиям физическую подготовку надо начинать за 1,5-2 месяца, конечно не забывая и о технике. За 15 дней до соревнований снизить физическую подготовку и уделить время технико-тактической подготовке. На этапах начальной подготовки говорят тренеры, мы не уделяем внимание количеству попаданий, скорости ведения, а следим за правильностью выполнения технического приема. С переходом в старшие группы количество, скорость выполнения различных технических приемов приобретают важность.

По программе для ДЮСШ основной принцип учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки универсальность подготовки учащихся. На первом и втором году начальной подготовки из 276 часов, технической подготовке уделяют – 60 часов, а физической на 1 году – 100 часов, на втором – 90 часов. На третьем году обучения из 368 часов, технической и физической уделяется 100 часов. По этим показателям можно сделать вывод, что на этапах начальной подготовки необходимо не только заниматься технической подготовкой, но и физической.

Таким образом, одно из главных требований гандбола предусматривает умение спортсменок приспосабливать технику к скоростным потребностям иг-

ры. Быстрота и точность являются факторами, которые влекут за собой необходимость изменения гандболистками системы движений в игровых условиях.

Все это будет способствовать повышению уровня технической и тактической подготовленности гандболисток.

2 СЕКЦИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА, КАК ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПРОФЕССИОНАЛА

ИССЛЕДОВАНИЕ И АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

*Алакаева А.М., Ханжиева А.Я.
Майкопский филиал Университета
Российской Академии Образования
Майкоп, Россия*

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и неадекватной физической активности, здоровье детей и молодежи ухудшилось [1], выявлены следующие тенденции: затухание акселерации, стабилизация показателей физического развития, снижение темпов нарастания массы тела, функциональные нарушения в опорно-двигательной, центральной нервной и сердечнососудистой системах закономерно и физиологически значимо нарастает от младших к старшим классам. Отклонения в состоянии здоровья школьников связаны также с чрезмерной учебной нагрузкой. (Основная недельная нагрузка составляет 39 уроков – 29 часов), дополнительная 4-5 ч., внешкольная (подготовка домашних заданий) – 12-24 ч.[2,3].

Исходя из вышеизложенного, изучение психофизиологического состояния школьников под воздействием учебной нагрузки является актуальным.

Целью настоящей работы является исследование и анализ психофизиологического состояния старшеклассников под воздействием учебной нагрузки.

Объект исследования: Учебно-воспитательный процесс старшего звена школы.

Предмет исследования: Уровень работоспособности старшеклассников, как один из показателей психофизиологического состояния организма

Цель исследования определила постановку следующих задач:

1. Определить объем умственной и физической нагрузки школьников.
2. Выявить динамику психофизиологического состояния школьников от начала к концу учебной четверти.

В работе были использованы следующие методы:

- 1) анализ литературных источников;
- 2) тестирование;
- 3) анкетирование;
- 4) методы математической статистики.

Результаты нашего исследования показали, что систематическое выполнение восьмиклассниками домашних заданий в будние и воскресные дни имело место в 89% случаев. При этом до 36% случаев подготовка уроков в течение 2-3,5 часов отмечена в учебные и воскресные дни. Продолжительность активного отдыха лишь в 8% случаев соответствовала физиологическим нормам. Итого средняя продолжительность рабочего дня подростка составила 7,3 часа (чистого времени). В нашем случае, двигательная активность в режиме дня проявлялась только на уроках физкультуры (2 часа в неделю).

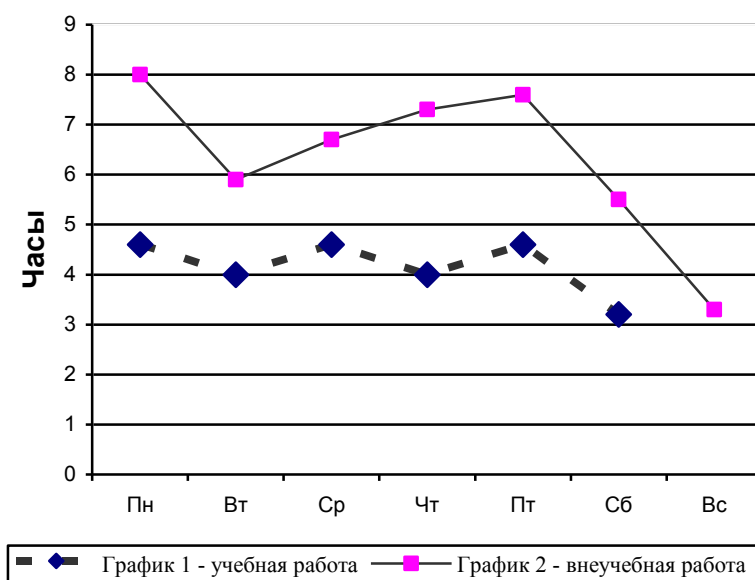


Рис. 1. Недельная динамика учебной и внеучебной работы учащихся

Никаких дополнительных форм двигательной активности в школе не предусматривалась. В итоге дети самостоятельно уходили с уроков, на уроках самопроизвольно отстранялись от участия в работе. Проявляли агрессивность в сочетании с пессимизмом, что послужило нам поводом провести исследование психоэмоционального состояния школьников по уровню их тревожности.

Таблица 1

**Гигиенические нормы суточной двигательной активности
в детском и подростковом возрасте (А.Г.Сухарев)**

Возрастно-половая группа (лет)	Локомоции (тыс. шагов)	Продолжительность двигательного компонента (ч)
--------------------------------	------------------------	--

7-10	15-20	4-5
11-14	18-25	3,5-4,5
15-17 юноши 15-17 девушки	25-30 20-25	3-4 3-4,5

Исследуя динамику субъективной оценки самочувствия в недельном цикле, мы выявили, что данный показатель находится в диапазоне от 5,98 баллов до 6,27 балла. Следовательно, самочувствие учащихся можно считать благоприятным (рис. 2, табл. 2). Хотя небольшой спад наблюдается в среду, но данный показатель недостоверен ($P > 0,05$). Недельная динамика самочувствия после ученой нагрузки находится в диапазоне от 5,1 балла до 6,5 балла. На протяжении недели самочувствие после занятий падает.

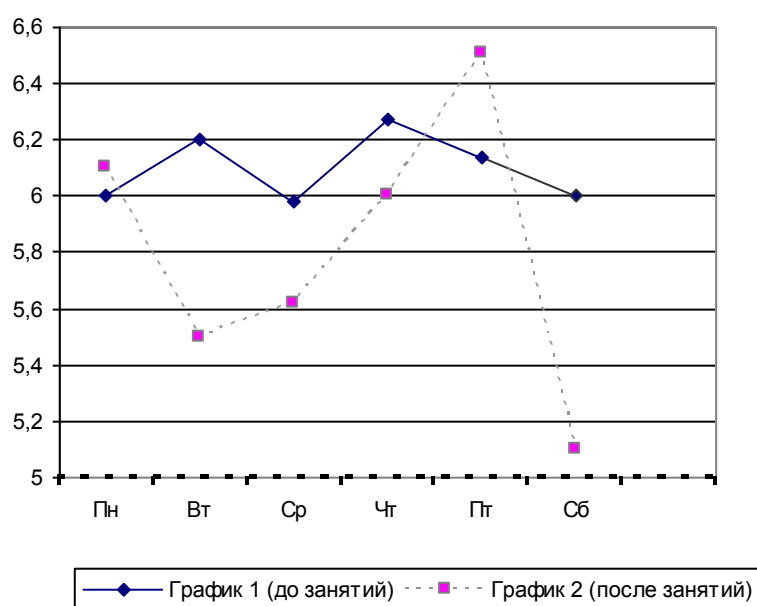


Рис. 2. Недельная динамика самочувствия до и после занятий (середина I четверти)

Самый низкий показатель — во вторник и субботу. Незначительный подъем — в понедельник и в пятницу (с 6,14 балла поднимается до 6,51 балла). В эти дни в расписание включены урок физкультуры. А нам известно, что увеличение двигательной активности влияет на самочувствие школьника [4,5].

Мы считаем, что уроки физкультуры неудачно распределены в расписании. В понедельник физкультура стоит 1-ым уроком, а 5,6-м стоят два спаренных урока математики. По исследованиям физиологов у школьников максимальный уровень двигательной активности приходится на 12 часов, у наших подростков она угнеталась под влиянием существующей организацией учебного процесса (рис. 2).

Динамика активности в недельном цикле варьирует от 4,6 баллов до 5,79 балла. Таков показатель до занятий. По оперативной оценке опросника, он считается нормой.

Активность, как и показатель самочувствия под воздействием учебных занятий падает (табл. 2) и варьирует от 3,9 до 5,1 балла. Данная оценка граничит с нормой и ниже нормы.

В понедельник, несмотря на повышенную двигательную активность – активность учащихся на занятиях снижается.

В четверг и субботу – самый низкий показатель – до 3,9 балла.

Динамика субъективной оценки самочувствия в конце I четверти.

Данный показатель до занятий следующий: 5,8; 6,1; 5,5; 5; 4,9; 4,8. Средний балл – 5,3. Результат говорит о достаточно благоприятном состоянии испытуемых. Динамика в недельном цикле, как и в дневном, изменяется в сторону ухудшения (рис. 3).

Динамика показателей после занятий наряду с ухудшением самооценки «скачет» вниз – вверх, но в дни, когда в расписании есть урок физкультуры показатели исходные и конечные сохраняются.

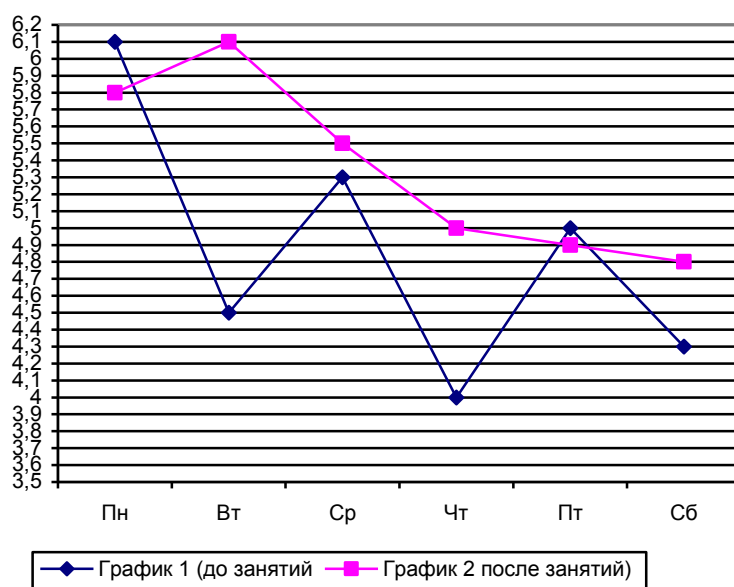


Рис. 3. Недельная динамика субъективной оценки самочувствия до и после занятий (середина I четверти)

Динамика субъективной оценки активности на конец четверти.

Показатели оценки динамики активности (рис.4) находятся в диапазоне от 3 баллов до 4,5 балла. Данный результат говорит по тесту дифференциальной самооценки функционального состояния о низком уровне активности школьников. Вероятнее всего у подростков наблюдается утомление.

После занятий показатели еще ниже. Средний показатель равен 3,4 балла. В пятницу данный показатель немного повышается с 3,5 до 3,7 балла, разница не достоверна ($P > 0,05$), а в субботу самый низкий уровень активности – 2,7 б. Динамика показателей настроения отличаются по характеру от динамики самочувствия и активности после учебной нагрузки падали, то показатели настроения до занятий ниже, чем после занятий. Вероятней всего, это связано с приближением каникул. Но утомление все равно сказывается.

До занятий показатель ниже среднего уровня – 3,9 балла. После учебного дня средний показатель равен 5 баллам.

Недельная динамика самочувствия характеризуется двумя пиками подъема показателей. Они совпадают с днями, проведения уроков физкультуры. Такая динамика прослеживается в течение всей четверти. Средний показатель самочувствия на конец учебной четверти достоверно падает ($t=0.04$, $P<0,05$) и приближается к практически оптимальному значению. Изменение уровня самочувствия прослеживается от начала учебной недели к концу в сторону ухудшения. Особенно ярко выражается это в последней недели четверти ($t=0.07$, $P<0,05$). Данную ситуацию можно было предугадать, так как учебная нагрузка в течение учебной четверти была максимально предельной (35 уроков в неделю), а двигательная активность была минимальной (2 урока физкультуры в неделю).

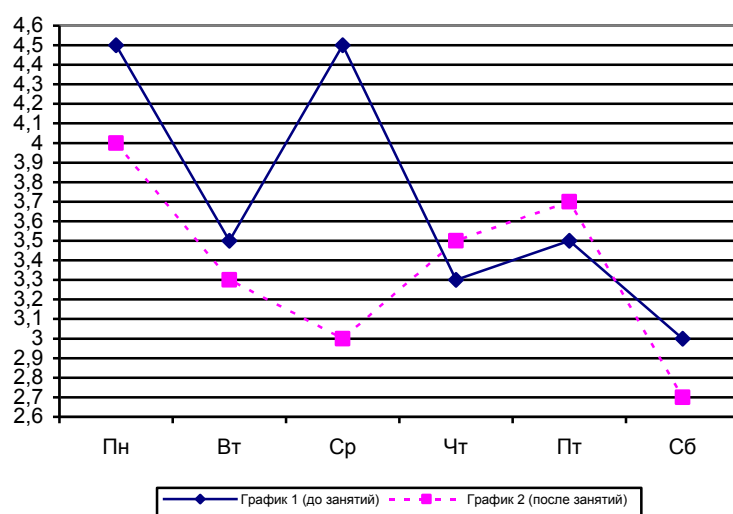


Рис. 4. Недельная динамика субъективной оценки активности до и после занятий (на конец I четверти)

Постоянные перепады в субъективной оценке самочувствия подтверждают наступившие утомления.

Таблица 2

Субъективная оценка самочувствия, активности, настроения (конец I четверти)

Субъективная оценка	Пн Резуль- таты $x \pm \sigma$	Вт Резуль- таты $x \pm \sigma$	Ср Резуль- таты $x \pm \sigma$	Чт Резуль- таты $x \pm \sigma$	Пт Резуль- таты $x \pm \sigma$	Сб Резуль- таты $x \pm \sigma$
Самочувствие до занятий	5,8±0,13	6,1±0,67	5,5±0,09	5±0,43	4,9±0,04	4,8±0,21
Самочувствие после занятий	6,1±0,13	4,5±0,67	5,3±0,09	4,0±0,43	5,0±0,04	4,3±0,21
Активность до занятий	4,5±0,21	3,5±0,09	4,5±0,21	3,8±0,13	3,5±0,08	3±0,13

Активность после занятий	4,0±0,21	3,3±0,09	3±0,21	3,5±0,13	3,7±0,08	2,7±0,13
Настроение до занятий	4,1±0,09	3,9±0,47	3,7±0,13	3,8±0,58	4,1±0,56	3,8±0,94
Настроение после занятий	4,3±0,09	5±0,47	4±0,13	5,1±0,58	5,4±0,56	6±0,94

Литература:

1. Палеев Г.И. Об успешности физиологической адаптации старшеклассников к лицеистской форме обучения // Валеология. – 1996. – № 3-4, – С. 26-29.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФИС, 1990.
3. Киселев А.Ф. О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы // Приказ Мин Обр. и ПО РФ № 174689 от 23 апреля 1999.
4. Пожарская Е.Н. Психологические факторы эффективности учебно-познавательной деятельности старшеклассников.// Валеология. – 1999, – № 1, – С. 17-22.
5. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков – М.: Медицина, 1991.

ОСНОВЫ ПСИХО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИНДИВИДА КАК ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Афян Е.В.,
группа 132- МЕН, ф-т МИП РГЭУ (РИНХ)
Научный руководитель: Горяинова Н.С.*

В последнее время можно отметить положительную динамику в развитии спорта среди молодежи. Все больше школьников и студентов ведут здоровый образ жизни.

Все это не осуществилось бы без поддержки государства, ведь в их руках лежит большая работа по финансированию открытия спортивных площадок, центров и секций. Это неоценимый вклад, а развитие не только спортивного будущего страны, но и в воспитание человека как гражданина своего общества. Качества, присущие спортсмену, с детства культивируют в нас книги, а именно смелость, мужество, целеустремленность, честность. Все это было бы просто невозможно без воспитания человека не только как спортсмена, но и как личности. «Личность» в спорте обладает рядом психолога – педагогических принципов, формирования которых приводит к становлению той самой личности. Задачами психологического сопровождения спорта, которые играют важную роль в спортивной деятельности студента, является его значимость для остальных участников команды, а именно:

- Анализ социально-психологических условий спортивной деятельности. Сюда следует отнести проблемы касающиеся социализации его в команде, т. е. нахождение своего места, важность его внутренних взглядов и убеждений с другими членами команды, межличностные отношения, а также климат сложившийся внутри команды и сам профессионализм спортсмена.
- Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности. На данном этапе следует изучить факторы, которые влияют на становление данного человека в качестве спортсмена. Выявить мотивы, которые им движут, это является очень важным этапом для определения всей будущей деятельности человека.
- Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств. После определения факторов на предыдущих двух стадиях для грамотного воспитания спортсмена важным пунктом будет являться его психологические особенности, на этой стадии следует уделить особое внимание типу темперамента, психотипу и возможности работы в команде. Эти характеристики дадут наиболее полную картину о человеке и помогут сформировать оптимальные физические нагрузки, а также грамотно организовать работу в команде, если это касается командных видов спорта.
- Обоснование факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности. На данной стадии определяется уже имеющаяся динамика спортсмена в его соревновательной деятельности, устойчивость в стрессовых ситуациях.

Физическое воспитание является основой при формировании личности, именно поэтому в воспитании детей младшего школьного возраста так много времени уделяется занятиям спортом. Оно является основой в развитие личности и имеет прогрессивную направленность. Основными положениями можно выделить:

- либерализация процесса воспитания, меняя имеющиеся педагогические авторитеты общественно- государственной системы физического воспитания, увеличивая сотрудничество и взаимную ответственность людей, влечет за собой переход отношений объекта и субъекта воспитания в иную форму отношений, к педагогике сотрудничества, предоставлению каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей;
- гуманизация процесса воспитания направляет его на обязательный учет индивидуальных особенностей каждого человека, развития самостоятельности личности, приобщения людей к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе;
- непрерывное развитие физкультурного воспитания, представляющее собой динамическое движение педагогического процесса, построенного на использовании гибких методов и средств обучения, обуславлива-

ет творческий поиск и новаторство педагогов, а также самостоятельность и инициативу занимающихся;

- гармонизация содержания физкультурного воспитания обеспечивает соразмерное представление в нем процессов духовного и телесного развития человека, использование средств физической культуры как социально-культурной предпосылки для гармонического формирования и реализации всего спектра способностей индивида. Основой при становлении личности с помощью физического воспитания является совокупность интеллектуальных, телесных и мировоззренческих факторов в общей культуре человека.

Выдающийся ученый Выгодский Л.С. утверждал, что личность должна быть в активной форме, уметь анализировать опыт прошлых лет, который запечатлен в предметах материальной и духовной культуры. Только в этом случае у личности есть шанс стать полноценным членом общества. Следовательно, из этих утверждений можно сделать вывод, что психофизическое развитие личности можно сформировать не только за счет социально-практического опыта, но и через формирование мировоззренческих взглядов и усвоения знаний полученных из вне.

Существует ряд принципов, которые необходимо учесть при воспитании личности, а именно:

- Принцип деятельностного подхода к освоению физкультурно-спортивной практики. Данный принцип отражает включенность человека в процесс самообразования, самосовершенствования. Данный принцип определяет специфические условия, вызывающие активность субъекта и далее через нее способствует его развитию. Реализация этого принципа воспитания предусматривает решение задач активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности. Таким образом, основой данного принципа можно считать идею непрерывного физкультурного образования человека, суть которого состоит в том, чтобы научить его заботиться о здоровье, используя методы самообразования, в течение всей жизни.
- Принцип многообразия физкультурного воспитания, основан на индивидуализации и дифференциации, с помощью данного принципа создаются условия для выявления способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья занимающихся, их ценностными ориентациями и физкультурными интересами. Применение такого метода говорит скорее об отказе от унификации и стандартизации процесса воспитания, т. е. внедрение большого числа альтернативных программ воспитания населения учитывающих различные условия, такие как пол, национальность, профессиональную направленность и т.д.

- Принцип оптимизации физкультурного воспитания определяет необходимость разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем спортивных притязаний занимающихся. Данный принцип позволяет рассмотреть требования соблюдения этико-гуманистических положений для определения программы нагрузок индивидуально каждого спортсмена. Определение целей в соответствии с потребностями и мотивами движущими спортсменом, а так же применение различных методик исходя из состояния здоровья.

При полном соблюдении данных принципов и требований развитие личности будет происходить максимально благоприятным образом и будет достигнуто как развитие физических навыков, так и гармонистического, духовного и телесного развития личности.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего понятия воспитания. Физическая культура и спорт являются мощным средством социального становления личности подростков старшего возраста совершенствование их индивидуальных и личностных качеств.

Таким образом, физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством разностороннего развития личности. Объективно можно отметить то, что занятия спортом прямо влияют на интеллектуальную сторону личности, потому что только в симбиозе человек может показывать хорошие результаты. Многие явления, происходящие в окружающем мире и в организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Это относится, прежде всего, к представлениям о кинематических, динамических и ритмических характеристиках движений, то есть к представлениям о времени, пространстве, продолжительности выполнения движений, темпе, скорости, ритме, а также о возможностях собственного тела.

Спорт оказывают влияние на развитие массы сторон интеллекта у студентов, а именно:

- внимания. Ведь овладение сложно-координированными физическими упражнениями требует его большой концентрации на выполнение тех или иных движений.
- наблюдательность. В последствие данный фактор влечет за собой приобретение аналитического склада ума, с помощью которого можно анализировать и давать грамотную оценку происходящему, что, безусловно, положительно скажется на профессиональной деятельности индивида.
- находчивость и быстрота соображения опять же положительная характеристика в применении на профессиональную деятельность человека, способность быстро и адекватно ориентироваться в изменяющейся ситуации.

– мышления. Мыслительный процесс это отличительная особенность человека от других млекопитающих, а мыслительный процесс, направленный на поиск причин, целей и результатов благоприятно скажется не только на деятельности спортсмена, но и на любом другом человеке.

Отсюда можно сделать вывод, что занятие физической культурой и спортом способствуют лучшей работе мозга. Положительный психологический эффект наблюдается при смене умственной и физической работы, а снижение физической активности может повлечь за собой снижение умственной работоспособности.

Очень важное место в становлении личности отводится формированию воли у человека. Волевые качества в трудовой деятельности проявляются на учебно-тренировочных занятиях, как и во всех других случаях жизни, выступают в виде взаимно противоположных положительных и отрицательных проявлений: смелости и боязливости, уверенности и сомнения, выдержки и торопливости и т.п. Учитывая индивидуальные особенности старших подростков, необходимо создавать условия, в которых проявляются и закрепляются сильные стороны характера. При этом необходимо принимать во внимание другие, тесно связанные с волевыми, качества личности: увлеченность и стремление к поставленной цели: непосредственной, близкой, далекой. Однако это далеко не весь перечень качеств, которые важно привить личности на стадии воспитания, а именно спортивного воспитания. Стоит также обратить внимание на эстетическое воспитание и его влияние на индивида. С одной стороны она стимулирует человека к чувству красоты в движении, поведении, телосложении. Недаром понятие «физическая культура» носит в себе смысл окультуривание движений совершающих человеком, их красоту и рациональность. С другой же стороны понимание себя как части культуры и, следовательно, совершенствование себя посредством физических занятий. Огромное влияние на процесс формирования личности оказывает коллектив или команда, с которым человек проводит большое количество времени. Воспитание межличностных отношений, умение работать в команде и взаимная помощь вот те качества, которыми должен обладать не только спортсмен, но и любой человек в современном обществе. Обмен знаниями и накопленным опытом среди членов команды поможет лучше осознать всю специфику и назначение процесса физического воспитания, как в спорте, так и в жизни. В момент становления себя, как личности в команде любой индивид переживает серьезнейшее испытание. Надо грамотно оценить окружающую обстановку, климат в коллективе, свое положение в данной системе, в дальнейшем данный опыт пригодится в профессиональной деятельности с рабочим коллективом. Важным фактором на данном этапе можно назвать самовоспитание, ведь именно оно считается сознательной, систематической работой личности над собой направленной на совершенствование положительных качеств в соответствии с имеющимся опытом и сложившимися идеалами.

Педагоги могут стимулировать данный процесс по средствам индивидуального подхода к каждому из студентов или школьников.

Таким образом, можно сказать, что ключевой задачей физической культуры и есть формирование личности. Этого можно достичь только путем долгой кропотливой работы преподавателя со студентом и безусловно желанием самого студента. Положительный результат будет получен, если применить комплексный подход который бы активизировать все отделы головного мозга, а именно: интеллектуальные, волевые и эмоциональных сфер студентов.

Это говорит о том, что если мы хотим воспитать не только хорошего спортсмена, но и самодостаточную личность и гражданина своей страны, то мы в первую очередь должны ориентироваться на формирование ценностных ориентаций, на совершенствование личности как в духовном, так и в физическом плане. Воспитание у них дисциплины и систематичности, ведь именно данные качества отличают хорошего руководителя в профессиональной деятельности. А также воспитание моральных и волевых качеств, коммуникабельности и гуманистического отношения. Высокий уровень работоспособности, качества здоровья, а также постоянный тонус, как физической формы, так и умственного состояния.

Все эти качества присущи профессиональным спортсменам, и если грамотно воспитывать детей посредством физической культуры, то можно получить сформировавшуюся личность.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

*Лукина Л.Б., Журавлева С.С.
Северо-Кавказский федеральный университет,
г. Ставрополь*

На современном этапе развития нашего общества очень важным является вопрос о состоянии здоровья российской молодежи. Здоровый образ жизни, спорт, физическая культура должны стать хорошей базой, которая поможет молодому поколению приспособиться к новым условиям жизни, поможет бороться с постоянно ухудшающейся экологией. Все это требует большого внимания к формированию ценных ориентаций и определенного мышления для грамотного укрепления своего здоровья и физического совершенствования.

В наше время физическое воспитание студента является одним из главных средств формирования их личности. Особенно это важно в плане сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки в их будущей профессии.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнять задачи как воспитательного, образовательного, так и развивающего, и оздоровительного характеров:

1. Необходимо сознавать важность социальной роли физического воспитания.

2. Студенты должны овладевать современными знаниями о биологических и практических основах физической культуры.

3. Необходимо формировать определенные мотивации и ценностное отношение студентов к укреплению и сохранению своего здоровья.

4. Необходимо прививать студентам потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, как во время учебного процесса, так и вне его.

5. Студенты должны овладевать знаниями, навыками и умениями по использованию средств, форм и методов физической культуры.

Физическая культура, опираясь на педагогическую систему, ставит перед собой актуальную цель: формирование физической культуры личности, где опорным и главным словом является именно слово «культура». Какие основные положения существуют для развития физкультурного воспитания, чтобы оно было прогрессивным и гармоничным?

Во-первых, либерализация процессов воспитания, которая должна основываться на педагогике сотрудничества, то есть дать возможность каждому человеку овладеть основами физической культуры.

Во-вторых, необходимо обязательно учитывать индивидуальные особенности, развивать самостоятельность, приобщать к здоровому образу жизни, ориентировать на эстетические идеалы и этические нормы.

В-третьих, необходим творческий поиск и новаторство педагогов, а также нужно стимулировать инициативу занимающихся.

В-четвертых, нужна тесная взаимосвязь телесного и духовного развития личности.

Разрешение поставленных задач в образовательном пространстве вузов дает возможность студентам:

- усваивать теоретические и практические основы физического воспитания
- приобретать навыки и умения элементарной диагностики состояния организма
- получать необходимые знания об основных болезнях и их профилактике
- организовать и проводить оздоровительные мероприятия для лиц разного пола и возраста
- грамотно составлять «Авторскую программу здоровья студента»

Главным принципом физкультурного воспитания является единство интеллектуальной, мировоззренческой и телесной составляющих, которые способствуют гармоничному развитию каждого человека.

Особенностью физической культуры является то, что она объединяет в себе как социальное, так и биологическое в человеке.

С одной стороны, физическая культура является основой для развития крепкого здоровья, физического совершенствования, с другой, формирует

интеллект, волю, эмоциональный спектр, а также развивает эстетические потребности.

Физическая и умственная деятельность выступают в крепком единстве, ведь многие явления можно познать только в результате двигательной деятельности. Таким образом, физическая культура влияет на развитие интеллекта, а именно внимание, наблюдательность, находчивость.

Замечено, что гиподинамия ведет к снижению умственной работоспособности. Но нельзя односторонне увлекаться спортом, например, в ущерб учебе, а также необходимо четко определять нагрузки.

Существует прямая связь между волей и нервно-мышечным напряжением, то есть чем качественнее двигательная деятельность, тем больше развиваются волевые качества. Волевые качества личности содержат и отрицательное, и положительное: смелость и страх, уверенность и сомнение, выдержку и торопливость. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека, которые бы закрепляли только сильные стороны характера, но нельзя сбрасывать со счетов увлеченность и стремление к поставленной цели. Занятие физической культурой формируют очень много положительных эмоций. Например, мышечное напряжение может быть связано с возникновением приятных ощущений. А достижение поставленных целей дает человеку удовлетворение своей деятельностью. Важное место при занятиях физической культурой занимает и эстетическое воспитание. Оно состоит в формировании красоты движения, поведения и телосложения.

Таким образом, занятия физической культурой позволяют воспитывать у человека истинные представления о красоте. Очень важно сочетать занятия с другими видами деятельности воспитательного характера, которые осуществляются и в семье, и в школе, и в высших учебных заведениях.

Итак, мы приходим к выводу, что становление личности студента невозможно без психолого-педагогических особенностей воздействия физической культуры. Все эти факторы должны находиться в тесной взаимосвязи, и только тогда воспитывается человек физически и нравственно готовый к переустройству российского общества.

Литература:

1. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В.П. Беспалько – М.: Изд-во института профобразования Мин. образования России. – 1995. – 336с.
2. Лубышева Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1992. – № 6. – С.20-23.
3. Микк Я.А. Теория измерения и оптимизации степени сложности учебного материала в общеобразовательной школе / Я.А. Микк: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М. – 1982. – 30 с.

4. Петьков В.А. Формирование физической культуры личности в системе непрерывного образования: состояние, проблемы, перспективы / В.А. Петьков – М.: МПГУ. – 1999. – 272с.
5. Соловьев Г.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учебное пособие /Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин. – М.: Илекса, 2014. – 212с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ

Поляков В.В.

*Научный руководитель: Пономарев И.Е.
к.с.н., доцент, РГЭУ (РИНХ) г. Ростов-на-Дону*

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.

3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не по-

вторая и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод – самовнушение.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Процесс воспитания будет мало эффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения.

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение.

В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3 Самоубеждение.

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели.

Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Завершающим этапом всей психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательных упражнений:

1. Контрольные мероприятия.

2. Товарищеские встречи.

3. Психофизические упражнения.
4. Психотехнические упражнения.
5. Интеллектуальные задачи (безфизической нагрузки и технических действий).

Этот приём требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); 2) решение их спортсменом за определённое время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий). Таким образом, психологическая подготовка является одним из главных компонентов при подготовке спортсмена.

Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Пуни А.Ц. Психология – М.: ФиС, 1984 – 330 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов Спб.: Питер Принт, 2002. – 380 с.
4. Селиванов В. И. Волевая регуляция активности личности // Психологический журнал, – 1982. – №4.
5. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов на Дону. 1999 – 672 с.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Шиманская С.В., Ханжиева А.Я.
Майкопский филиал Университета
Российской Академии Образования
Майкоп, Россия*

Введение. Проблема роста и развития ребенка, его здоровья – одна из важнейших проблем современного общества. А ухудшению состояния здоровья населения и в том числе, детского, принадлежит ключевое место среди социально-экономических проблем.

Основную угрозу здоровью (50-55%) представляют условия и образ жизни людей. Даже соматический компонент здоровья зависит от состояния здравоохранения лишь на 10-15%. Следовательно, здоровье является производным, главным образом, воспитания. Необходимо осознать, что подклю-

чение системы образования к решению проблемы сохранения здоровья является вполне обоснованным [1; 2; 3].

Одним из факторов имеющих решающее значение в укреплении здоровья детей является организация двигательной деятельности

Необходимо, чтобы двигательная среда отвечала двигательным возможностям и потребностям детей, а умственная среда – их умственным возможностям и потребностям.

Мало отражена в имеющейся литературе прямая связь между умственным и физическим развитием на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста. Отсутствие научно-обоснованного подхода к организации дифференцированного процесса послужило основанием для постановки педагогического эксперимента, основанного на разработанной методике занятий с применением элементов настольного тенниса для развития физической подготовленности и познавательной деятельности дошкольников. В связи с этим совершенствование старых и поиск новых организационно-методических подходов к воспитанию дошкольников является актуальным.

Это определило научно-исследовательский интерес и актуальность данного исследования, касающегося проблем воспитания детей дошкольного возраста, с целью повышения уровня их психофизиологического развития.

Объект исследования. Учебно-воспитательный процесс детей дошкольного возраста.

Предмет исследования. Методика определения и коррекции познавательной деятельности дошкольников.

Цель исследования. Повышение уровня физического, психического развития и адаптации детей 3-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В работе были поставлены следующие задачи

1. Определить уровень физического развития и познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.
2. Установить двигательный режим детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработать, экспериментально проверить и обосновать методику применения игрового компонента в структуре физического воспитания детей старшего дошкольного возраста для повышения уровня их познавательной деятельности.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Педагогические: анализ и обобщение литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, опрос воспитателей и родителей, тестирование.
2. Инструментальные: видеозапись.
3. Медико-биологические: антропометрия, пульсометрия.
4. Методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа: первый – предварительный, естественный (констатирующий) педагогический эксперимент; второй – формирующий педагогический эксперимент.

Целью первого эксперимента являлось определение методики проведения занятий с взаимным повышением уровня физического развития и уровня познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Цель второго эксперимента заключалась в проверке эффективности предлагаемой методики.

Первый эксперимент проводился на базе детского сада № 34 города Майкопа; детского сада «Росинка» поселка Краснооктябрьского. В этот период были изучены условия содержания детей в детском саду, объем их двигательной активности в режиме дня, собраны сведения у воспитателей и методистов, касающиеся методики и программы работы.

Также уделялось внимание анализу занятий с детьми на физкультурных занятиях, методам и методическим приемам обучения и воспитания с применением различных средств, поведению детей на других занятиях, анализу их двигательной активности в процессе пребывания в детском саду. Проводилось тестирование физической подготовленности, познавательной деятельности, антропометрия.

Второй формирующий эксперимент проводился в садах № 34 и № 9 города Майкопа с сентября 2012 по май 2013 года.

Экспериментальная группа, занятия в которой проводились по разработанной методике, была в саду № 34. Контрольная группа – в саду № 9.

Обе группы, экспериментальная и контрольная, участвовавшие в педагогическом эксперименте, характеризовались как общими признаками, так и различными.

К различным относятся: формы проведения занятий, регламентация нагрузки и отдыха, подбор средств, в том числе и упражнения различной направленности.

Физкультурные занятия проводились в контрольной группе воспитателями групп, в экспериментальной – воспитателями групп совместно с инструктором по физической культуре.

Однородность обеих групп определили следующие показатели: пол, возраст, исходный уровень физического развития и физической подготовленности, исходный уровень развития познавательной деятельности; исходный уровень развития двигательной чувствительности; средние результаты достоверных различий не имели. Оба детских сада относятся к муниципальным. Следовательно, режимы работы обоих садов, режим и качество питания одинаковы.

Результаты тестирования познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста

Для определения уровня познавательной деятельности детей использовались методики изучения памяти, объема внимания, мышления, восприятия (С.А. Лебедева, 1993; Т.Г. Богданова, Т.В. Корнилова, 1994). Во всех тестах после эксперимента результаты достоверно различаются $P < 0,01$; $P < 0,05$.

Наибольший прирост отмечен в тесте «Запомни точки», определяющем объеме внимания.

Таблица 3

Результаты тестирования познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста после проведения эксперимента (баллы)

Название теста	Контрольная группа, $X \pm m$, n=30	Экспериментальная группа, $X \pm m$, n=30	P
Посмотри и запомни	$3,4 \pm 0,34$	$4,7 \pm 0,23$	$>0,05$
Разные картинки	$3,7 \pm 0,25$	$4,8 \pm 0,21$	$< 0,05$
Накорми животных	$4,1 \pm 0,31$	$5 \pm 0,20$	$<0,05$
Угадай, что случилось	$4,2 \pm 0,24$	$5 \pm 0,19$	$<0,05$
Угадай фигуры	$2,5 \pm 0,23$	$1,5 \pm 0,11$	$<0,05$
Запомни точки	$4,1 \pm 0,34$	$1,8 \pm 0,13$	$<0,05$

Объем внимания – важное свойство внимания, измеряемый количеством объектов, которые человек может воспринять при одновременном их появлении. Для детей 4-5-ти лет этот показатель составляет 1-2 предмета, а для ребенка 6-ти лет – уже 3 и с достаточной полнотой, детализацией (С.А. Лебедева, 1993).

В игре ребенку приходится сосредотачивать внимание не на одном объекте (предмете, явлении и т.д.), а сразу на нескольких. Например, играющему приходится постоянно следить за тем, где находится партнер, отбил он мяч или нет, куда ударил мяч и т. д.

Данные результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента представлены в таблице 3 и на рис.2.

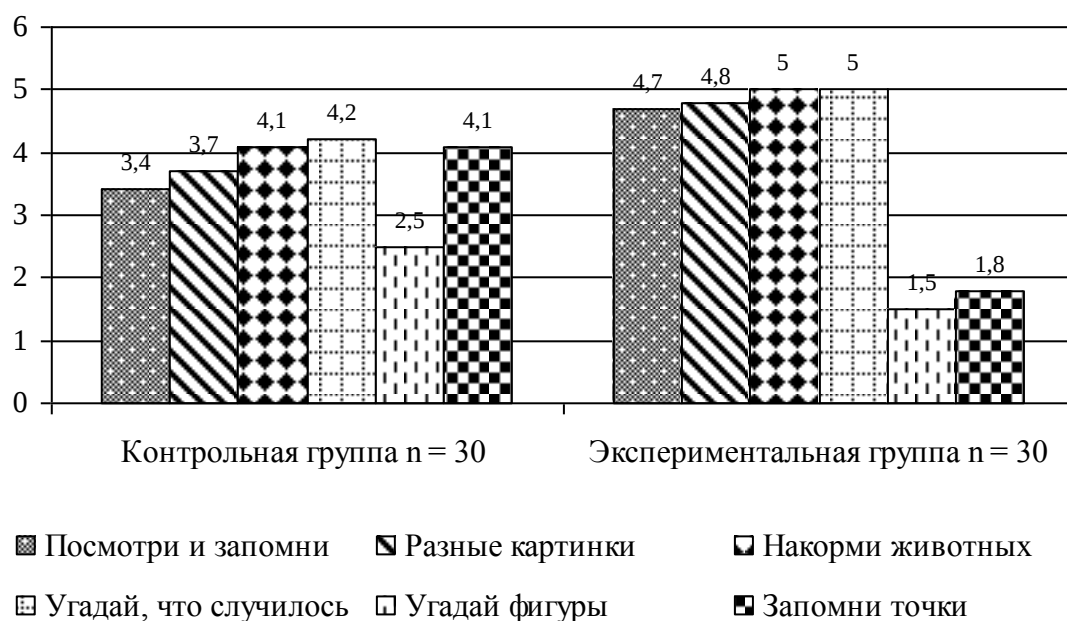


Рис. 2. Результаты тестирования познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста после проведения эксперимента

Выводы

Результаты исследования и их последующий анализ позволили сделать ряд выводов.

1. Между условиями проведения занятий и степенью требований к их организации нет полного соответствия, что, несомненно, является отрицательным фактором физического и психического развития детей старшего дошкольного возраста, снижает эффективность проведения данных занятий и требует устранения этого несоответствия.

2. По уровню физического развития и познавательной деятельности дети старшего дошкольного возраста составляют неоднородную группу. В среднем 11% детей с резко дисгармоничным физическим развитием и 20% детей с дисгармоничным физическим развитием. Между мальчиками и девочками одного хронологического возраста нет значимых различий по этому признаку.

3. Установлено, что за время пребывания в детском саду (7 часов без времени, отведенного на тихий час) дети могут свободно двигаться и играть менее 30% времени (около 2 часов), в то время как для детей этого возраста нормируемая продолжительность должна составлять не менее половины времени бодрствования.

4. Педагогический эксперимент с применением разработанной методики применения игрового компонента показал заметное повышение уровня физической подготовленности и познавательной деятельности. Наибольший прирост в экспериментальной группе был выявлен в тестах: поднимание и опускание туловища, прыжок вверх, сила кисти, постукивание по дискам, запомни точки. Число детей с гармоничным развитием в экспериментальной группе увеличилось на 13%, в то время как в контрольной лишь 2,5 %.

5. Большое одобрение у воспитателей детских садов, а также у родителей вызвало применение на практике выражения «познаем и развиваемся играя». Большинство этих респондентов признает, что применение игрового компонента является ведущим в развитии детей.

Литература:

1. Антонов, А.А. О некоторых особенностях развития познавательной деятельности детей 5-6 лет // Физическая культура и спорт учащейся молодежи в развивающемся мире: Материалы 2-й международной научно-практической конференции / А.А. Антонов – Шуя, 1996. – С. 4.
2. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) /В.К. Бальсевич //Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 22-36.
3. Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка/ В. Кудрявцев// Дошкольное воспитание. – 2004. – №5. – С. 66-72.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА, КАК ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПРОФЕССИОНАЛА

*Иванова А.В.
Научный руководитель: Карелина В.И.
РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону*

Формирование личности будущего специалиста в вузе – сложный и многогранный процесс, успех которого обеспечивается, прежде всего, его организацией и планированием, созданием внешних и внутренних условий для развития и интенсивного проявления необходимых качеств, обогащения знаний, навыков и умений, их системного единства и гармоничного сочетания со спортом.

Для управления процессом развития и формирования личности студентов необходимо правильно определять особенности качеств личности каждого из них, тщательно анализировать условия их жизни и деятельности, перспективы и возможности самосовершенствования.

Образовательный процесс начинается с деятельности, которая в свою очередь является основой развития личности. Поэтому многие преподаватели определяют психолого-педагогическое сопровождение как систему своей профессиональной деятельности, направленную на создание психолого-педагогических условий для успешного обучения, воспитания и профессионально-личностного развития студента в ситуации вузовского взаимодействия.

Построение такой системы учитывает, с одной стороны, педагогические и психологические закономерности образовательного процесса, а с другой – весь опыт практической работы со студентами, наработанные приемы и технологии. Психолого-педагогические закономерности становятся отправной точкой в постановке целей и задач психолого-педагогического сопровождения, в определении основных направлений педагогической и психологической помощи студенту.

Главная цель психолого-педагогического сопровождения студента связана с перспективным направлением его деятельности, ориентированной на максимальное содействие личностному и профессиональному развитию.

Задачи психологического сопровождения спорта, которые предъявляет спортивная деятельность, определяются социальной и личностной значимостью для участвующих в данном процессе:

1. Анализ социально-психологических условий спортивной деятельности (проблемы социализации спортсмена и команды, влияние национальных особенностей и традиций на развитие спорта, межличностные отношения и психологический климат спортивных команд, профессионализм в спорте).

2. Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности (изучение механизмов формирования и динамики личности, мотивов, двигательных способностей в спорте).

3. Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств (специализированные восприятия, психологические особенности различных видов спорта и видов тренировки, методы управления психическими состояниями).

4. Обоснование факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности (динамика психических процессов всоревновательной деятельности, психическая устойчивость и надежность, психические состояния, прогнозирование успешности).

5. Определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности (психоспорттравмы и психологические типологии видов спорта, методы управления психическими состояниями в спортивной деятельности, диагностика, консультирование и психокоррекция).

Физкультурное воспитание ориентирует всю педагогическую систему на новый целевой подход – формирование физической культуры личности. Существуют основные концептуальные положения развития физкультурного воспитания, определяющие его сущность и прогрессивную направленность:

- либерализация процесса воспитания, изменяя сложившиеся педагогические авторитеты общественно- государственной системы физического воспитания, расширяя сотрудничество и взаимную ответственность людей, способствует переходу отношений объекта и субъекта воспитания в субъект-субъективные отношения, к педагогике сотрудничества, предоставлению каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей;
- гуманизация процесса воспитания ориентирует его на обязательный учет индивидуальных особенностей каждого человека, развития самостоятельности личности, приобщения людей к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе;
- непрерывное развитие физкультурного воспитания, представляющее собой динамическое движение поливариантного педагогического процесса, построенного на использовании гибких методов и средств обучения, обуславливает творческий поиск и новаторство педагогов, а также самостоятельность и инициативу занимающихся;
- гармонизация содержания физкультурного воспитания обеспечивает соразмерное представление в нем процессов духовного и телесного развития человека, использование средств физической культуры как социально-культурной предпосылки для гармонического формирования и реализации всего спектра способностей индивида.

Внедрение рассмотренных концептуальных положений в физкультурно-спортивную практику возможно при условии формирования принципов, обосновывающих теоретическую и методологическую направленность физкультурного воспитания. Суть этих принципов отражает ряд закономерных черт его развития, конкретизирует и представляет конструктивный смысл системного построения данного процесса.

Основополагающим принципом физкультурного воспитания является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, обуславливающее образовательную, методическую и деятельностно-практическую направленность воспитательного процесса.

В основе этого принципа лежат идеи выдающегося ученого Л.С. Выготского, утверждающего, что личность должна в активной форме, посредством деятельности присвоить исторический опыт человечества, зафиксированный в предметах материальной и духовной культуры. Только тогда, по его мнению, личность может стать полноценным членом общества. Согласно этим идеям можно утверждать, что психофизическое развитие личности осуществляется не только посредством приобретения социально-практического опыта, но и через формирование ее мировоззрения и усвоение системы знаний.

Принцип деятельностного подхода к освоению физкультурно-спортивной практики характеризуется реализацией ценностей физической культуры, включением человека в процесс физического самообразования и самосовершенствования. Данный принцип определяет специфические условия, вызывающие активность субъекта и далее через нее способствует его развитию. Реализация этого принципа воспитания предусматривает решение задач активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности. Таким образом, в основе данного принципа заложена идея непрерывного физкультурного образования человека, суть которого состоит в том, чтобы научить его заботиться о здоровье, используя методы самообразования, в течение всей жизни.

Принцип поливариантности и многообразия физкультурного воспитания, основан на индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья занимающихся, их ценностными ориентациями и физкультурными интересами.

Реализация данного принципа возможна при условии отказа от излишней унификации и стандартизации процесса воспитания, создания возможно большего числа альтернативных программ физкультурного воспитания населения, учитывающих национальные и региональные условия, половые признаки, профессиональную направленность и другие значимые различия.

Принцип оптимизации физкультурного воспитания определяет необходимость разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем спортивных притязаний занимающихся. Он предусматривает требование соблюдения эτικο-гуманистических положений при определении индивидуальных физических нагрузок, возможности использования спортивных или оздоровительных методик в соответ-

ствии с целями, поставленными самим занимающимся, с учетом потребностей и мотивов, приведших его к занятиям физическими упражнениями.

Последовательная реализация сформулированных положений и принципов физкультурного воспитания предоставляет возможность достижения гармонического духовного и телесного развития личности.

Литература:

1. Новый закон об образовании. Закон об образовании 2013 – федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.-381с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пос. – М.: ИЦ «Академия», 2000. – 288 с.
4. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2005. – 289 с.

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Ульянов Д.А.
ФГАОУ ВПО «Волгоградский
государственный университет»
(ВолГУ), г. Волгоград*

Современное состояние физической культуры в высшей школе требует повышения эффективности, поиска новых форм, средств, методов, нестандартного подхода к организации учебно-тренировочного процесса в зависимости от физического состояния студентов [1].

Пересмотр целевых установок образования в сторону формирования человека, его индивидуальности ставит вопрос о физической культуре студентов как об устойчивом процессе физического и духовного самовоспитания и самосовершенствования. В основе разностороннего, целостного развития личности лежит органическая взаимосвязь физических и интеллектуальных способностей человека.

Обучение в вузе на современном этапе требует от студентов значительного напряжения, что в совокупности с другими неблагоприятными факторами приводит к увеличению числа юношей и девушек, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья (ежегодно увеличивается количество студентов, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе). Критерием потребности в физическом самосовершенствовании выступает такой уровень самосознания и ценностных ориентации, при котором практическая деятельность студентов направляется к достижению физиче-

ского совершенства, здоровому стилю жизни, целенаправленному обогащению широким кругом знаний [2.].

Эмоционально-целостное отношение к физической деятельности не формируется спонтанно и не наследуется, оно приобретается личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается с освоением знаний и творческого опыта, с проявлением инициативы и активности в истинном педагогическом процессе [3].

Составляющие физической культуры личности не возникают сами по себе – он и есть продукт деятельности системы образования, личности и общества в целом. В этой связи основой образования, ориентированного на формирование физической культуры личности студента, должен выступать процесс обучения деятельности. Именно он становится ведущим механизмом, регулирующим осознанное развитие отношений природного и социокультурного в человеке, опосредствует и формирует его личность [4].

Наибольшее влияние на формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом оказывает повышение качества занятий в вузе. Многие студенты считают, что этот фактор существенно влияет на повышение интереса к физкультурно-спортивной деятельности. Не менее значимым условием повышения интереса является возможность выбора вида спорта или вида физической активности, который наиболее приемлем для занимающегося.

Достаточно значимым для студентов стимулом к физкультурно-спортивной деятельности является возможность заниматься на современно оборудованной материальной базе. Сознательное отношение к освоению ценностей физической культуры формируется под воздействием субъективных (внутренних) факторов и часто связывается с желанием студентов повысить свою физическую подготовленность, возможность оптимизировать фигуру, необходимость снять умственное напряжение и повысить работоспособность.

Но вместе с тем просматривается недооценка студентами духовной ценности занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Студенты редко связывают занятия физическими упражнениями с развитием целеустремленности, коллективизма. Все это является следствием слабой образовательно-воспитательной направленности учебного процесса и доминирование в нем нормативного подхода, основанного на приоритете общей и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Это, в свою очередь, сказывается на потребности студентов в обращении к физкультурным ценностям [5].

Принудительные занятия не смогут сформировать стойкой потребности в них на всю жизнь. Стремиться нужно к тому, чтобы как можно больше выпускников вузов получили не только высшее образование, но «свой» вид спорта, хобби на всю жизнь. Это было бы реальным вкладом в формирование основ здорового образа жизни и по существу решило одну из основных задач, стоящих перед системой физического воспитания в вузах. Это требует от высшего образования необходимости обучать студента самостоятельному накоплению знаний, приобретению компетенций, а не только их потребле-

нию, творчеству, а не функционированию. Такой подход делает студента активным участником образовательного процесса [6].

Литература:

1. Астахов Д.А. Формирование и коррекция самооценки личности студентов специальной медицинской группы в процессе занятий физической культурой// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008, №10. С. 5-9.
2. Мищенко В.А., СП. Довгаль. Роль самостоятельных занятий физической культурой/ в формировании личности студента/ Вестник Югорского государственного университета 2006 г. Выпуск 5. С. 98-101.
3. Соловьев Г.Н., Троценко Н.Н. Педагогический аспект деятельности в формировании физической культуры личности студента//Культура физическая и здоровье, 2011, № 6. С. 37-41.
4. Резенькова Н.В. Единство мировоззренческого, интеллектуального компонентов в формировании физической культуры личности студента//Вестник Северо-Кавказского технического университета, 2008, №4(17). С. 76-81.
5. Гонтарь О.П. Проблема формирования физической личности студента в теории и практике педагогической науки//Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2008, № 2. С. 103-110.
6. Паначев В.Д. Роль спортивно ориентированного физического воспитания в формировании спортивной культуры личности студента/УАльманах современной науки и образования. 2007, №1. С. 181-183.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ И СПЛОЧЕННОСТЬ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Преснякова И.

*Научный руководитель: Жаброва Т.А.
РГЭУ(РИНХ), г. Ростов-на-Дону*

Проблема совместимости и сплоченности в спортивной деятельности – одна из актуальных в психологии спорта и в то же время мало разработанная. Поскольку любой вид спорта владеет своей специальной индивидуальностью, то совместимость и сплоченность партнеров будут зависеть от конкретных индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности спортсмена. Исследования, направленные на обнаружение критериев сопоставимости и сплоченности, проведены только в неких видах спорта. Из-за отсутствия научно-методических разработок по данной проблеме в спортивной практике комплектование спортивных звеньев, групп, составов часто выполняется тренером подсознательно, без учета психологической сопоставимости спортсменов. При этом тренеры в главном учитывают степень спортивной подготовленности спортсменов. Отсюда по-

являются разные отрицательные явления, вместе с выполняемой спортивной деятельностью: недопонимание напарника, конфликты, долгое разучивание общих спортивных упражнений и непостоянность их исполнения. Так, проведенный опрос высококвалифицированных волейболисток показал, что главная помеха для них в соревнованиях – недопонимание при содействии с партнером (70%) и неблагоприятные взаимоотношения (100%). По мнению профессора Г.Д. Бабушкина такие явления обусловлены в первую очередь несовместимостью игроков.

Совместимость лежит в базе формирования взаимопонимания, межличностного взаимодействия, взаимоотношений и сплоченности взаимодействующих спортсменов. Сочетание личных черт, позитивно влияющих на итоги общей деятельности, определяется как совместимость. Основной составляющую совместимости – субъективная удовлетворенность взаимодействующих людей.

Психологическая совместимость рассматривается как парадокс, включающий межличностные дела, и подразумевает следующие аспекты:

1. Комплиментарность потребностей, подразумевающую дополнение к проявлению потребностей. Например, когда один из субъектов проявляет сильное стремление к лидерству, а другой – потребность в повиновении.

2. Конгруэнтность потребностей, когда оба субъекта (партнеры) обладают сходными потребностями, удовлетворяемыми одними и теми же межличностными отношениями.

3. Комплиментарность навыков, предполагающую компенсацию недостаточно развитых у одного субъекта способностей другим (партнером).

4. Комплиментарность знаний, когда оба партнера обладают неперекрывающимися знаниями, так что каждый из них может учиться у другого.

5. Общность ценностей, когда партнеры по совместной деятельности имеют общую систему ценностей и правила поведения.

При разработке проблемы совместимости и сплоченности в спортивной деятельности изучаемые психические характеристики не могут быть достаточно доступны без получения знаний о механизмах собственного и группового поведения спортсменов, закономерностях формирования стереотипов поведения в разных ситуациях, привычек, установок, ценностных ориентации, без изучения настроений, ощущений, эмоций, психологического климата, мотивов, межличностных отношений, индивидуально – психологических особенностей и т. п. На основе изучения этих характеристик и их учета, должен строиться учебно-тренировочный процесс в совместно выполняемой спортивной деятельности.

Эффективность общей деятельности и создание хороших межличностных отношений обусловлены тремя типами сопоставимости -общественной, психологической и психофизиологической. Они появляются во всех разновидностях деятельности, в том числе и спортивной. Для сплоченности членов группы добровольно присутствие всех 3-х типов сопоставимости. Полная сопоставимость членов группы подразумевает наилучшее сочетание всех ее типов и присутствие определенного соотношения меж ними, их взаимо-

дополняемость. В различных типах спортивной деятельности тот или иной тип сопоставимости выступает на первый чин, обуславливает эффективность при выполнении спортивной деятельности. Значимость типа совместимости станет складываться чертами спортивной деятельности, ее задачами, требованиями к личности.

Когда встает вопрос о комплектовании спортивных групп, составов, звеньев, экипажей и т. п., весомый момент для тренера – познание и учет особенностей выполняемой спортивной деятельности, организации взаимодействия партнеров, их собственно-психологических особенностей, на базе которых и выполняется поиск критериев совместимости, объясняющих единство взаимодействующих спортсменов.

В литературе предлагаются два вида организации совместно выполняемой спортивной деятельности. Так, А.П. Травина выделяет следующие виды совместной спортивной деятельности:

- 1) совместно-последовательная деятельность, характерная для эстафет в легкой атлетике, плавании и т.п.;
- 2) совместная одновременно-параллельная деятельность (гребля, парное фигурное катание и т.п.);
- 3) совместно-взаимосвязанная деятельность (баскетбол, хоккей, волейбол и т.п.).

Данная классификация недостаточно точно и полно отражает сущность совместимости и сплоченности в процессе групповой спортивной деятельности. Авторами выделено три вида совместной деятельности в спорте:

- 1) последовательно выполняемая совместная деятельность, характерная для спортивных игр (командных и парных) и других видов спорта;
- 2) синхронно выполняемая совместная деятельность (бесконтактная). Этот вид деятельности характерен для отдельных элементов парного фигурного катания, спортивной акробатики; художественной гимнастики (командные упражнения), синхронного плавания, синхронных прыжков на батуте, командной гребли и т.п.;
- 3) одновременно выполняемая совместная деятельность (контактная). Этот вид деятельности имеет место в спортивной акробатике (пары, тройки, четверки), в отдельных элементах фигурного катания (поддержки, броски).

Каждый из этих видов, а также каждый вид спорта, включающий эти виды, имеет свои специфические особенности. Поэтому критерии совместимости для каждого из этих видов совместной деятельности будут существенно различаться. С учетом этого необходимы поиск критериев совместимости для каждого конкретного вида спортивной деятельности и на этой основе комплектование спортивных групп.

Существенную роль в совместимости и сплоченности, в особенности для командно – игровых видов спорта, имеет конструкция ролевых отношений в команде. В спортивных командах выделяются различные роли: социальная, межличностная, функциональная. Более существенна для сплоченности в спортивной команде функциональная роль игрока, которая имеет место быть в том поведении, которое ожидается от спортсмена другими соучастниками

команды в соотношении с распределением соревновательных функций (нападающий, адвокат, разыгрывающий и т. д.). Значимый момент в сплоченности – то, чтоб эта роль была принята и усвоена игроком. В неприятном случае возможно изображение конфликтного поведения со стороны этого игрока. Безошибочное расположение ролевых функций, основанное на учете особенности игрока, его подготовленности, ряде личных свойств, разъясняет эффективность командной деятельности.

При решении трудности психологической совместимости и сплоченности и комплектовании спортивных групп на базе этого мы исходим из следующих положений: 1) совместимость и единство спортсменов – два взаимообуславливающих процесса; 2) действие фактически – психологических особенностей личности спортсмена и психических функций на совместимость и единство в группе; 3) тому или иному типу вместе выполняемой спортивной деятельности (футбол, туризм, волейбол и др.) подходит собственный комплекс критериев совместимости, объясняющий единство партнеров в группе.

Для спортивной науки важно обоснование подходов к решению трудности совместимости и сплоченности в спортивной деятельности. Этапы решения трудности совместимости и сплоченности в том или другом виде спорта и обоснование критериев совместимости представляются нам таковым образом: первое – изучение сплоченности спортивных групп при исполнении общей деятельности (спортивной); 2-ое – обнаружение критериев совместимости на базе сравнительного разбора личных особенностей спортсменов срабатывающихся и слабо срабатывающихся спортивных групп; третье – подготовительное экспериментальное испытание сплоченности скомплектованных спортивных групп на базе выявленных критериев совместимости; 4-ое – абстрактное и экспериментальное обоснование способа комплектования спортивных групп на базе изучения совместимости и сплоченности спортсменов в соревновательных качествах.

В работах ученых выявлены следующие аспекты совместимости, обуславливающие единство членов туристской группы: 1) средняя ступень выраженности силы и уравновешенности нервных действий; 2) типы общественного поведения в конфликте: сотрудничество, адаптацию, компромисс; 3) обычная степень личной тревожности; 4) сочетание соционических функций: «экстраверт – интроверт», «рациональность-рациональность», «логика-логика»; 5) сочетание членов группы «лидер-ведомые»; 6) высочайший и обычный уровни потребности в согласии; 7) акцентуации нрава: гипертимность, педантичность; 8) ряд личных черт по способу Р. Кеттелла (конкретное мышление, эмоциональная живучесть, серьезность, доверчивость, практичность, упругость мышления, расположение к новаторству, кротость, самоконтроль). Проведенное мной наблюдение за комплектованием футбольных команд на базе выявленных критериев совместимости выявило следующее: укрепилось единство группы и улучшилась психологическая атмосфера; улучшились характеристики самочувствия, энергичности, настроения

членов команды, а в том же духе характеристики сплоченности и стабильности членов команды при исполнении общих действий.

При анализе психологической совместимости и сплоченности волейболисток высочайшей квалификации установлено, что критериями совместимости, обуславливающими единство игроков, являются такие сочетания индивидуально-психологических и личных особенностей: 1) сочетание «экстраверт – экстраверт»; 2) сочетание «сенсорик-сенсорик»; 3) адекватное восприятие времени (разница в восприятии не более 1, 26 с); 4) сочетание «рационал – иррационал»; 5) присутствие в связке игрока с реалистическим типом мышления; 6) ролевые сочетания «фаворит(-ы) – ведомый»; 7) подобие в избирательности и концентрации интереса; 8) подобие в уровне тактического мышления и разума. В экспериментальной группе по сравнению с контрольной волейболистки действовали наиболее уверенно, агрессивно как в охране, так и в нападении. Поэтому технико-тактические характеристики возросли

Закключение. Психологическая совместимость взаимодействующих партнеров в вместе выполняемой спортивной деятельности выступает принципиальным фактором, обуславливающим единство спортсменов, и проявляется в быстроте овладения новыми упражнениями, стабильности их исполнения, оптимизации игрового взаимодействия, повышении результативности соревновательной деятельности команды. В разных видах спорта, в силу их специфичности, аспектами совместимости выступают те или другие индивидуально-психологические и личностные индивидуальности спортсменов. Комплектование спортивных групп, игровых составов на базе учета психологической совместимости взаимодействующих спортсменов позволяет существенно повысить эффективность их общей деятельности.

В статье рассматривались только психологические аспекты совместимости спортсменов, с учетом которых рекомендуется комплектование звеньев, спортивных групп, игрового состава. При этом я ни в коей мере не исключаю воздействия и учета остальных критериев, обуславливающих совместимость и единство партнеров (физиологической, технической, тактической подготовленности; возраста, веса, роста и т. п.).

Литература:

1. Андрушишин И.Ф. Методика совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных волейболистов на основе межличностного функционального взаимодействия: Автореф. канд. дис. М., 1993. – 20 с.
2. Бабушкин Г.Д., Кулагина Е.В. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. – Омск: СибГАФК, 2001. – 110с.
3. Девяткина Е.Ю. Комплектование игрового состава команды высококвалифицированных баскетболисток с учетом психологической совместимости и срабатываемости игроков: Канд. дис. Омск, 2005. – 140 с.
4. Ершов А.А. Психологическая соактивность людей. – М.: Знание, 1992. – 31 с.

5. Казьмин В.И. Методы повышения эффективности группового взаимодействия волейболистов: Автореф. канд. дис. М., 1983. – 24 с.
6. Корнеева Т.В. Комплектование и особенности подготовки спортивных пар в теннисе: Автореф. канд. дис. М., 1985. – 24 с.
7. Маслякова О.С. Формирование игровой коммуникации в условиях неопределенности ситуаций у юных баскетболисток: Канд. дис. Тобольск, 2005. – 166 с.
8. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. – Л.: ЛГУ, 1979. – 151 с.
9. Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: Автореф. канд. дис. Омск, 1998. – 20 с.
10. Травина А.П. Особенности комплектования спортивных команд с различной формой организации совместной деятельности // Тез. докл. 10-й Всесоюзной науч.-практ. конф. психологов спорта. М., 1988, с. 54-55.

ВЛИЯНИЕ КОНТАКТНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Васильев С.С.

*Научный руководитель: Мануйленко Э.В.
РГЭУ(РИНХ), г.Ростов-на-Дону*

Ученые провели исследования агрессивного поведения и его взаимосвязь со свойствами личности, и пришли к выводу, что при большом количестве исследований и экспериментов, в области изучения агрессии и агрессивного поведения, количество вопросов не только не снижается, но и возрастает. Даже опытные психологи неуверенны в том, что все огромное количество теоретических и экспериментальных исследований, предполагают переход на новый уровень понимания такого неизведанного понятия, как агрессия. Приблизились ли они к более глубокому и сложному пониманию сущности агрессивного поведения человека. Исследования в этой области имеют противоречивые результаты. Поэтому вопрос в изучении агрессивности человека актуален и в наше время, когда человек проявляет излишнюю раздражительность, непонимание, вспыльчивость просто из-за плохого настроения или неудач в работе. В этом случае занятие спортом может устранить эти проблемы и дать человеку возможность «выпустить пар» не причиняя вреда окружающим людям [1].

Занятия агрессивными видами спорта и тип личности человека очень взаимосвязаны. Спорт здесь рассматривается как способ подавления агрессии, также существуют факты, которые существенно влияют на уровень выплеска агрессии. Были выдвинуты весомые различия в реакции на кон-

фликтную ситуацию, в чертах личности, которые имели связь с агрессией, у спортсменов и тех, кто не занимается спортом.

Ученые выдвинули следующие гипотезы:

У спортсменов преобладает агрессия в отношении стремления к социальному одобрению, по показателям агрессии, структур самосознания, а также и таким качествам личности как закрытость и самообвинение, чувство вины и обида.

Спортсмены в большей степени подвержены агрессии, чем люди, не занимающиеся спортом.

Занятия агрессивными видами спорта не редко приводит к агрессивному поведению, закрытости, самообвинению, негативизму и социальной нетерпимости.

Агрессивное поведение человека начали изучать с начала XX века. Изучение этих вопросов требует знаний ученых многих направлений. Проводились исследования, касающиеся мотивации агрессивного поведения, разделение косвенной физической агрессии и косвенной вербальной агрессии и исследования взаимосвязи черт личности с агрессивным поведением. Недавно ученые выяснили, что наибольшее влияние на агрессивное поведение несут такие черты характера, как, обидчивость, вспыльчивость, мстительность.

Поэтому, можно сказать, что агрессивными видами спорта занимаются люди, которые в большей степени склонны к агрессивному поведению и действиям. На спортивных секциях тренеры обучают тому, как правильно бороться и одерживать победу в рукопашном бою. Естественно, очень важен вопрос о той мотивации, которая приводит молодого человека в секцию каких-либо единоборств. А именно, почему он пришел в подобную секцию, с какой целью, каких результатов хочет добиться и чему конкретно научиться. Возможны различные варианты ответов на эти вопросы: для того чтобы стать и почувствовать себя сильнее, или ощутить свое превосходство над другими в силе и умении, или для того чтобы «постоять за себя и родных», или умело одержать победу в уличных драках. Существуют многочисленные факты, которые говорят о том, что органы государственного управления оказывают материальную, а так же финансовую поддержку в развитии молодежного спорта, полагая, что увлечение спортом способно отвлечь подрастающее поколение от «бесполезного» времяпровождения.

Одной из многочисленных социальных проблем современного общества является рост агрессии среди подростков и молодежи. Возрастает и число различных отклонений в личностном развитии и поведении подростков, которое можно объяснить напряженностью, социальной и экономической неустойчивостью, идеологической обстановкой в обществе. Исследования в области подростковой агрессии наиболее интересны, так как показывают, что условия и причины формирования агрессивного поведения зарождаются именно в период подросткового взросления. Актуальность проблемы роли агрессии можно рассматривать, как фактор, который может привести к адаптации или дезадаптации подростков, занимающихся спортом.

В концепции Э.Эриксона подростковому возрасту отводится центральное место. В этот период своей жизни человек решает ключевую задачу идентичности, которая строится не только на системе актуальных ролевых идентификаций, но и включает опыт, накопленный на предыдущих этапах взросления, преобразует его и становится той базой, на которой происходит дальнейшее развитие личности самостоятельного взрослого человека.

Несомненно, спорт является одним из основных факторов социализации и воспитания личности человека. Именно в процессе занятий спортом закладываются и проявляются разнообразные межличностные отношения. Спорт можно рассматривать как модель общественной среды, где отдельные взаимоотношения изменены, поэтому являются искусственными в отличие от многочисленных отношений в настоящем обществе. Можно сказать, что спорт уже агрессивен, тем как спортсмены на различных соревнованиях изо всех сил стремятся подавить стремление потенциальных противников к победе. Соревнование представляет собой агрессивное поведение, но регулируемое определенными правилами. Это агрессивность, которая выражается в неопасной для социума форме. Иногда понятие «агрессивность» заменяют другим понятием – «спортивная злость». Занятия спортом значительно влияют на формирование личности спортсмена, делают его дисциплинированнее, сдержаннее, особенно это важно в период подросткового взросления. Необходимо так же отметить, что агрессия в спорте является одним из приемов в противостоянии сопернику, направляет возможности спортсмена на победу. Спорт позволяет применить агрессию, не причиняя при этом большого вреда другим людям, тем самым закладываются модели агрессивного поведения спортсменов. По данным ученых, склонность к конфликтам и агрессии немного выше у спортсменов, чем у людей, которые серьезно не занимаются спортом. Агрессивность может различно выражаться у спортсменов, которые занимаются различными видами спорта. Например, у тех, кто занимается единоборствами, агрессивность выражается сильнее, чем у тех, кто занимается легкой атлетикой или лыжным спортом. Однако, спортсмены у которых преобладает агрессия над тревогой отличаются лучшей готовностью к соревнованиям.

Агрессия – любая форма поведения, которая направлена на оскорбление или причинение целенаправленного вреда другому существу, которое не желает подобного обращения к себе. Агрессивность представляет собой сложное свойство личности, с помощью которого решаются конфликтные ситуации.

Современный спорт подразумевает различные и высокие требования к психическим качествам подростка, это не менее важно, чем тренировка его физических качеств. Агрессивность подростков является мощным стимулом к победам в спорте. Но в свою очередь длительные занятия спортом иногда приводят к перестроению спортивной агрессии в жизненные ситуации, отражающиеся на социальном поведении подростков в обществе.

Агрессия и враждебные реакции могут принимать разнообразные формы: физическая, косвенная агрессия; большая склонность к раздражению, обида, постоянная подозрительность, сильное чувство вины. По мере взрос-

ления подростков некоторые формы преобладают над другими: физическая, вербальная агрессия, негативизм. Пол человека так же влияет на силу проявления агрессии. Например, у мужчин с взрослением происходит уменьшение физической агрессивности, а у женщин наоборот ее рост. Такие же изменения касаются и вербальной агрессии. А вот негативизм намного сильнее у мужчин, чем у женщин [2].

Во многих видах спорта, особенно там, где существует непосредственный физический контакт, контроль физической агрессивности особенно необходим. Знание собственного уровня агрессии, умение управлять ею, делает человека более уравновешенным, сдержанным. Помогает ему не только добиться больших результатов в спортивной карьере, но и достичь высокого социального значения в обществе. Не проявление агрессии, а умение ее сдерживать и правильно использовать позволяет человеку добиться желаемого.

Литература:

1. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – С-Пб.: «Питер». 2000 г. – 352 с.
2. Диагностика состояния агрессии (Опросник Басса-Дарки). Энциклопедия психологических тестов. Общение, лидерство, межличностные отношения – М.: Изд-во «АСТ». 1997 г. – С.90-100.
3. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. – М.: «Смысл». 1993 г. – 43 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

*Лысцева Т.А.
Северо-Кавказский Федеральный университет
(СКФУ), г. Ставрополь*

Что значит слово «спорт»? Большое ли влияние оказывает спорт и физическая культура в наше время? Современная молодёжь ответит так: «Спорт – это жизнь, это движение, это здоровье!», «Спорт – это неотъемлемая часть каждого из нас!», «Спорт – это то, что приносит радость и удовольствие!». И это точно. Очень трудно переоценить влияние спорта и физической культуры на человека: человек, ведущий здоровый образ жизни – полноценный и полноправный член современного общества, на таком человеке может строиться новая страна сильных, здоровых людей, которые возродят ее, отстроят заново, поднимут на достаточную высоту. Недаром существует поговорка «в здоровом теле – здоровый дух».

Специфическая особенность спорта – обязательность соревнований – прямо и наиболее значительно влияет на морально-этическое, нравственное формирование личности. Вспоминаются слова известного горнолыжника

Жан-Клода Килли: «Десять лет, проведённых в большом спорте – были годами борьбы. Я столкнулся со всем, что формирует характер. Были тяготы и лишения, радости побед и горечь поражений, узнал я и самое прекрасное, что есть на свете, – людскую дружбу» и признанного в прошлом фигуриста и широко известного ныне миру тренера Станислава Жука: «Для меня спорт – это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия».

Большинство социологических опросов молодежи, занимающейся спортом, указывают на то, что спорт формирует первоначальное представление о жизни, обществе, мире как таковом. Именно в спорте наиболее красочно и ярко проявляются важнейшие для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Вспоминается высказывание замечательного гимнаста Юрия Титова. В одном из своих выступлений он заявил: «Ведь это и есть, пожалуй, самое интересное в спорте – душевные, товарищеские отношения между людьми, тут прямое проявление высших нравственных достоинств человека. А чего стоит, например, борьба атлета за самого себя, за собственные возможности, за преодоление, казалось бы, недостижимых рубежей?..».

С целью изучения личностных качеств занимающихся различными видами спорта, был проведен опрос среди профессорско-преподавательского тренеров и спортсменов.

Результаты анкетирования показали, что все 100% респондентов выразили мнение о том, что любой вид спорта формирует определенные личностные качества человека. Эти качества зависят от специфики вида спорта. Например, спортсмены-фехтовальщики подчеркнули что, в результате многолетних занятий у них сформировались: внимательность (100%); выдержка и самообладание (98%); способность принимать решения (96%); независимость (88%); самостоятельность (77,4%); смелость и решительность (67%); общительность (62%); беспечность (51,3%); эгоизм (50,7%). Однако, недостаточно сформированными, но необходимыми в социальной жизни спортсменами этой специализации были отмечены следующие качества: дисциплинированность (71,0%); аккуратность (66,9%); уважение к другим людям (52,0%).

Мнения представителей бокса по данному вопросу распределились следующим образом: смелость (100%); независимость (97,1%); способность принимать решения (94,1%); решительность (96,2%); уважение к партнеру (82,4%); самостоятельность (79,4%); сообразительность (71,2%); внимательность (68,5%); самообладание (52,7%). Что касается качеств, которые недостаточно сформированы в результате занятий боксом, то респонденты отметили: дисциплинированность (79,1%); инициативность (63,4%); коммуникабельность (59,6%).

Опрос занимающихся представителями спортивной гимнастики (мужчин) показал, что у них сформированными оказались такие качества, как дисци-

плинированность (95,1%); аккуратность (92,3%); внимательность (86,6%); усидчивость (80,1%); уважение к людям (80,7%); организованность (78,7%); смелость (78,0%); доверчивость (58,1%). Не сформированными оказались качества: коммуникабельность (70,3%); способность принимать решения (67,9%); практичность (64,2%); положительная агрессия (61,5%).

В результате анализа данных опроса пловцов показано, что у них сформированными оказались такие качества, как: упорство (92,1%); настойчивость (89,4%); усидчивость (89,0%); организованность (81,7%); практичность (76,0%). Респонденты указали, на следующие качества, которые не сформировались в процессе занятий. Это – общительность (69,0%); коммуникабельность (67,4%); способность принимать решения (55,3%).

Представители спортивных игр указали на то, что в результате систематических занятий игровыми видами формируются у занимающихся следующие качества: коммуникабельность (97,6%); сообразительность (90,1%); решительность (85,3%); жесткость (80,2%); способность принимать решения (80,0%); настойчивость (72,5%). Однако не сформированными оказались такие качества, как: дисциплинированность (70,3%); аккуратность (68,9%); усидчивость (66,4%); обязательность (62,1%); ответственность (60,4%).

Следует отметить, что эти результаты свидетельствуют не только о единодушном мнении респондентов, основанном на собственной точке зрения по данному вопросу, но и о том, что она неоднократно подтверждена их практическим опытом.

Из сказанного ясно, что исключительно действенным фактором специальной психической подготовки и воспитания личностных качеств спортсмена может служить практика систематического участия в спортивных состязаниях. Без регулярных состязаний, предъявляющих повышенные требования к психическим и физическим свойствам спортсмена, невозможно в полной мере сформировать черты «спортивного характера», воспитать волевые и другие качества, необходимые для спортивной победы.

Таким образом, можно сказать, что спорт и физическая культура в нашей жизни играют положительную роль. Он оказывает существенное позитивное воздействие не только на физическое развитие человека, но и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов и мировоззренческих представлений.

Спорт и физическая культура дают каждому человеку возможности для самосовершенствования, самовыражения и самоутверждения.

Литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки //Теор. и практ. физ. культ., 1993, № 8, с. 21-28.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.

3. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.
4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. вузов / Л. И. Лубышева. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2004. – 238 с.
5. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007.
6. Шустиков, Г.Б. Влияние спортивной деятельности на формирование личностных качеств занимающихся // Г.Б. Шустиков, В.В. Фудимов. – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, вып. 1 (83) 2012, с. 163-167.

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Касьяненко А.Н.
РГЭУ(РИНХ) г. Ростов-на-Дону

Поиск путей социальной адаптации личности к динамичным условиям современной жизни обращает внимание исследователей к понятию «здоровый образ жизни» и основному его компоненту – физкультурно-оздоровительной деятельности. Причина этого в том, что новый тип социального развития общества порождает и граждан нового типа. В конкурентных условиях выживает, активный, социально адаптированный, саморазвивающийся человек, способный обеспечить себе качественную жизнь.

Одним из главных факторов саморазвития заслуженно признаётся физическая культура личности, в целом, и двигательная деятельность, в частности, поскольку основной эволюционно выработанный способ преодоления психоэмоционального стресса реализуется через движение. В исследовании по педагогическим проблемам охраны здоровья подрастающего поколения указывается, что через весь всемирный историко-образовательный процесс ведущим и интегративным компонентом валеологического подхода и охраны здоровья проходит физическая подготовка молодёжи, идея физического совершенствования личности.

К *социально-психологической адаптивной специфике* физкультурной деятельности можно отнести следующие аспекты.

1. Средствами культуры физической лучше дифференцируются и воспитываются гендерные роли учащихся. Половая принадлежность и полоролевая идентификация биологически регламентирована и достаточно жёстко определяет стиль восприятия, реагирования, адаптации и даже мышления. Нет бесполой личности, есть личность мужчины и личность женщины. Мужественность и женственность – два извечных и дифференцированных профиля личности. С учётом же хронической феминизацией педагогического процесса физическое воспитание и спорт остаются одними из немногих про-

цессов, в рамках которых актуализируется проявление таких стереотипно психологических качеств личности, как целеустремлённость, смелость, активность, самостоятельность, уверенность, лидерство и др. С другой стороны за счёт сущностного разнообразия физкультурно-оздоровительной деятельности гораздо лучше *учитывается смена парадигм* в восприятии здоровья: отход от мужской модели и переход к *гендерно-сравнительной*.

Культура физическая, безусловно, может являться средством гендерной социализации, начиная с дошкольного возраста. С помощью подбора средств и методов физкультурно-спортивной деятельности закрепляются модели поведения и личностные качества, формирующие гендер, категорию, отражающую социально обусловленную природу мужского и женского начал. Необходимо обратить внимание на то, что мотивационные обоснования физкультурно-спортивных занятий («достижение социально-статусной позиции» – у юношей и «приведение себя в психофизическую форму» – у девушек), по существу направлены на одну и ту же цель – повышение значимости своей социальной позиции среди ближайшего социального окружения. Здесь явно проявляются гендерные различия: у юношей – маскулинизация (сила, уверенность, защита себя); у девушек – феминизация (фигура, внешняя привлекательность).

К категории гендерной специфики можно отнести так же и ориентацию на предпочитаемые виды двигательной активности учащихся, которая, несомненно, существенна в формировании половой идентификации учащихся. Посредством двигательной деятельности человек открывает физическую культуру не столько *для себя*, сколько *открывает себя* в мире культуры физической. От своевременности и полноты сформированности психологических черт мужественности-женственности во многом зависят уверенность в себе, цельность переживаний, определённости установок, что определяет в будущем эффективность общения с людьми, отношений в семье и коллективе.

2. Физкультурная деятельность является благодатной почвой для *формирования культуры общения*, а человек не может существовать вне культуры. Более того, «индивид, не освоивший в той или иной степени культурные модели поведения, – феномен исключительный. У него просто нет психологических проблем; в цивилизованном обществе он сам становится проблемой для окружающих». Групповые, коллективные виды физкультурной деятельности, если не с полной уверенностью, то с известной долей допустимости, можно включить в список психокоррекционных методов. Например, командные виды спортивных и подвижных игр, соревнований обладают всеми признаками психокоррекционных групп. С позиций коррекционной педагогики и психологии школьная спортивная команда, учебно-тренировочная группа является малой группой, в которой учащиеся находят новых друзей, учатся выстраивать социальные отношения. Кроме того, занятия физической культурой и спортом (особенно игровыми видами спорта) являются одними из основных социально приемлемых способов управления агрессией у молодёжи.

3. В физкультурно-оздоровительной деятельности, на наш взгляд, наиболее гармонично решается проблема диалектической *взаимообусловленности общения и обособления личности*, которая фиксировалась многими философами.

Понятие «обособление» определяется как внутренне выделение личностью себя из общности, к которой она принадлежит. Обособление можно рассматривать как психическое образование и как социальный процесс. Как психическое образование оно проявляется в стремлении индивида осознать свои возможности, своеобразие, иметь свою личную позицию. Как социальный процесс обособление связано с ценностно-ориентационной деятельностью человека.

В физкультурно-оздоровительной деятельности достаточно легко находят способы и условия адекватного обособления личности в целях развития её творческой индивидуальности. Например, можно считать, что молодёжная мода на различные инновационные виды двигательной деятельности является тем уравнивающим элементом между общением и обособлением. Практически всем людям небезинтересны сведения о нетрадиционных способах оздоровления (многие из которых двигательны ориентированы), рекорды и возможности человеческого организма, выдающиеся спортивные результаты, феноменология выживания и самооздоровления в критических ситуациях и пр. Разумеется, что в деятельности не каждый способен на такие формы и степень обособления, но проявление своей индивидуальности в двигательной сфере можно считать одним из самых адекватных и социально приемлемых способов обособления.

Известно, что деформации в структуре общения изначально формируются во «вплетённом» в предметную деятельность общении, а компенсаторное (уравнивающее) значение относительно их (деформаций) приобретают всевозможные проявления «общения ради общения». Следовательно, *общение в физкультурно-оздоровительной сфере, когда нравится сама деятельность, можно считать компенсаторным*. Однако, важно, чтобы физкультурно-оздоровительная деятельность не переходила за грань гипертрофированной аутокоммуникации. Последняя будет иллюзорной, если она, в конечном счёте, не соединяет человека с человеком, не способствует лучшему постижению людьми друг друга, а подменяет собой непосредственные связи, отдаляет и разобщает людей, вплоть до формирования у них чувства полной самодостаточности, переходящей в аутизм. Вполне вероятно, что именно поэтому, *наиболее предпочтительными, эмоционально и мотивационно обоснованными у молодёжи являются коллективные формы физкультурно-оздоровительной деятельности*.

4. На базе физкультурной деятельности зримо выявляются *особенности онтогенеза* как формы проявления общих закономерностей. Более того, сама физкультурная деятельность влияет на особенности онтогенеза. Это важно в связи с тем, что есть мнения о не полной сформированности теории индивидуального развития. Исследованиями установлено, что в детстве закладываются лишь предпосылки и потенции дальнейшего развития, а как, насколько и в чём конкретно они реализуются – зависит от последующего жизненного

опыта личности. Границы каждого возрастного периода ориентировочны с выраженными индивидуальными вариациями. Размах вариации с возрастом имеет тенденцию к росту при переходе от одного периода к другому, соответственно возрастные границы периодов становятся более размытыми. Это может быть связано с известной закономерностью уменьшения с возрастом роли генетических факторов развития с присущей им жёсткой детерминированностью и усилением влияния факторов социальных, более вариантных (лабильных).

Способности всегда несут печать индивидуальности. Наличие же индивидуальных различий связано с тем, что у каждого человека преимущественно развиваются те двигательные способности, склонностью к которым он обладает, этому в определённой степени сопутствуют типологические особенности проявления свойств нервной системы и морфофункциональные. Это позволяет считать, что уже у подростков наблюдается предрасположенность к определённым двигательным способностям. Следовательно, педагогика (в разделе физического воспитания) имеет возможность способствовать и социализации, и индивидуализации учащихся в соответствии с проявляемыми ими в двигательной деятельности типологическими особенностями.

5. Физкультурная деятельность является значимым фактором *восприятия себя в мире*. Многие явления, происходящие в окружающем нас мире и в нашем организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Это относится, прежде всего, к представлениям о кинематических и ритмических характеристиках движений, то есть к представлениям о времени, пространстве, продолжительности, темпе, скорости, ритме, а также о поверхности и весе, о возможностях собственного тела и личности.

Поскольку личность не может находиться в состоянии абсолютной удовлетворённости, то всегда остаются элементы неудовлетворённости, стимулирующие активность человека и являющиеся источником *саморазвития* личности. Соматическое состояние без специальных усилий по его поддержанию изменяется, в основном, в худшую сторону – человек слабеет, стареет. Таким образом, со стороны телесности всегда имеется элемент неудовлетворённости, следовательно, тело является источником саморазвития личности. Именно поэтому, физкультурно-оздоровительная деятельность всегда по своей сути является саморазвивающей, а значит приносящей удовлетворение. Следовательно, если на физкультурно-оздоровительных занятиях, благодаря совместным действиям учащихся и преподавателя, разрешаются коммуникативные конфликты, то отчасти устраняется и внутренняя противоречивая активность, происходит повышение адаптивности учащихся.

6. С помощью физкультурно-спортивной деятельности возможно *преодоление отрицательной направленности личности* молодого человека. Отрицательная направленность личности определяется как интегральное образование, представленное отрицательными потребностями, негативными мотивами, асоциальными интересами и установками, ненормативным поведением и деятельностью. Отрицательная направленность – явление многофакторное и динамически сложное, поэтому всегда имеется заведомо много по-

зиций и условий в воспитательно-профилактической работе с такими учащимися. Тем не менее, опыт практической работы многих известных педагогов (прошлого и современности) с молодыми людьми, имеющими девиантное поведение, педагогически и социально запущенными, говорит о том, что включение последних в режим регулярной сбалансированной физкультурно-спортивной деятельности значительно снижает риск здоровьезатратного развития личности.

7. Культура личности создаётся в том числе и через физкультурное воспитание, то есть воспитание через культуру, посредством *освоения ценностного потенциала физической культуры*. Физкультурное воспитание, как общественное явление, характеризуется основными чертами, выражающими сущность любого воспитания. Воспитание необходимо как способ обеспечения жизни общества и индивида; оно осуществляется в конкретно-исторических условиях в результате определённым образом сложившихся общественных отношений и образа жизни общества; основным критерием его осуществления, реализации является степень соответствия свойств и качеств личности требованиям жизни. Следовательно, культура физическая личности молодежи должна быть востребована в жизненных реалиях, в противном случае она становится для большинства молодых людей неинтересной и мотивационно недоступной.

В связи с вышеизложенным, обосновывая *социально-педагогический* подход в развитии личности молодого человека средствами физической культуры, нам более импонирует понимание образа жизни как результата присвоения образовательной среды личностью, которое, на наш взгляд, максимально приближено к образовательной сфере. Следовательно, так важно на занятиях по физической культуре дать возможность учащимся раскрыться, почувствовать себя способным к самоизменению, презентабельным и успешным в проявлении своих психофизических способностей. Одновременно с этим происходит интериоризация принципов здорового образа жизни молодым человеком, и мотивация переходит во внутреннюю убеждённость в правильности, необходимости спортивно ориентированного, творчески активного стиля жизнедеятельности. Во всяком случае, имеются данные, что материальное положение семьи не влияет на регулярные самостоятельные занятия молодежи спортом, а количество самодеятельно занимающихся одинаково во всех социальных стратах.

Таким образом, создавая творческую физкультурно-образовательную среду, мы предоставляем учащимся возможность *выбора* (причём, выбора здоровотворческого) в соответствие с их индивидуально-личностными и гендерно-возрастными особенностями. Отсутствие же выбора почти всегда завершается личностными здоровьезатратными проблемами экзистенциального плана.

Длительное процессуальное использование средств двигательной деятельности является ещё и формирующим валеологическую направленность личности. Такой человек уже не может и расстаться с физической культурой, поскольку психологически потери переживаются острее, чем равноценные

приобретения, причём потеря, которая является результатом наших собственных усилий, переживается более болезненно, чем та равноценная потеря, которая обусловлена нашим бездействием или упущенной возможностью. В связи с этим, учащийся, реально прочувствовавший социально адаптивную роль физической культуры, вряд ли откажется от деятельности в данной сфере в дальнейшем. В равной степени он становится источником оздоровления (во времени) не только для себя, но и (в пространстве) для окружающих его людей.

В заключение следует отметить, что необходима переориентация методологии физического воспитания с нормативно-функционального на социально-психологический уровень, более значимый для молодёжи. Именно тогда, развитие здоровой личности молодого человека будет осуществляться с помощью общественной и личной культуры физической, выступающей в качестве социально адаптирующего фактора для учащихся.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

*Троценко Н.Н., Афанасьева А.А.
Северо-Кавказский федеральный университет
(СКФУ), г. Ставрополь*

Профессиональное образование, по мнению А.М. Новикова это «процесс становления и развития личности человека», основной его целью является создание условий для овладения профессиональной деятельностью.

Принципиальная установка концепции модернизации высшего образования в России на период до 2010 года, принятой еще в конце 2001 года Правительством России – обеспечение высокого уровня профессионализма будущих специалистов, по нашему мнению, и сегодня остается актуальной.

Процесс профессиональной подготовки является средством самореализации, самовыражения и самоутверждения личности, поскольку в наибольшей степени человек раскрывает свои способности в труде и в первую очередь – в профессиональном труде.

Эти процессы, как отмечают Д.Е. Бахов и И.Н. Грекалова, связаны со значительными изменениями качества рабочей силы и структуры труда в мировом масштабе. В этой связи резко возрастает ценность человеческого потенциала как стратегического фактора развития общества.

В процессе занятий физическими упражнениями не только развиваются способности человека, что дает существенный гуманистический, оздоровительный и социально-экономический эффект, но и увеличивается потенциал страны в реализации самых насущных проблем развития личности. Известно, что результативность многих видов профессионального труда суще-

ственно зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями.

При этом наиболее важной представляется деятельностная направленность профессионального образования. Основной целью образования является формирование способности к активной деятельности, к труду во всех его формах и в том числе к творческому профессиональному труду. Это, в частности, означает, что сами знания из основной и единственной цели образования превращаются в средство развития личности обучаемых.

Постоянное наращивание научной, а вместе с ней и учебной информации, неуклонно повышающиеся требования к специалистам в современных условиях широкого, вариативного и мобильного рынка труда требуют не только увеличения объема и качества знаний и умений, приобретаемых в процессе учебной деятельности, но и высокого уровня психофизического здоровья для их усвоения обучающимися.

К основным тенденциям развития профессионального А.А. Вербицкий относит следующие их смысловые характеристики:

- все более глубокое осознание каждого образовательного уровня как органической части системы непрерывного образования, решение проблемы преемственности различных ее ступеней;
- компьютеризация и технологизация обучения;
- переход от информации к активным методам и формам обучения с включением в деятельность обучающихся элементов проблемности, научного поиска, разнообразных форм самостоятельной работы – переход от школы воспроизведения к школе понимания, школе мышления;
- переход к активизирующим, развивающим, интенсифицирующим, игровым способам организации учебного процесса.

Определяются и такие направления в педагогической науке совершенствования отечественной системы образования, как: его гуманизация, гуманитаризация, дифференциация, диверсификация, стандартизация, многовариативность, многоуровневость, фундаментализация, индивидуализация, непрерывность (в контексте личностных ориентации), профессионализация с позиции здоровьесберегающей системы образования и технологий ее обеспечивающих.

Сегодня целевыми установками профессионального образования выступают: реализация личностно ориентированного подхода к обучению, оптимизация учебно-воспитательного процесса, подготовка конкурентоспособного специалиста.

Личностно ориентированное образование в настоящее время является стратегическим направлением мировой педагогической мысли. Данной проблеме посвящены многие научные труды отечественных и зарубежных ученых (Е.В. Бондаревская, В.С. Ильин, М.В. Кларин, С.В. Кульневич, А. Маслоу, К. Роджерс и др.). Личность с присущими ей функциями в жизнедеятельности выступает как специальная цель образования, причем конкретная, проектируемая и измеряемая.

Оптимизация учебно-воспитательного процесса, отмечает Г.М. Соловьев – это выбор наилучшего плана деятельности применительно к конкретным условиям, контингенту студентов, каждому из них. В преподавании физической культуры – это выбор оптимального варианта распределения программного материала, средств, методов и технологий, объема и интенсивности нагрузок, адекватных возможностям и способностям занимающихся; определение места функционирования знания, мотивационной поддержки каждой дидактической единицы, задания и пр.

Подготовка конкурентоспособного специалиста, обладающего такими интегральными характеристиками, как направленность, компетентность, гибкость (интеллектуальная, эмоциональная, поведенческая), позволяет ему добиться успеха в деятельности, в общении и самосознании. На взгляд Г.М. Соловьева и Н.И. Соловьевой, данная цель в образовании конкретизирована в аспекте сложившихся рыночных отношений. В этом контексте необходимо учитывать гармоничное сочетание общего и частного, традиционного и инновационного, перспективного и сиюминутного и прежде всего духовного и материального. В контексте духовно-нравственного здоровья учащихся постановка такой цели образования проблематична и дискуссионна. Авторами данной идеи подчеркивается, что система образования должна быть, прежде всего, здоровьесберегающей, обеспечивать условия физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни. В этом плане, по их мнению, стратегической целью образования должно быть следующее – дать знания, научить мыслить и психофизически подготовить самореализующуюся личность к предстоящей самостоятельной жизни со всеми ее сложностями и проблемами.

М.Т. Грамкова отмечает, что современное высшее образование, выполняя социальный заказ на подготовку специалистов, способных в профессиональной деятельности адаптироваться к социально-экономическим преобразованиям, переживает состояние качественного изменения. При этом первостепенное значение имеет реализация целостно образовательного процесса, адекватного методологии профессионала в условиях демократизации и гуманизации. Особая роль в реализации указанной задачи отводится специалистам с высшим образованием, тиражирующим в процессе деятельности свои внутренние нормы, навыки постоянного самосовершенствования, активный стиль жизни. При этом можно подчеркнуть, что учебным заведениям высшего профессионального образования принадлежит функция формирования навыков, самообразования, самовоспитания и саморазвития, функция тренировочной площадки, а преподаватели способствуют становлению индивидуализированного стиля активной жизнедеятельности студента, включающей в себя культуру здорового образа жизни, занятия физическими упражнениями и спортом, а также формирование навыков самовоспитания.

Литература:

1. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий: Методическое пособие. – М.: Высшая школа. – 1991. – 207с.
2. Бахов, Д.Е. Грекалова И.Н. Формирование профессионально-прикладной физической культуры как отражение современных тенденций развития системы профессионального образования. / Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи-2012. – Волгоград: Изд-во ВолГУ. – 2012. – С. 653-657.
3. Новиков, А.М. Российское образование в новой эпохе: парадоксы наследия. Векторы развития / А.М. Новиков: Публицистическая монография. – М.: Эгвес. – 2000. – 276 с.
4. Грамкова, М.Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности / М.Т. Грамкова: Учебное пособие для вузов. – М.: Ланити-Дана. – 2003. – 415с.
5. Соловьев, Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента / Г.М. Соловьев: Автореферат дис.... докт. пед. наук. – Ставрополь. – 1999. – 34с.
6. Соловьев, Г.М. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении здоровья и формирования культуры здорового образа жизни учащихся / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева: Монография. – М.: Илекса. – 2007. – 236 с.

ПОЛ И ЕГО ПРОБЛЕМЫ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Долгопятова В.П.

Ростовское областное училище олимпийского резерва

ГБОУ СГО «РОУОР», г.Ростов-на-Дону

Научный руководитель: Титаренко Р.В.

Актуальность работы. Бурная эмансипация женского спорта привела к тому, что практически не осталось мужских видов. Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. Существует мнение, что среди спортсменок всех возрастных групп выражены признаки, которые свидетельствуют о большей маскулинности, чем у женщин, не занимающихся спортом. Также имеются и функциональные нарушения, которые связаны с изменением менструального цикла. Все это может свидетельствовать о повышенном содержании в организме спортсменок мужских гормонов (Врублевский Е.П., 1999).

Данный факт объясняется двумя точками зрения. Одни ученые считают, что это результат постоянно возникающей постнагрузочной гиперандрогении, другие утверждают, что это результат отбора в спорт девочек мужского соматотипа [А.А. Виру и П.А. Кырге, 1983; Соболева Т.С., 1999].

Таким образом, нами ставится проблема определения в спорте «истинного» пола женщин, которая находится в прямой зависимости между тяжелы-

ми физическими нагрузками и гиперандрогенией спортсменок. Именно данная зависимость определяет проблематичность выбранной нами темы, и ее решение послужит решению многих исследовательских задач, поставленных в данной работе.

Задачи исследования – изучить влияние физических нагрузок на физическое и психоэмоциональное развитие девушек; выявить полоролевою принадлежность спортсменок; определить тип (маскулинный, феминный) спортсменок; выявить отношение спортсменок к репродуктивному здоровью и физическим нагрузкам.

Методы и организация исследования. Совокупность методов, использованных для достижения цели, включала: 1) теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; 2) анкетирование; 3) тестирование; 4) методы статистической обработки полученных результатов.

Опрос учащихся осуществлялся методом анкетирования по месту учебы респондентов в Ростовском областном училище олимпийского резерва (РОУОР). Анкета была разработана нами самостоятельно и включала в себя 22 вопроса. Респондентам гарантировалась анонимность исследования.

Разработанный инструментарий состоял из трех информационных блоков вопросов, включающих в себя: первый блок «Репродуктивное здоровье девушек», второй – «Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние спортсменок», третий – «Субъективное отношение респонденток к репродуктивному здоровью и физическим нагрузкам».

Исследование было проведено в октябре – ноябре 2013 года. Результаты исследования и их обсуждение.

В анкетировании приняли участие 16 спортсменок, опрошенных в РОУОР. Средний возраст опрошенных – 16,8 лет. Респондентки являлись учащимися 8 – 9-х классов (8 девушек), 10 – 11-х классов (3 девушки) и студентки 1-3-х курсов (5 девушек); из них 7 спортсменок занимались легкой атлетикой, 8 – гимнастикой и 1 спортсменка – парусным спортом.

О гинекологическом статусе спортсменок судили по следующим данным анкетного опроса – возраст появления первой менструации, длительность менструального цикла и фазы менструации, их регулярность, наличие либо отсутствие боли внизу живота.

Полоролевою принадлежность спортсменок РОУОР определяли с помощью теста С.С.Бема, диагностируемого маскулинность – феминность респонденток.

Также нами был проведен тест по вариабельности значений 2D:4D пальцевого индекса у спортсменок.

Первый блок вопросов «Репродуктивное здоровье девушек».

Примечательно, что среди респонденток возраст менархе (первой менструации) колеблется от 11 до 16 лет и составляет, в среднем, 13,3 года, что может являться одним из показателей задержки полового развития. К этому стоит также отнести место проживания спортсменок. Как известно, в южных

районах у девушек наступление менархе происходит в 10-12 лет, что на 3-4 года раньше, чем в северных районах.

Также следует обратить внимание, что практически все (81,3%) спортсменки начали заниматься спортом до наступления первой менструации. Эти данные позволяют нам сделать предположение о том, что тяжелые физические нагрузки негативно влияют на репродуктивное здоровье девушек.

Хочется обратить особое внимание на спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Возраст наступления менархе у девушек в данном виде спорта колеблется от 13 до 16 лет (что в среднем составляет 14,4 года!), что явно указывает на задержку в половом развитии.

Длительность ОМЦ у 56,3% спортсменок в пределах нормы – от 26 до 30 дней. Продолжительность менструации составляет – 3 (31,3%) – 5 (56,3%) дней.

По субъективным оценкам протекание менструального цикла у респонденток было следующим: по мнению 75% девушек он протекает нормально, у 12,5% – болезненно, 12,5% – затруднились с ответом. Также было отмечено, что спортсменки не обращались за консультацией к врачу-гинекологу по вопросам о репродуктивном здоровье.

Второй блок вопросов «Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние спортсменок».

Анкетные данные свидетельствуют, что в предменструальную и менструальную фазы цикла у девушек меняется их психическое и физическое состояние. В данные фазы выявлено ухудшение психоэмоционального состояния спортсменок. Анализ данных о психоэмоциональном состоянии спортсменок перед и во время менструации показал, что субъективно девушки отмечают увеличение раздражительности и утомляемости – 43,8%, состояние не изменялось у 37,5%, а 18,8% спортсменок затруднились с ответом.

В ходе нашего исследования мы попросили респонденток указать, какие психологические качества у них сформировались в ходе занятий спортом. Ответы приведены в следующей таблице:

Таблица 1

Психологические качества спортсменок, %

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	%
Психологические качества																	
Целеустремленность	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	93,8
Грубость	+				+			+					+		+		31,3
Терпение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100
Напористость	+			+		+	+	+		+			+		+	+	56,3
Жестокость	+	+			+			+			+		+		+		43,8
Трудолюбие			+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	81,3
Стремление к лидерству	+		+	+	+	+	+		+	+		+	+		+		68,8
Собранность	+			+		+	+	+		+			+		+		50

Дисциплинированность	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+	+	81,3
Агрессивность	+							+			+		+		+		31,3
Коммуникабельность	+			+				+	+	+			+		+		43,8
Др. качества	+	+				+		+							+		31,3

Из данных таб. 1 мы можем заключить, что спорт развивает у девушек как положительные (терпение, дисциплинированность и др.), так и отрицательные (грубость, агрессивность и др.) качества. Видно, что у всех спортсменок сформировалось такое психологическое качество, как терпение. На втором месте по процентным соотношениям – целеустремленность, затем – трудолюбие и дисциплинированность. Далее мы наблюдаем высокий процент соотношения таких качеств, как стремление к лидерству и напористость. Также у спортсменок выявляется формирование жестокости (43,8%) и агрессивности (31,3%). Данные психологические качества больше характерны для мужчин, чем для женщин, но, тем не менее, мы их наблюдаем и у респонденток. Это позволяет нам сделать предположение о том, что чрезмерные физические нагрузки способствуют формированию «мужского» характера у спортсменок.

Чтобы более наглядно и точно представить характер опрашиваемых, мы провели тест на маскулинность-феминность по С.С. Бему. В результате исследования мы обнаружили, что практически все спортсменки, не зависимо от специализации, относятся к андрогинному типу, для которого характеры высокие показатели как феминности, так и маскулинности. Исключение составила только одна из девушек (отделение художественной гимнастики), показатели которой были максимально приближены к маскулинному типу. Показатели, которые были бы наиболее близки к феминности не наблюдались.

Мы также провели тест пальцевой пропорции длины второго (2D) и четвертого (4D) пальцев руки, который носит название «соотношение Manninga».

Пальцевые пропорции (2D:4D) у женщин и мужчин.

Авторы, формулируя гипотезы, отмечают, что разная величина пропорции 2D:4D может быть связана с предрасположенностью к развитию определенных болезней, сексуальной ориентации. Кроме того, указывалось на различные способности, в том числе, и двигательные возможности. Пропорции пальцев, считают ученые [Manning J., 1998, T. J. Williams, 2000], закладываются очень рано в процессе пренатального развития, когда зародышу около трех месяцев. На длину второго пальца влияет «женский» половой гормон эстроген, а четвертого – «мужской» половой гормон тестостерон [Врублевский Е.П., 1999].

Используя методику определения «2D:4D», нами также были проанализированы пальцевые пропорции у спортсменок.

В ходе исследования было обнаружено, что у 50% спортсменок наблюдаются пальцевые пропорции, близкие к «мужским» пропорциям, что может свидетельствовать об их определенной маскулинизации.

Результаты тестирования по стандартизированной методике «маскулинности-феминности» С.С.Бема также показали, что у этой группы спортс-

менок в большей степени проявляется маскулинизация их психики. Третий блок вопросов «Субъективное отношение спортсменок к репродуктивному здоровью и физическим нагрузкам».

Респонденткам в ходе анкетирования было предложено дать определение репродуктивного здоровья. Результаты были далеко не самые лучшие. Мы не получили ответа от 50% спортсменок. Приблизительно определение репродуктивному здоровью дали 31,3% девушек, правильно – только 12,5% опрошенных.

На вопрос: «Внимательны ли вы к своему репродуктивному здоровью?», – 50% спортсменок ответили – «да», 37,5% ответили – «нет», 12,5% затруднились с ответом.

На следующий вопрос: «С чем вы связываете нарушение ОМЦ», – 31,25% респонденток ответили, что нарушение ОМЦ связано с большими физическими нагрузками, 6,3% считают, что нарушения связаны со сменой климата, 6,3% ответили, что нарушений у них не было и 6,3% девушек не знают ответа на поставленный вопрос.

Также мы попросили респонденток дать развернутый ответ на вопрос: «Какие факторы, по вашему мнению, влияют на репродуктивное здоровье?». На данный вопрос 75% спортсменок не ответили. 12,5% опрошенных отнесли к факторам влияния на репродуктивное здоровье заболевания, передаваемые половым путем и экологические факторы, 12,8 % считают, что неблагоприятно влияют на репродуктивное здоровье вредные привычки и большие нагрузки.

Далее мы исследовали к какому «фактору» влияния на организм (положительному или отрицательному) спортсменки относят занятия спортом. На субъективный взгляд 87,5% респонденток занятия спортом укрепляют здоровье и психику женщины (положительный фактор), а 12,5% считают, что спорт, наоборот, нарушает здоровье и психику женщины (отрицательный фактор).

При исследовании вопроса о ведении спортивного дневника спортсменками, в котором указывают протекание фаз ОМЦ, выяснили, что 75% спортсменок в своих спортивных дневниках не указывают фазы ОМЦ и только 25% ответили, что фиксируют в своих дневниках протекание ОМЦ.

При ведении спортивного дневника опрашиваемые в своих записях отражают следующее:

Таблица 2

Отражение записей в спортивном дневнике

№ п/п Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	%
Содержание тренировки		+	+	+	+	+	+		+							+	50
Степень нагрузки		+				+			+								18,8
Физическое состояние		+				+			+				+		+		18,8
Самочувствие				+		+			+				+		+		31,3
Рацион питания			+						+								18,8

Фазы ОМЦ				+		+					+				+		25
Нет ответа	+							+		+		+		+			31,3

Выводы

1. Под влиянием тяжелых физических нагрузок у девушек задерживается физическое развитие; менее половины опрошенных (43,8%) указали, что они здоровы, при этом 87, 5% спортсменок считают, что занятия спортом укрепляют здоровье и психику женщины.

2. Интенсивные физические нагрузки способствуют изменению психоэмоционального состояния и формированию «мужских» черт характера у спортсменок. Выявлено, что у 50% спортсменок соотношение «2D:4D» пальцев правой руки относятся к маскулинному типу, что так же можно объяснить спортивным отбором девушек маскулинного морфотипа и наследственностью.

3. Тяжелые физические нагрузки негативно влияют на репродуктивное здоровье девушек, вызывая задержку полового развития и нарушение ОМЦ. Индивидуализация подготовки спортсменок с учетом особенностей протекания их биологического цикла может способствовать сохранению их репродуктивного здоровья, а также, сохранению спортивного долголетия и созданию благоприятных условия для самореализации.

4. Обнаружена недостаточная осведомленность спортсменок по вопросам репродуктивного здоровья и факторов на него влияющих.

Литература:

1. Антропология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 272 с.
2. Бем С.С. Полоролевой опросник. /Практикум по тендерной психологии под ред. И.С.Клециной. СПб., 2003. С. 277-280.
3. Врублевский Е.П., Татарчук Ю., Асенкевич Р./Отбор и подготовка спортсменок в легкой атлетике с позиции полового диморфизма //Теория и практика физ. культуры №6 – 1999 г., С. 11-15.
4. Соболева Т.С. /О проблемах женского спорта// Теория и практика физ. культуры №6 – 1999 г. С.56-63
5. Manning J. T. The ratio of 2nd and 4th digit length: a predictor of sperm numbers and concentrations of testosterone luteinizing hormone and oestrogen/ J.T. Manning, D. Scutt. // Human Reproduction, 1998. – № 13. – P. 300 – 304.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

*Османов М.О., Османов О.Р., Иммиев Р.К.
Дагестанский государственный*

На протяжении последних 5 лет систематически изучались состояния учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и внеклассной спортивно-массовой работы учащихся сельских школ как в учебное, так внеучебное время.

Работа проводилась в сельских школах Хунзахского, Лакского, Кумыкского, Буйнакского, Кизилюртовского районов Дагестана, в основном тех школах, где проходили педагогическую практику студенты факультета физической культуры ДГПУ.

Для решения поставленных задач применялись разнообразные методы (метод педагогического наблюдения, программный опрос учителей физической культуры. Беседы и анкетирование). По нашим наблюдениям, а также по данным инспекторской проверки районных отделов народного образования и характеристик института повышения квалификации педагогических кадров во многих сельских школах работа по предмету «Физическая культура» проводится в соответствии с программой и требованиями института повышения квалификации педагогических кадров.

Многие учителя сельских школ в процессе уроков вооружают учащихся знаниями, двигательными навыками и качествами в том объеме, который предусмотрен программой для каждого класса.

Оперируя данными опроса инспекторов отдела народного образования и характеристик. Института повышения квалификации педагогических кадров отметим удовлетворительную работу многих учителей сельских школ по организации физкультурно-оздоровительной работы среди учащихся; функционирования различных спортивных секций, организуются внутришкольные и районные соревнования по разным видам спорта желательны во всех школах Республики Дагестан.

О ЗНАЧИМОСТИ КУРСОВ АНАТОМИИ, БИОХИМИИ И ФИЗИОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ИФКИС ДГПУ

*Османов М.О., Османов О.Р.,
Рамазанова Б.М., Иммиев Р.К.
Дагестанский государственный
педагогический университет*

Анатомия, биохимия и физиология – основные фундаментальные дисциплины медико-биологического цикла, изучаемые на факультете физической культуры и спорта педагогического института. Значимость этих предметов определяется следующими положениями:

1. данные дисциплины изучают общие закономерности жизнедеятельности организма;

2. эти предметы изучают структурные и функциональные изменения жизнедеятельности организма в разные периоды онтогенеза;

3. данные курсы изучают изменения организма на всех уровнях его организации при мышечной работе;

4. анатомия, биохимия и физиология являются научной основой для теории и методики физического воспитания и спорта, поскольку изучают физические упражнения с точки зрения морфофункциональных изменений, наступающих под их влиянием в организме;

5. эти дисциплины являются также и научной основой для ряда психологии и педагогики, поскольку отдельные темы психолого-педагогических предметов опираются на экспериментальные данные анатомии, биохимии и физиологии;

6. эти предметы являются базовыми теоретическими дисциплинами для гигиены, спортивной медицины, лечебной физической культуры, валеологии и других дисциплин медико-биологического блока, изучающих различные аспекты профилактики и лечения заболеваний человека.

Таким образом, анатомия, биохимия и физиология обеспечивают студентов факультета физической культуры и спорта знаниями объекта их будущей практической деятельности – организма человека и позволяют научно обосновывать педагогический процесс по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья человека т.е. имеют профессиональное значение для специалистов по физической культуре и спорту.

Исходя из вышеизложенного следует детально и всесторонне изучать анатомию, биохимию и физиологию на факультете физической культуры и спорта педагогического высшего учебного заведения и уделять больше внимания учебному процессу по этим предметам со стороны специалистов и организаторов педагогического образования (выделять достаточное количество аудиторных часов на данные курсы в учебном плане планировать обязательные формы отчетности по этим предметам в каждом семестре, по физиологии желательно планировать курсовые работы и государственный экзамен, давать возможность преподавателям проводить дополнительные и индивидуальные учебные занятия и консультации по данным дисциплинам, детально объяснять студентам профессиональную значимость этих предметов для будущей практической деятельности, активно привлекать студентов к научно-исследовательской работе по анатомии, биохимии и физиологии, планировать учебную нагрузку по этим предметам преподавателям-специалистам в соответствующих направлениях научных специальностей.

Такой подход, по нашему мнению, будет способствовать улучшению качества подготовки специалистов по физической культуре и спорту для образовательных спортивных и других учреждений и организаций Республики Дагестан.

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКА В ШКОЛАХ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

*Османов М.О., Османов О.Р., Рамазанова Б.М.
Дагестанский государственный
педагогический университет*

В условиях информационного общества прогресс определяется расширенным воспроизводством, всесторонне развитых людей, поэтому эффективное использование ресурсов, направленных на формирование и развитие системы обеспечения здоровья населения будет приоритетным всегда. Закономерная утрата в современном отечественном здравоохранении вертикали государственного управления привела к утрате некоторых видов медицинской деятельности, которые оказались мало предпочтительны в условиях экономических законов рынка.

Такой вид медицинской деятельности как профилактика заболеваний в условиях рыночных отношений кажется, несовместим с экономической целесообразностью при производстве и продаже медицинских услуг.

В результате возникает противоречие между маркетинговой сущностью системы здравоохранения и профилактикой медицинской деятельностью. Так как, чем больше здоровых людей, чем меньше потребности в лечении, чем ниже спрос на лечебные процедуры, тем менее предпочтителен данный рынок.

Каждое из направлений различных видов медицинской деятельности будь то: лечение, диагностика, профилактический осмотр, облегчение страданий безнадежно больного и другие при производственной сущности здравоохранения приобретают маркетинговую характеристику, а значит, привлекает для своей реализации базу рекламной деятельности.

Приобщение к спортивной деятельности происходит под воздействием различных мотивов. У исследуемых нами подростков в иерархической структуре мотивов характерно преобладание эгоистических мотивов. Наиболее ярко выраженные – это стремление к личному совершенствованию (34%) и к личной славе (27%). От характера мотива зависит тот или иной поступок подростка. Так проведенное нами исследование в соревновательной деятельности показало, что 78% спортсменов -подростков, которыми двигало только стремление к личному успеху, прекращали борьбу, когда для них она уже не имела смысла.

Современная педагогическая наука рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств воспитательного воздействия на личность, которое не нашло должного применения. Для предупреждения отрицательной направленности личности подростка занятия физической культурой и спор-

том должны иметь особую значимость т.к. способствуют продолжительной перестройке мотивационной сферы. Для этого необходимо:

1. вовлекать детей в занятия, которые, имея положительную направленность, должны в той или иной степени интересовать, увлекать их. Занятия в спортивных секциях, к которым они проявляют повышенный интерес, по сравнению с другими видами деятельности, а это более 80%> подростков – уже начало профилактической работы с ними:

2. формировать потребность к занятиям физической культурой и спортом необходимо на всех этапах воспитания подростка. Только тогда можно считать, что имеет место стойкая потребность к занятиям, когда дети с интересом относятся к урокам физкультуры, по собственному побуждению стремятся посещать занятия в секциях, кружках, выполняют физические упражнения в режиме домашнего времени, разумно проводят выходные и каникулярные дни.

3. выработать привычку к систематическим занятиям физкультурой и спортом. При опросе подростков, не занимающихся систематически этим видом деятельности, среди причин, из-за которых они не занимаются физическими упражнениями, отмечаются такие:

- а) нежелание (37%) девочек и 18% мальчиков);
- б) отсутствие свободного времени (7% и 15% соответственно);
- в) боязнь утомления (8%> и 15%> соответственно).

Необходимо осуществлять практическое приучение подростков к ежедневным занятиям физкультурой и спортом. Привычка вырабатывается в результате многократного повторения определенных действий и поступков, поэтому следует обеспечить такое сочетание разъяснительной, воспитательной работы и различных форм практических занятий физическими упражнениями, при которых физкультура становится осознанным компонентом режима каждого дня подростка;

4. Уделять постоянное внимание к проблемам организации труда, быта, досуга миллионов детей, создавать максимально благоприятные условия для ведения разумно организованного, здорового образа жизни, поскольку бессодержательно проводимый досуг является ведущим «фактором риска» в развитии отрицательной направленности личности подростка.

В заключение следует сказать, что система предупреждения правонарушений давно стала отставать от реальностей, которые происходят в среде подростков, и, следствие, утратила свою готовность противостоять обозначенным негативным явлениям. Возникает потребность в новых организационных формах и педагогических технологиях адекватных современным требованиям с участием работников полиции, здравоохранения, образования и особенно родительский состав во всех школах Республики Дагестан и Российской Федерации.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ У ШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

*Османов О.Р., Османов М.О., Рамазанова Б.М.
Дагестанский государственный
педагогический университет*

В нынешнюю пору реформ, коренной переоценки ценностей, провозглашено, что здоровье населения – это не просто медицинская категория, это категория социально-экономическая, это вопрос национальной безопасности страны. Именно по состоянию здоровья населения принято судить о степени цивилизованности страны, динамичности общества. Ни одна страна в мирное время не знала столь значительных изменений демографической ситуации, что к сегодняшнему дню население России составляет 147 млн.чел. растет заболеваемость с временной и стойкой утратой трудоспособности. Состояние здоровья россиян перешло критическую черту. Российское здравоохранение в настоящее время переживает жесточайший кризис. Оно не обеспечивает даже минимальный уровень медицинской помощи населению. Налицо резкое ослабление профилактической работы, упадок медицинской и фармацевтической промышленности, дефицит отечественных и дороговизна импортных лекарств и медицинской техники.

В этой связи важное место занимает оценка состояния подростков на основе биолого-гигиенических критериев: наличия или отсутствия нарушений в состоянии здоровья, устойчивости к заболеваниям, реакции на физические нагрузки, способности адаптироваться к учебной деятельности.

Врачебные наблюдения за лицами, занимающимися физкультурой и спортом, имеют определенную специфику и представляют известные трудности, так как главным является выявление ранних признаков отклонения в состоянии здоровья, которые в клинической медицине по существу не учитываются или укладываются в весьма аморфное понятие «практически здоров».

Особое внимание уделяется профилактической кардиологии, так как враг человечества номер один – сердечно-сосудистые заболевания. Фундаментальные исследования, проведенные в Российском кардиологическом научном Центре, позволили объяснить парадокс с «помолодением» сердечно-сосудистых заболеваний. Так, оказалось, что склеротические процессы в кровеносных сосудах появляются уже в детском и юношеском возрасте, отмечено довольно частое наличие фиброзных бляшек на стенках кровеносных сосудов в 13-14 лет, а в 8 % случаев наблюдается повышение артериального давления в этом возрасте, причем в дальнейшем 30-40% этих ребят становятся гипертониками.

На съезде Ассоциации кардиологов г. Москвы прозвучали неутешительные данные профилактических осмотров учащихся школ. Так, отмечено, что только 3-4 % учащихся не имеют отклонений в состоянии здоровья, тогда как 45-50 % юношеского возраста (15-18 лет) имеют нервно-

психические нарушения в виде астенического состояния, неврозов, нарушений формирования личности и характера, вегето-сосудистые расстройства, неврологические болезни, полученные в результате различных травм, пороки сердца, заболевания желудка и кишечника, кожные заболевания аллергического характера, остеохондроз и нарушение осанки, гипотрофия (несоответствие длины и массы тела), близорукость. Почти половина выпускников школ имеют ограничения в выборе профессии по состоянию здоровья. Таков портрет учащихся школ, которым предстоит жить и трудиться в будущем столетии.

Каковы же факторы риска, способствующие ухудшению здоровья школьников?

Один из очень важных факторов наследственность.

Фундаментальные биохимические исследования показали, что изменения в липопротеидах (основных носителях холестерина в организме) у родителей, которые страдали ишемической болезнью сердца, и у их детей приблизительно одинаковы.

Второй фактор риска – малоподвижный образ жизни. Проведенные исследования показали, что в возрасте от 10 до 16 лет двигательная активность школьников падает на 25%.

Третий крайне существенный фактор риска – нездоровый образ жизни. Статистика показывает, что более 40% подростков курят и уже употребляли алкоголь. А курение и алкоголь – самые главные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Достаточно сказать, что 25% так называемых внезапных смертей обусловлены употреблением спиртных напитков.

Четвертый фактор – питание. За последние годы тип питания настолько изменился, что теперь в организм больше всего поступает жиров и углеводов, которые в процессе обмена веществ также дают жиры. Вот почему со всей серьезностью следует отнестись к понятию «рациональное питание» – необходимому условию здорового образа жизни.

Клиническая практика показывает, что основа сердечно-сосудистых заболеваний закладывается в детском организме, а не в 40 лет. Вот почему важнейшая профилактическая мера – это здоровый образ жизни, правильное построение учебных нагрузок при обучении в школе. Необходимость физического труда и занятий физической культурой и спортом. Однако в школьной практике нет реальной возможности осуществить важнейший принцип физического воспитания – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В этой связи возрастает роль подготовки кадров – учителей физической культуры и тренеров по спорту, особенно по разделу учебной программы «педагогическая практика», так как профессиональные умения и навыки приобретаются именно в процессе педагогической практики выпускного курса факультета физической культуры и спорта педвузов.

На основании выше изложенного можно сделать выводы:

1. рост профессиональных возможностей и самосовершенствование выпускников факультета ФКиС может осуществляться через научный и творческий подход к прохождению педпрактики:

2. Полученные данные оценки достаточности сердечно-сосудистой системы следует использовать при проведении учебно-тренировочных занятиях по ФК и спорту, особенно с учащимися 15-18 лет во всех школах Республики Дагестан и Российской Федерации.

ОЧЕРК О ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Бартон В.А.

*Учитель физической культуры
МБОУ ПСОШ №1 им. Г.В. Алисова*

Мне повезло работать в школе 21 века – века мощных средств обучения, которые позволяют изменить процесс преподавания, поднять его на новый качественный уровень. Изменилось общество, школа, но желание родителей осталось прежним: каждый хочет видеть своего ребенка счастливым, здоровым.

Одним из самых важных в становлении человека является период школьной жизни. Именно в данное время закладываются основы личности человека, формируются и укрепляются практически все свойства его характера, отношение к обществу и самому себе. Занятие физической культурой и спортом направлено на формирование личности ребенка. Оно позволяет познать задатки своего организма, смоделировать разные жизненные ситуации, способы поведения в этих ситуациях, способствует развитию не только психики и мышечного аппарата, но и культуры человеческого мышления.

Практика показала, что духовная сфера и телесные показатели – неразрывные составляющие личности. Чтобы воспитанник наиболее полно раскрыл свои возможности, нужно воздействовать при его воспитании на телесную и духовную сферы комплексно. Преобладание же духовного над физическим или, наоборот, физического над духовным обедняет личность, делает ее в итоге однобокой.

Ни одна профессия не привлекает к себе столько внимания, как профессия учитель. О том, каким должен быть учитель рассуждают всюду. Говорят с восхищением и разочарованием, с восторгом и обидой, с горечью сожаления и радостным удивлением, ведь родители воспринимают учителя не только умом, но и сердцем. В этом состоит специфическая особенность нашей работы, нас постоянно оценивают окружающие. И оценки эти не всегда однозначные. И учитель должен понимать ту ответственность, которую возложила на него профессия, все время помнить о том, какое влияние окажут на детей его слова и поступки. Дети крайне

восприимчивы к фальши. Расхождение слов учителя с его делами, поступками оказывают разрушающее действие на душу ребенка. Учитель должен быть, прежде всего, личностью, служить примером для учеников. Только уважаемый ими учитель способен оказывать на них огромное влияние. Стремление заслужить уважение у учащихся стать для них личностью, достойной подражания, накладывает отпечаток на весь мой образ жизни, незаметно формируют характер, заставляют работать над собой. Только духовно богатая личность может воздействовать на душу воспитанника, обращаться к его сердцу, чувствам, воле, пробуждать готовность к стремлениям и действиям, формировать характер. Поэтому основными принципами своей работы считаю любовь к детям, стремление понять и помочь, воспитание личным примером, говорить правдиво и поступать справедливо, чтобы слово не расходилось с делом, а убеждения с поступками.

Прежде всего, учитель должен владеть искусством общения. Только в этом случае он может научиться общению с детьми, выбрать правильный стиль, также уметь слушать ребенка, вести с ним диалог на основе взаимного уважения. Эффективность педагогического общения зависит от информированности учителя о характере, свойствах личности, индивидуальных особенностях ребенка, от его умения, верно, оценивать поступки своих учеников, анализировать их поведение.

Учителю поручено большое ответственное дело – воспитание подрастающего поколения физически здоровым и духовно богатым. Для этого каждому из нас необходимо быть не только педагогом, но и воспитателем, чтобы помочь своим учащимся овладевать современными знаниями, учить их сознательно и добросовестно относиться к любому начатому делу, быть дисциплинированными и скромными.

Говоря о роли физической культуры и спорта в подготовке молодого поколения к жизни и будущей профессии, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, а надо еще обратить внимание на повышение психологической подготовленности. И здесь следует особо отметить роль спорта в формировании молодежи с сильной волей и твердым характером, это связано, с постоянной необходимостью переносить постоянные физические и психологические напряжения не только в соревнованиях, но и в процессе регулярных занятий.

Человека нельзя сделать смелым и мужественным одними разговорами об этом. Его необходимо ставить в условия, требующие проявления указанных качеств. Пройдут годы, прежде чем, мы сможем ответить на вопрос: «А кого я вырастил, воспитал? Как мои воспитанники смогли реализовать свой потенциал?» И сколько счастья приносит мне, когда мои питомцы говорят «Большое человеческое спасибо»! Проходят годы, и уже встав взрослыми, они приводят ко мне своих детей. И тогда приходит осознание того, что эту жизнь я живу не зря.

3 СЕКЦИЯ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ И БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА – ВЫПУСКНИКА

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

*Мартыненко А.И.
Ростовское областное училище
олимпийского резерва
ГБОУ СГЮ «РОУОР», г.Ростов-на-Дону,
Научный руководитель: Титаренко Р.В.
Шановалова Т.Н.*

Актуальность исследования. С бурным развитием женского спорта возникло множество проблем, встречающихся только у женщин, так на сегодняшний день в ряде видов спорта (спортивная, художественная гимнастика, фигурное катание) частота нарушений репродуктивной функции нередко превышает 70 % (И.О. Соловьева, Н.Н. Венгерова, Д.А. Ниаури, 2011).

Специалисты обратили внимание на частое сочетание у спортсменок расстройств пищевого поведения (невротическая анорексия), аменореи (отсутствие менструальной функции) и остеопороза (нарушение морфологии костной ткани). В 1992 г. данный синдром американской ассоциацией спортивной медицины был назван триада женщины-спортсменки (thefemaleathletetriad) (WestRV., 1998).

Актуальность работы обусловлена большим интересом к медико-биологическим проблемам здоровья девушек и женщин-спортсменок, так как они включены в группу риска развития триады женщины-спортсменки в результате их занятий спортом, и противоречивостью точек зрения на данный вопрос.

Целью данного исследования является изучение проблемы триады женщины-спортсменки среди учащихся РОУОР.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1. Определить уровень знаний о медико-биологических проблемах здоровья спортсменок среди тренеров и спортсменок РОУОР.
2. Исследовать влияние физической нагрузки на структурно-функциональное состояние костной ткани спортсменок.
3. Выяснить наличие профилактических мероприятий, направленных на предупреждение возникновения триады – спортсменки, со стороны тренерского и врачебного состава.

В работе были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической ли-

температуры, анкетирование, антропометрия, определение индекса массы тела, методы математической статистики. Организация исследования

Исследование проводилось студентками 2 курса РОУОР Мартыненко Анастасией и Долгопятовой Викторией. Респондентами являлись тренеры в количестве 8 человек, а также учащиеся 10-11-х классов (11 девушек), первого курса (3 девушки) и второго курса (6 девушек) Ростовского областного училища (техникума) олимпийского резерва (РО УОР).

В основном этапе исследования приняли участие 20 спортсменок. Из них восемь девушек – спортсменок отделения гандбола, восемь девушек – художественной гимнастики, три – спортсменки представительницы отделения легкой атлетики, одной спортсменкой было представлено отделения парусного спорта.

Возраст спортсменок от 15 до 19 лет, спортивный стаж в среднем около 8,5 лет.

Для выяснения влияния физической нагрузки на структурно-функциональное состояние костной ткани проведено анкетирование обследуемой группы. Сбор информации осуществлялся анонимно путем распространения среди респондентов анкеты, разработанной самостоятельно и включающей 33 вопроса для спортсменок и 29 вопросов для тренеров.

Вопросы анкетирования направлены на выявление уровня знаний о медико-биологических проблемах здоровья спортсменок, а также направлены на установление квалификации, спортивного стажа, гинекологического анамнеза и характера травм во время занятий спортом.

Результаты исследования, проведенного среди тренеров.

В результате проведенного исследования среди тренеров, мы пришли к выводам, что 75% опрошенных тренеров знают, что такое триада спортсменок, а 25 %, соответственно, не знают.

На вопрос: «Какие вы знаете составляющие триады?», – тренеры перечислили такие компоненты, как нарушение питания, аменорея, остеопороз.

Большинство тренеров (75%) отметили, что спортивная специализация предъявляет высокие требования к массе их воспитанниц.

Смогли дать определение аменореи 75% тренеров, дав полное определение понятию, а 25% тренеров не знают ответа на поставленный вопрос.

При ответе на вопрос анкеты: «Интересуетесь ли Вы состоянием репродуктивной системы своих воспитанниц?», – только 50% опрошенных тренеров утвердительно ответили на данный вопрос, что настораживает, тем более, что большинство тренеров, участвующих в исследовании, женщины.

Следующий интересующий нас вопрос о репродуктивной системе звучит так: «Считаете ли вы обязанностью заботиться о репродуктивной системе своих воспитанниц?». На поставленный вопрос, 65% тренеров ответили, что обязаны заботиться о данной системе своих воспитанниц, а 35% не считают нужным заботиться о репродуктивной системе спортсменок.

Так же опрошенные тренеры перечислили факторы, которые могут повлиять на репродуктивную систему воспитанниц, они таковы: природные данные спортсменки; неправильно построенный тренировочный процесс; чрезмерные нагрузки; нагрузки во время биологического цикла.

Что касается вопроса: «Изменяется ли во время биологического цикла ваших воспитанниц степень нагрузки?», – то все опрошенные тренеры ответили, что степень нагрузки должна уменьшаться. При этом ряд спортсменок отмечает, что тренеры, в своем большинстве, особенно тренеры – мужчины, не уменьшают нагрузку во время ОМЦ своих подопечных.

При ответе на вопрос: «С чем Вы связываете высокий травматизм спортсменок?», – тренеры перечислили такие факторы, как неправильно поставлен тренировочный процесс; экологические факторы; питание; перетренированность; недостаточная физическая подготовка девушек.

На вопрос: «Какие виды травм характерно для вашего вида спорта?», – тренеры указали виды травм, которые представлены в таблице.

Таблица 1

Характер и локализация травм

Название повреждения и локализация	Количество тренеров, абс. значение	Количество тренеров, %
ушибы	3	37,5%
растяжения и разрывы мышц	6	75%
травмы кисти (связочный аппарат, вывихи пальцев и пр.)	3	37,5%
травмы локтевого сустава	2	25%
повреждение/разрыв крестообразных связок колена, травмы менисков	8	100%
травмы голеностопного сустава, лодыжек	4	50%
переломы	4	50%
травмы позвоночника	3	37,5%

Из таб. 1 следует, что все тренеры отмечают такие повреждения у спортсменок, как повреждение/разрыв крестообразных связок колена, травмы менисков, затем растяжения и разрывы мышц, травмы голеностопного сустава, лодыжек и переломы, которые можно связать с остеопенией и остеопорозом.

При ответе на вопрос: «Где спортсменки чаще травмируются?», – 62,5% тренеров утверждают, что на соревнованиях, 37,5% – на тренировках.

Результаты исследования, проведенного среди спортсменок.

По данным литературы, триада встречается у 3-70 % спортсменок. Одним из ее компонентов является неврогенная анорексия. Анорексия (anorexia; греч. отрицательная приставка an – и orexis – аппетит) – полное отсутствие аппетита при объективной потребности в питании (Гуркин Ю.А., 2000).

При анализе вопроса, касающегося требований к массе тела спортсменок, было замечено, что 50% спортсменок отмечают о высоких требованиях к массе тела в их спортивной специализации, а другие 50% девушек указали, что в их специализации нет требований к массе тела.

На вопрос: «Требуется ли в вашем виде спорта соблюдения рационально и сбалансированного питания?», – большая часть респондентов (75%) отметили о необходимости соблюдения правильного питания. Мы попросили их указать, что они предпринимают для того, чтобы их питание было рациональным и сбалансированным. Респондентки отметили, что питание должно быть комплексным: завтрак включать кашу и творог, обед легкий суп, ужин состоять из кефира или фруктов; продукты питания не должны содержать ГМО, красители и консерванты, исключить из употребления чипсы и колу; в рационе должны быть белки, жиры, углеводы и витамины, а также фрукты и овощи.

В ходе исследования нами было выявлено, что 2 раза в день питаются 5 % девушек, 3 раза в день 85 % респондентов, указали на 4-х разовое питание 10% спортсменок.

При анализе антропометрических параметров установлено, что индекс массы тела 80% всех спортсменок выявил норму массы тела, а у 20% спортсменок-гимнасток отмечается дефицит массы тела, что является естественным для их вида спорта, так как одним из требований художественной гимнастики, как вида спорта, является астенический тип телосложения спортсменок.

В анкету был включен вопрос, касающийся следующего компонента триады женщины-спортсменки: «Что такое аменорея?», – которая бывает следствием невротической анорексии. Поэтому нарушение пищевого поведения – невротическую анорексию – называют состоянием «пубертатной голодной аменореи».

Нами было выявлено, что только 40% спортсменок дали правильное определение данного понятия, а 60% опрошенных не знают, что такое аменорея.

Возраст менархе у спортсменок представляет интерес с точки зрения важного показателя нормального полового, а, следовательно, и общего развития. Мнение по поводу возраста менархе у спортсменок до настоящего времени остается дискуссионным.

Средний возраст наступления менструального цикла, выявленный в ходе исследования, у спортсменок 13,6 лет, а у одной спортсменки-гимнастки отмечено отсутствует ОМЦ, что можно связать с высокими физическими нагрузками и нарушением физического развития.

На вопрос о регулярности протекания менструального цикла 55% девушек указали на регулярность его протекания, 45% отметили отсутствие регулярного протекания ОМЦ. При этом 30 % респондентов связывают его нарушение с тяжелыми физическими нагрузками, а 70% опрошенных спортсменок затруднились ответить на этот вопрос.

При ответе на вопрос о протекании ОМЦ только 65 % девушек отметили нормальное протекание, остальными девушками были отмечены такие нарушения, как болезненность, скудность и непродолжительность, а также отсутствие цикла.

Интересным, по нашему мнению, оказался ответ девушек на вопрос: «Проводят ли с вами тренеры, врач команды беседы о нарушениях биологии-

ческого цикла?», – на что 95% спортсменок ответили, что не проводятся, и только 5% респондентов ответили утвердительно на данный вопрос.

Во время менструального цикла уменьшение степени нагрузки отмечают только 25% спортсменок, участвующих в исследовании, а 75 % респонденток продолжают тренироваться ее не снижая.

При ответе на вопрос о наличие травм и переломов у спортсменок выяснилось, что 75 % спортсменок отмечают наличие травм и переломов в их спортивной карьере, а 25% спортсменок отрицают их наличие.

В ходе исследования было выявлено, что 5 % спортсменок получают травмы раз в 1-3 месяца, в период от 3 до 12 месяцев травмируются 15 % девушек. Так же 60 % респондентов отметили, что получают травмы раз в 2 года и реже. Спортсменки связывают получение травм и переломов с нехваткой кальция, невнимательностью, усталостью на тренировках, плохим покрытием площадок и большой нагрузкой.

В анкету был включен вопрос об остеопорозе, как третьем компоненте триады – женщины спортсменки. В результате нарушения менструальной функции, снижения уровня эстрогенов, такие спортсменки предрасположены к остеопорозу.

При ответе на вопрос анкеты о том, что такое остеопороз, большая часть спортсменок (75%) ответили, что они не знают, что такое остеопороз и только (25%) ответили на данный вопрос правильно.

В ходе исследования было выявлено, что спортсменки отделения гимнастики испытывают достаточно высокую физическую нагрузку: они тренируются в неделю до 42 часов, спортсменки отделения гандбола до 18 часов, легкой атлетики от 8 до 20 часов, парусного спорта – 8-12 часов.

На вопрос: «Где вы чаще травмируетесь – на соревнованиях или на тренировке?», – 35% респондентов ответили, что получают травму – на соревнованиях, а 65% спортсменок на тренировках, что не совпадает с данными, полученными при ответе на этот же вопрос среди тренеров.

Девушки указали следующие виды травмы, которые они получают во время тренировок и соревнований: растяжения и разрывы мышц (50%), затем переломы (40%) и повреждения/ разрывы крестообразных связок коленного сустава встречаются среди опрошенных девушек в 35% случаев. Достаточно часто у девушек возникают повреждения позвоночника (25%).

Выводы

1. Триада спортсменок – тревожный синдром, включающий расстройство пищевого поведения, аменорею и остеопороз. Выявлено, что тренеры и их воспитанницы имеют низкий уровень знаний по медико-биологическим проблемам здоровья спортсменок.

2. При выявлении влияния физической нагрузки на структурно-функциональное состояние костной ткани спортсменок было обнаружено, что переломы у спортсменок встречаются 40% случаев, что говорит о нарушении костной ткани и тесной связи с высокой частотой нарушений репродуктивного здоровья и анорексией спортсменок.

3. Установлено, что тренеры не интересуются репродуктивным здоровьем своих воспитанниц и не учитывают протекание биологического цикла в тренировочном процессе, что является одной из основных причин нарушения здоровья спортсменок, снижения спортивных результатов, раннего ухода из спорта.

Литература:

1. Соловьева И.О., Венгерова Н.Н., Ниаури Д.А. //Вестник Санкт-Петербургского университета Сер. 11. 2009. Вып. 3
2. Гуркин Ю.А. Гинекология подростков. Руководство для врачей. СПб.: Фолиант, 2000. – 574 с.
3. West R. V. The female athlete. The triad of disordered eating, amenorrhea and osteoporosis // Sport Med. – 1998. – Aug. 26 (2). – P. 63-71

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ПРИ НАГРУЗКЕ В УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

*Османов О.Р., Османов Р.О., Рамазанова Б.М.
Дагестанский государственный
педагогический университет*

В качестве примера огромного влияния скорости расслабления мышц на прогресс спортивных результатов интерес представляют данные по 20-ти различным видам спортивной деятельности, требующих преимущественного развития тех или иных качеств. В обобщенных нами данных (Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П., 2001) рассматривалась зависимость прогресса спортивных результатов от максимальной произвольной силы относительной (из расчета на 1 кг веса тела спортсмена), скорости произвольного напряжения относительной, или так называемых «взрывных качеств» и скорости произвольного расслабления ведущих групп мышц, в частности четырехглавой мышцы бедра.

По скорости сокращения или «взрывным качествам» – в 13-и видах (те же, что и по силе, плюс бег на 400 метров, классическая борьба и ушу).

По скорости расслабления высоко достоверные ($P < 0,01$ – $P < 0,00$) различия обнаружены во всех 20 видах. Причем, в таких видах спорта как бокс, хоккей с шайбой, футбол, бег на коньках, десятиборье. Плавание и шахматы скорость расслабления мышц, являлась единственным качеством, достоверно влияющим на прогресс спортивных результатов на этапе высшего спортивного мастерства. А, например, показатели «взрывных качеств» мышц у пловцов и шахматистов, так же как показатели максимальной си-

лы мышц у конькобежцев, десятиборцев, пловцов и шахматистов более низкой квалификации были больше, чем у спортсменов более низкой квалификации.

Более детальный анализ этих данных показывает следующее. С увеличением спринтерских дистанций от 60 до 400 метров значимость СПР мышц в прогрессе спортивных результатов существенно возрастает (прирост от 10% в беге на 60м до 40% в беге на 400 м). Это указывает на тесную прямую взаимосвязь скорости расслабления мышц со скоростной выносливостью.

Таким образом, совершенно очевидно не только наличие прямой высокодоверной зависимости целого комплекса спортивно важных качеств от скорости произвольного расслабления скелетных мышц, но и существенно больший по сравнению с сократительными характеристиками, вклад скорости расслабления в прогресс спортивных результатов при самых различных видах спортивной деятельности.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ

*Колесник В.А.
Ростовский-на-Дону институт
физической культуры и спорта (РИФКиС)
г. Ростов-на-Дону,
Научный руководитель: Титаренко Р.В.*

Церебральный паралич занимает первое место в структуре заболеваний нервной системы у детей и подростков. Около 1,5 миллионов детей в России имеют диагноз «детский церебральный паралич». Из них около 50 тысяч только в Ростовской области. Эффективность же реабилитации этих детей остается в большинстве своем недостаточной и недолговечной. В связи со сложностью терапии больных с церебральным параличом в настоящее время ведется активный поиск эффективных программ укрепления здоровья детей с детским церебральным параличом, восстановления их работоспособности и социальной адаптации (Р.Д. Бабенкова, Т.А. Власова, М.В. Ипполитова, Э.С. Калижнюк, И.Ю. Левченко, Е.М. Мастюкова, К.А. Семенова и др.). Актуальность данной проблемы связана с непрерывным увеличением числа детей с выраженными отклонениями в двигательном и психическом развитии, а также с необходимостью совершенствования методов коррекционно-педагогической работы с этими детьми в связи с многообразием и тяжестью отклоняющегося развития.

Детский церебральный паралич – одно из наиболее тяжелых заболеваний ЦНС, возникающее в результате органического поражения мозга и приводящее к инвалидности. Во всех странах мира наблюдается тенденция к росту заболеваемости детским церебральным параличом. Интерес к изучению раз-

нообразных нарушений при детском церебральном параличе определяется, с одной стороны, растущей распространенностью заболевания, а с другой – необходимостью предотвратить или хотя бы уменьшить пожизненную инвалидизацию этих больных.

Среди разнообразных патологических проявлений: неврологических, ортопедических, речевых, характеризующих это тяжелейшее детское заболевание, важное место занимают нарушения психики.

Термин «детский церебральный паралич» впервые ввел З.Фрейд. До этого времени данное заболевание было известно как болезнь Литтля (Бадалян Л.О., Журба Л.Т., 2008.). С тех пор прошло более 150 лет, получены положительные результаты в изучении и лечении этой болезни; выделены факторы, влияющие на формирование патологического процесса, изучен патогенез, разработаны наиболее эффективные способы реабилитации.

Клиническая картина двигательных, психических и речевых расстройств настолько разнообразна, что до настоящего времени отсутствует общепринятая единая классификация детского церебрального паралича. В России принята классификация, предложенная Семеновой (2008). Согласно этой классификации, выделяются следующие формы данного заболевания:

1. Двойная гемиплегия – в основе клиники имеет тетрапарез, причем, либо в одинаковой степени нарушены функции верхних и нижних конечностей, либо в основном поражены верхние конечности. Инвалиды с этой формой ДЦП в связи с их полной некурабельностью подлежат помещению в интернат системы социального обеспечения.

2. Спастическая диплегия – страдают свыше 50% инвалидов ДЦП. При данной форме заболевания поражение нижних конечностей более выражено, чем поражение верхних конечностей. Двигательные нарушения у инвалидов со спастической диплегией вызваны тем, что сначала развиваются патологические синергии в мышцах верхних и нижних конечностей, затем на их основе формируются патологические установки (чаще сгибательные), а позже контрактуры. При данной форме часто наблюдаются различные формы дизартрии, задержка психического развития, зачастую с выходом в олигофрению.

3. Гиперкинетическая форма наблюдается у 20-25% всех инвалидов с указанной патологией и характеризуется наличием насильственных движений, разнообразных по виду: наиболее часто встречаются двойной атетоз, хореоатетоз, хореический гиперкинез.

4. Атонически-астатическая форма детского церебрального паралича в отличие от других форм характеризуется сочетанием патологических тонических рефлексов с низким тонусом мышц и расстройством координации.

5. Гемипаретическая форма предполагает нарушение функций одноименных конечностей.

В последние 2-3 десятилетия очень тяжелые формы детского церебрального паралича стали встречаться значительно реже. Так, двойная гемиплегия наблюдается лишь в 12-15% случаев от общего числа этих больных, в то

время как в конце 50-х годов эта форма детского церебрального паралича отмечалась значительно чаще (в 20-25% случаев).

Несмотря на разнообразие развития и клинических форм детского церебрального паралича, общим для этого заболевания является аномальное распределение мышечного тонуса и нарушение координации движений. Развитие аномалий строения и функции центральной нервной системы на ранних этапах развития ребенка приводит к формированию в последующем стойкого двигательного дефицита вследствие нарушения естественной динамики становления как двигательных, так и высших корковых функций.

Исследователи подчеркивают, что дисгармоническое психическое развитие больных детским церебральным параличом определяется в первую очередь нарушениями двигательного-кинестетического анализатора (К.А. Семенова, 2008, 2009), зрения и слуха (Э.С. Калижнюк, 2007), речи (Е.И.Мастюкова, 2009), а также особенностями жизни и воспитания этих детей, имеющих двигательные нарушения (Э.С. Калижнюк, 2008).

Сложный патогенез двигательных нарушений у детей с церебральными параличами представлен в работах К.А. Семеновой (2008, 2009). В них рассмотрена роль нарушения тонуса мышц (спастичности, ригидности, нарушений по типу атонии и дистонии), парезов, нередуцированных примитивных тонических рефлексов, недоразвития установочных рефлексов в происхождении двигательных нарушений.

Патология двигательной функциональной системы у детей с церебральными параличами является одним из важнейших факторов, замедляющих и искажающих их психическое развитие. У детей с церебральными параличами развивается с задержкой или патологическим путем схема положений и движений тела. Большую роль в этом играет недоразвитие или патология системы проприорецепторов мышц, суставов, связок, обуславливающих поток афферентных импульсов в мозг. Патология афферентной проприоцептивной импульсации обуславливает и патологию кинестезии – мышечно-суставного чувства, на основе которого строится схема тела, схема движений.

Двигательная недостаточность препятствует развитию зрительного восприятия в связи с нарушением моторного аппарата глаз, недоразвитием ста-то-кинетических рефлексов, мешает формированию зрительно-моторной координации, задерживает и искажает развитие ряда высших корковых функций, особенно пространственного восприятия (К.А. Семенова, 2009). Около 25% детей, страдающих церебральным параличом, имеют аномалии зрения, 50% детей – окуломоторный дефект. Отмечаются также нарушения зрительного восприятия, связанные с нарушением фиксации взора, сужением полей зрения, нарушением плавного прослеживания. В основе этих нарушений лежат паретичность глазных мышц и поражения различных отделов головного мозга (М.Б. Эйдинова, 2010). У детей с церебральными параличами может также отмечаться снижение слуха, что наиболее часто имеет место при гиперкинетической форме. В других случаях, когда нет снижения остроты слуха, могут отмечаться недостаточность слуховой памяти и слухового внима-

ния, недоразвитие фонематического слуха (К.А. Семенова, Е.И. Мастюкова, М.Л. Смуглин, 2012; Э.С. Калижнюк, 2009).

В клинике детского церебрального паралича значительное место занимают также речевые расстройства, их частота и характер неодинаковы при разных формах заболевания. Основным речевым расстройством при этом заболевании является дизартрия, отмечаются также алалия, заикание. Нарушения речи не только оказывают тормозящее влияние на развитие познавательной деятельности больного ребенка, но и выступают в качестве самостоятельного дефекта, который препятствует полноценному общению с окружающими, вызывает переживание собственной неполноценности (Халилова Л.Б., 2008).

Характерны для детского церебрального паралича также психические нарушения в виде церебрастенических, неврозоподобных и психопатоподобных синдромов. Церебрастенические нарушения проявляются в снижении работоспособности, повышенной истощаемости, нарушении настроения и т.п. При переутомлении симптомы усугубляются. При неврозоподобных нарушениях дети легко возбудимы, пугливы, у них нарушен сон, повышенная температура, наблюдается энурез. При психопатоподобных нарушениях дети примитивных тонических рефлексов, недоразвития установочных рефлексов в происхождении двигательных нарушений.

Патология двигательной функциональной системы у детей с церебральными параличами является одним из важнейших факторов, замедляющих и искажающих их психическое развитие. У детей с церебральными параличами развивается с задержкой или патологическим путем схема положений и движений тела. Большую роль в этом играет недоразвитие или патология системы проприорецепторов мышц, суставов, связок, обуславливающих поток афферентных импульсов в мозг. Патология афферентной проприоцептивной импульсации обуславливает и патологию кинестезии – мышечно-суставного чувства, на основе которого строится схема тела, схема движений.

Двигательная недостаточность препятствует развитию зрительного восприятия в связи с нарушением моторного аппарата глаз, недоразвитием стато-кинетических рефлексов, мешает формированию зрительно-моторной координации, задерживает и искажает развитие ряда высших корковых функций, особенно пространственного восприятия (К.А. Семенова, 2009). Около 25% детей, страдающих церебральным параличом, имеют аномалии зрения, 50% детей – окуломоторный дефект. Отмечаются также нарушения зрительного восприятия, связанные с нарушением фиксации взора, сужением полей зрения, нарушением плавного прослеживания. В основе этих нарушений лежат паретичность глазных мышц и поражения различных отделов головного мозга (М.Б. Эйдинова, 2010). У детей с церебральными параличами может также отмечаться снижение слуха, что наиболее часто имеет место при гиперкинетической форме. В других случаях, когда нет снижения остроты слуха, могут отмечаться недостаточность слуховой памяти и слухового внимания, недоразвитие фонема-

тического слуха (К.А. Семенова, Е.И. Мастюкова, М.Л. Смуглин, 2012; Э.С. Калижнюк, 2009).

В клинике детского церебрального паралича значительное место занимают также речевые расстройства, их частота и характер неодинаковы при разных формах заболевания. Основным речевым расстройством при этом заболевании является дизартрия, отмечаются также алалия, заикание. Нарушения речи не только оказывают тормозящее влияние на развитие познавательной деятельности больного ребенка, но и выступают в качестве самостоятельного дефекта, который препятствует полноценному общению с окружающими, вызывает переживание собственной неполноценности (Халилова Л.Б., 2008).

Характерны для детского церебрального паралича также психические нарушения в виде церебрастенических, неврозоподобных и психопатоподобных синдромов. Церебрастенические нарушения проявляются в снижении работоспособности, повышенной истощаемости, нарушении настроения и т.п. При переутомлении симптомы усугубляются. При неврозоподобных нарушениях дети легко возбудимы, пугливы, у них нарушен сон, повышенная температура, наблюдается энурез. При психопатоподобных нарушениях дети чаще всего слабовольны, несобранны, инфантильны, внушаемы. Некоторые дети склонны к агрессии и жестокости.

Двигательные и сенсорные нарушения с первых дней жизни больного ребенка создают неблагоприятные условия его развития. Вынужденное положение ребенка в кровати, ограниченность или невозможность произвольных движений, нарушения хватательной и манипулятивной функции рук, дефицит общения, госпитализм приводят к недостаточности и искажению процесса психического развития. В более старшем возрасте эти больные в силу имеющихся двигательных нарушений: невозможности или затруднения в ходьбе, ограничения манипулятивной функции рук, нередко лишены возможности играть, полноценно общаться со сверстниками.

Важное значение имеет и то, что больной детским церебральным параличом с раннего детства нуждается в стационарном лечении. Следствием этого является эмоциональная депривация, выражающаяся в нарушении специфического общения ребенка с матерью из-за того, что ребенок длительное время находится без матери в медицинском учреждении. Эмоциональная депривация может возникнуть и тогда, когда ребенок не получает должного внимания и воспитания при отрицательной реакции матери на больного ребенка (В.В. Антонов, 2009).

Таким образом, основные первичные симптомы при детском церебральном параличе связаны с нарушенным нейроонтогенезом двигательных структур мозга. Вторичные симптомы в структуре двигательного дефекта при церебральном параличе – это симптомы патологической компенсации, способствующие формированию патологического двигательного и сенсорного стереотипа. Их характер и выраженность в значительной степени связаны как с формой церебрального паралича, так и с проводимой системой лечебно-коррекционных мероприятий.

ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

*Османов О.Р., Османов М.О., Османов Р.О.
Дагестанский государственный
педагогический университет*

Здоровье нации в развитых странах является политико-экономической категорией и бесценным капиталом, поэтому возводится в ранг приоритетной государственной политики. В нашей стране, хотя и провозглашен лозунг президента об «оздоровлении нации», статистика продолжает констатировать факт роста сердечно-сосудистых заболеваний. Последние научные исследования убедительно доказали, что эти заболевания являются следствием быстро меняющихся условий образа жизни, окружающей среды и слабой адаптации к ней человека.

Проблема профилактики артериальной гипертензии и реабилитации пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями переросла из разряда клинических в ранг проблем большой социальной важности. Но до сих пор фактически не имеется единого подхода и общего мнения по эффективности реабилитационных программ кардиологических больных.

Материал и методы исследования. Путем просвещения и использования различных средств нами разработана новая технология лечебно-педагогического процесса реабилитации, которая предусматривает поэтапный личностно-ориентированный подход в зависимости от клинического диагноза, уровня функциональных способностей, адаптационного потенциала, психологических особенностей, личностных потребностей и возможностей человека.

В исследовании приняли участие 68 человек, которые прошли обследование и лечение в кардиологии. Из них 59 с артериальной гипертензией, 5 в анамнезе имеют ишемическую болезнь сердца и инфаркт миокарда, 4 после оперативного вмешательства на сердце и сосудах.

Цель программы: формирование здорового образа жизни пациентов, который позволило бы им повысить качественный уровень жизни. Оптимальный период всесторонней реабилитации большинства больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями был рассчитан на год, в течение которого приводилось три этапа по 10 занятий два раза в неделю 1,5-2 часа в перерывом на 2 месяца, когда рекомендовалось самостоятельно заниматься по пройденному материалу.

Реактивная тревожность претерпела заметные изменения, что повлияло на улучшение общего самочувствия и уменьшение воображаемых страхов по отношению к будущему, а также на показатели личностной тревожности, с которой прослеживается прямая зависимость. Личностная тревожность является относительно устойчивой индивидуальной характеристикой. Эта черта, даю-

щая представление о негативной предрасположенности человека к обстоятельствам и жизни в целом, изменение которой требует больших усилий и времени.

Выводы: Среди актуальных и сложных проблем оздоровления населения важное место занимает профилактика артериальной гипертензии и реабилитация больных с хроническими формами сердечно-сосудистых заболеваний (гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда), поскольку болезнь развивается чаще у трудоспособных, творчески активных лиц, приводя к частичной или полной утрате трудоспособности.

Результаты проведенного исследования показали положительное влияние реализации поэтапной комплексной оздоровительно-образовательной программы по оказанию практической помощи людям в оценке и своевременной коррекции физических и психологических состояний при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Физическая культура, как сильнейшее средство профилактики, является источником здоровья, высокой работоспособности, эффективным средством снятия нервно-психического напряжения, а также содействует физическому и духовному совершенствованию личности и улучшению качества жизни.

ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ИНФАРКТОМ МИОКАРДА

Горбоконь И.В.

*Ростовский-на-Дону институт
физической культуры и спорта (РИФКиС)*

г.Ростов-на-Дону

Научный руководитель: Титаренко Р.В.

Физический аспект реабилитации направлен на восстановление физической работоспособности больных, перенесших инфаркт миокарда (ИМ), что обеспечивается своевременной и адекватной активизацией больных, ранним назначением лечебной гимнастики (ЛГ), затем адаптивной физической культурой (АФК), дозированной ходьбы, а в более позднем периоде – физических тренировок. Физический аспект реабилитации занимает особое место в системе реабилитации, поскольку восстановление способности больных удовлетворительно справляться с физическими нагрузками, встречающимися в повседневной жизни и на производстве, составляет основу всей системы реабилитации.

В настоящее время в рамках кардиологической службы проходит поэтапная комплексная система реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда.

Основными принципами ее являются: раннее начало; комплексное использование всех видов реабилитации; непрерывность и преемственность

между фазами; включение в процесс реабилитации всех больных, перенесших инфаркт миокарда.

Так, упражнения в постинфарктный период назначались русскими врачами уже в 18-19 веке, однако целенаправленных программ работы с больными еще не было, т.к. не было полноценной диагностики состояния больного. В основном же показывался полный покой на возможно длительный срок, что зачастую не соблюдалось больными, не имевшими возможности длительное время ограничивать себя в движении.

Особенно быстрое развитие АФК началось в начале XX века, когда появились инструментальные методы исследования, была накоплена экспериментальная база для дальнейших исследований.

Сегодня лечебная физкультура применяется повсеместно, наряду с медикаментозной терапией.

Адаптивная физическая культура – одна из древнейших медицинских дисциплин, в основе которой лежит основная, естественно-биологическая функций человека – движение.

АФК изучает рациональное применение средств физической культуры к больному человеку и те изменения, которые наступают у больных под влиянием регулярного применения физических упражнений.

Одной из характерных особенностей данного метода является применение к больным физических упражнений в условиях активного и сознательного участия в лечебном процессе самого пациента. Это сознательное, волевое участие пациента в сложном процессе упражнения позволяет усиливать у него восстановление функций, нарушенных болезнью.

ЛФК с многочисленными методами и средствами воздействия на организм человека способна изменить его реактивность и влиять на характер и течение не только основного заболевания, но и сопутствующей патологии.

Применение лечебной физкультуры, особенно у больных кардиохирургического профиля, является неотъемлемой частью комплексного восстановительного лечения.

В кардиореабилитации применяются: велотренажер, беговая дорожка, степпер и др. (Сорокина Е.И., Кириллов В.И. и др.)

Проблема повышения эффективности лечения и реабилитации больных инфарктом миокарда (ИМ) является одной из центральных в современной кардиологии и имеет огромное медико-социальное значение. Последние десятилетия характеризуются неблагоприятной динамикой показателей сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности практически во всех странах мира, включая Украину, причем 90% всей сосудистой смертности приходится на ишемическую болезнь сердца (ИБС) и ишемическую болезнь мозга. В свою очередь, самой неблагоприятной в отношении выживаемости и смертности группой являются лица, перенесшие ИМ. Магистральным направлением в лечении и реабилитации больных, перенесших ИМ, является применение фармакологических средств, немедикаментозных методов и комплекса санаторно-курортных факторов.

Режимы физических тренировок в комплексных системах постгоспитальной реабилитации больных, перенесших ИМ имеют характер обязатель-

ных фоновых факторов и в настоящее время достаточно полно разработаны. Среди физиотерапевтических средств, применяемых у исследуемого контингента, следует назвать УФО крови, плазмаферез, гемосорбцию, ГБО и др. Однако, единого мнения в отношении как механизма действия указанных средств, так и их эффективности в литературе нет. Наибольшее распространение как на стационарном, так и постгоспитальном этапе лечения и реабилитации ИМ имеет низко-интенсивное лазерное облучение гелий-неоновым лазером (ГНЛ), как в виде эндоваскулярного лазерного облучения крови, так и в виде наружных аппликаций в пределах зон Захарьина-Геда.

В комплексе профилактических, лечебных и реабилитационных мероприятий, направленных против ИБС, одним из ведущих методов являются оздоровительные физические тренировки.

Оздоровительная физическая тренировка – это система специально подобранных форм двигательной активности, направленных на достижение определенного уровня тренированности, который обуславливает оптимальную физическую работоспособность и стабильное здоровье. Для достижения конкретных целей в ОФТ назначаются физические нагрузки, не превышающие функциональные возможности конкретного человека, но достаточно интенсивные, чтобы вызвать оптимальный тренировочный оздоровительный эффект. Эффективность физической тренировки, направленной на развитие физической выносливости при лечебных, профилактических и реабилитационных мероприятиях, зависит от включения не менее $1/6$ – $1/7$ всей скелетной мускулатуры, достаточной интенсивности и длительности физических нагрузок и индивидуального течения адаптации (привыкания) к физическим нагрузкам.

Выносливость – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.

Минимальное время физической тренировки на выносливость составляет 10 минут в условиях интенсивности 50% от МПК (максимального потребления кислорода). Средняя длительность физической тренировки на выносливость составляет 15-30 минут не менее 3-х – 4-х раз в неделю при интенсивности 50-75-85% от МПК. При тренировках на выносливость сила увеличивается на 10-12%. При сочетании тренировки выносливости и силы выносливость увеличивается на 10-15%, сила – на 18-20%), причем это сочетание без специальных тренировок улучшает ловкость, гибкость и координацию.

Наиболее оптимальные виды физических упражнений для тренировки выносливости – это медленный бег на длинные дистанции, велосипед или велотренажер, лыжный бег и ходьба. При ограничении физических нагрузок (ИБС и т.д.) – это велотренажер, ходьба, гимнастические упражнения в монотонно-ритмическом темпе. При тренировках на выносливость энергопотребности организма на $80\% >$ осуществляются за счет сгорания жиров.

На поликлиническом этапе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда, наряду с физическим аспектом большое значение имеет и психологический, наиболее тесно связанный со всеми аспектами (социальным,

профессиональным, физическим, медицинским) и взаимообусловленный ими. Психические изменения после инфаркта миокарда определяются, по опубликованным данным, у 33-80%> всех больных. На поликлиническом этапе в фазе выздоровления типы личностных реакций на болезнь идентичны с теми, которые выявляются в острой фазе.

Смулевич А.Б. в своих научных трудах описал положительный эффект применения психорелаксации для больных с ишемической болезнью сердца.

Релаксация (от лат. *relaxatio* – облегчение, расслабление) – состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Разделяют долговременную релаксацию, которая происходит во время сна, гипноза, при фармакологических воздействиях, и относительно кратковременную, которая сменяется напряжением. Эффект релаксации используется как отдельный элемент в психотерапии (аутогенная тренировка, двигательная терапия, варианты с биологической обратной связью).

Санаторный этап также постгоспитальной реабилитации больных ИМ достаточно полно обоснован и разработан, причем в ряде публикаций высказываются соображения о необходимости пролонгирования стандартного этапа санаторного лечения и реабилитации лиц, перенесших ИМ. Однако до настоящего времени не выработаны четкие медицинские критерии проведения пролонгированных курсов реабилитации в специализированных санаториях и индивидуализированные планы этапного лечения больных ИМ, а также критерии выбора различных вариантов лечебной и реабилитационной тактики на санаторном этапе для конкретного больного. В целом, концепция системы мер санаторного этапа лечения больных, перенесших ИМ первоначально была ориентирована на меры общего режима, контролируемое применение тренирующих физических нагрузок, средств физиотерапии, психотерапевтических методик.

Адаптивная физкультура известна и используется в медицине давно, но при инфаркте миокарда применяется сравнительно недавно.

АФК способна изменить реактивность организма, характер и течение заболевания, а также сопутствующих патологий.

Применение АФК при лечении кардиологических заболеваний сегодня достаточно широко. Однако для АФК существует ряд показаний и противопоказаний, которые необходимо учитывать.

ИБС – серьезное заболевание, которое очень распространено сегодня в России. В тоже время недостаточно внимания уделяется реабилитации больных после перенесенного инфаркта миокарда, что не может не заботить, особенно зная, что восстанавливающее лечение зачастую является залогом возврата больного к нормальной жизни.

При инфаркте миокарда и ИБС изменяется все, вплоть до психического здоровья, отношения к жизни и т.д. Поэтому лечение должно быть комплексным, направленным на восстановление всех сил организма, не только физических, но и психических, а кроме того и социальную адаптацию больного в обществе с учетом новых условий, навязанных болезнью.

ВОЗМОЖНОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАКАЛИВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

*Османов М.О., Османов О.Р., Рамазанова Б.М.
Дагестанский государственный
педагогический университет*

В настоящее время одной из актуальных и остро стоящих проблем является разное ухудшение здоровья детского населения. Как свидетельствует статистика, сегодня в школу приходит лишь 10% практически здоровых детей, к концу окончания школы эта цифра снижается примерно до 3%. Эта проблема связана с медициной, является социальной, экологической, психологической, экономической и педагогической. Дело в том, что сама по себе медицина решить вопрос сохранения и укрепления здоровья детей и подростков не может.

В настоящее время все больше осознается, что для того, чтобы избежать болезни и активно укрепить здоровье детей, необходимо обучать их, как это делать. Предполагается, что передавая школьные знания, умения и навыки, мы даем ему возможность выбора и нахождения решений, касающихся здоровья. Знания, умения и навыки учащиеся получают на занятиях физической подготовкой, но основой оздоровительного воспитания младших школьников является урок здоровья.

Урок здоровья проводился нами в садике-санатории каждый день с выходом во двор, пробежка, босая ходьба, полоскание горла, массаж и т.д.

На занятиях здоровья ослабленные и часто болеющие дети получали знания об окружающем мире, человеке, о двигательном режиме, закаливании, правильном питании, режиме дня, личной гигиене, активном и пассивном отдыхе, сне, средствах восстановления организма, самоконтроле за здоровьем.

На развитие установок поведения, выработку практических умений и навыков, касающихся здоровья ослабленных и часто болеющих детей дошкольного возраста, а также его психо-неврологического статуса сильное влияние оказывает семья.

Реализация данной программы должна основываться на тесном сотрудничестве семьи, воспитателей, медицинских работников, инструктора физической культуры. Родители обязаны стремиться к тому, чтобы их ослабленный, часто болеющий ребенок рос, развивался здоровым. Только совместными усилиями семьи, воспитателей, медицинских работников, инструкторов и методистов физической культуры можно воспитать здорового во всех отношениях человека для нашего российского общества.

Одновременно на развитие установок поведения, выработку практических умений и навыков, касающихся здоровья ребенка, а также его психики, сильное влияние оказывает семья. Реализация данной программы должна основываться на тесном сотрудничестве семьи и школы. Родители

обязаны стремиться к тому, чтобы их ребенок рос здоровым. Только совместными усилиями можно предупредить формирование у детей вредных привычек, воспитать здорового во всех отношениях человека для Российской Федерации.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕЖИМ УЧЕБНОГО ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ МОУ ПСОШ № 1 ИМ. Г.В. АЛИСОВА

Бартов В.А.

*Учитель физической культуры
МБОУ ПСОШ №1 им. Г.В. Алисова*

В последние годы отчетливо прослеживается тенденция ухудшения состояния здоровья детей в процессе учебы в школе. С началом обучения суточная двигательная активность школьников снижается примерно в два раза, так как большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении. Дети, получающие недостаточную физическую нагрузку, имеют повышенный уровень заболеваемости вследствие снижения функциональных возможностей и иммунитета своего организма. Известно также, что с возрастом последствия снижения двигательной активности усугубляются, приводят быстрому старению организма и ранней потере трудоспособности.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р) в качестве важных проблем в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях указываются слабая организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и неэффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Поэтому одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в школе является организация двигательной активности школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Несмотря на то, что лишь около 15-20% должного объема двигательной активности учащихся, включая уроки физической культуры, приходится на школьную среду, в общей системе физического воспитания детей физкультурно-оздоровительной работе в режиме учебного дня отводится отнюдь не второстепенная роль. Педагогически рационально организованные занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы способствуют физическому развитию и повышению умственной работоспособности учащихся, поскольку именно благодаря этим мероприятиям обеспечивается оптимальное соотношение умственной и двигательной активности. Кроме того,

при систематическом выполнении физических упражнений вырабатывается привычка ежедневно заниматься физической культурой и спортом.

Общепринятая система физического воспитания не всегда может решить данные проблемы. А ведь рациональная организация трудовой, учебной деятельности является важным компонентом в формировании здорового образа жизни.

В школьных программах на занятия по физической культуре и спорту отводят всего 2-3 часа в неделю. Этот недостаток необходимо компенсировать дополнительными формами физического воспитания в течение школьного дня.

Изучив и проанализировав научно-теоретическую и методическую литературу по проблеме использования дополнительных форм физического воспитания школьников в режиме учебного дня, опираясь на свои собственные наблюдения, я пришел к выводу, что наиболее приемлемыми дополнительными формами физического воспитания учащихся являются: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минуты во время уроков, физкультурные паузы, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, физкультурные занятия в группах продленного дня. Каждая из этих форм решает свои частные задачи, но все вместе они направлены на оздоровление детей, снятие психического напряжения, создание условий для качественного физического воспитания.

Мною совместно с коллективом физической культуры МОУ ПСОШ №1 им. Г.В. Алисова разработана и внедрена в учебный режим школы система дополнительных форм физического воспитания учащихся.

В процессе разработки и внедрения дополнительных форм физкультурно-оздоровительной работы школьников, педагогический коллектив учителей физической культуры оказывал консультативную и практическую помощь в организации и проведении мероприятий в режиме учебного дня, проводил большую просветительскую работу не только среди педагогов школы и администрацией школы, но и с родителями учащихся и учениками школы. Так как благодаря совместным усилиям всех участников образовательного процесса была обеспечена целостная система физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Экспериментально подтвердилось результативность внедрения в режим учебного дня дополнительных форм физического воспитания школьников МОУ ПСОШ № 1 им. Г.В. Алисова. Реализация на практике системы дополнительных форм физического воспитания показало, что проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школы, таких как гимнастика, до учебных занятий физкультурные минуты во время уроков, физкультурные паузы, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, физкультурные занятия в группах продленного дня, позволило охватить большее количество учащихся занятых в физкультурно-оздоровительной работой, повысилась численность учащихся посещающих спортивные кружки и секции, увеличилось количество учащихся, принявших участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района, области.

Даже недолгое время освоения и применения дополнительных форм физического воспитания в режиме учебного дня школьников МОУ ПСОШ №1 им. Г.В. Алисова на собственном опыте убедило нас, что их использование в работе дает положительные результаты.

Затронутые вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы в школе свидетельствуют о многогранности форм и методов этой работы.

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАЛАНТА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

*Бартов В.А.
Учитель физической культуры
МБОУ ПСОШ №1 им. Г.В. Алисова*

Аннотация: в статье речь идет о деятельности образовательного учреждения по созданию условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в секции легкой атлетики и их профессионального сопровождения и психологической поддержки на протяжении всего процесса обучения.

Ключевые слова: спортивная одаренность, учебно-тренировочный процесс, спортивный отбор, индивидуальный план.

*«Большой талант требует
большого трудолюбия»*

П.И. Чайковский

Одним из направлений Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», утвержденной Президентом РФ, является развитие системы поддержки талантливых детей. Президент РФ указал, что в ближайшие годы в России должна быть выстроена разветвленная система поиска и поддержки талантливых детей, а также их сопровождения в течение всего периода становления личности. [5, с. 2]

Создание условий, обеспечивающих выявление и развитие одарённых детей, реализацию их потенциальных возможностей, является одной из приоритетных задач современного общества. Особенно актуальна эта проблема для российского села. Выявить, создать условия для развития одарённых обучающихся, поддержать способных детей в их обучении и развитии, значит формировать новый сельский прирост населения, конкурентоспособный, выживающий и преуспевающий. Наряду с интеллектуальной, творческой, социальной одаренностью принято выделять психомоторную или спортив-

ную одаренность. Детей, относящихся к данной группе, отличает: энергичность, стремление к участию во всевозможных соревнованиях, подвижных спортивных играх, быстрота реакции, легкость в движениях, их хорошая координация, физическая выносливость. Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей секции легкой атлетики носит системный характер и строится на следующих принципах: – выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения; – индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени; – отбор детей для занятий в секцию легкой атлетики, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна; – обеспечиваться гибкость и вариативность учебного процесса с точки зрения содержания, форм и методов обучения вплоть до возможности их корректировки самими детьми с учетом характера их меняющихся потребностей и специфики их индивидуальных способов деятельности; – в процесс обучения включены элементы индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка. [2, с. 14] На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, строю учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности не угасли, а раскрывались в полной мере, имея под собой высокую мотивационную базу. Уже на первом этапе может выделить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренером – преподавателем и спортсменами позволяет, в известной мере, использовать скрытые резервы человеческого организма для дальнейшего повышения спортивного мастерства и технических результатов. [4, с. 66] На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т.е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии модельными характеристикам определенного вида спорта. В дальнейшем идет углубление знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым работаю. Обязательно учитываю и тот факт, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков; спортивную программу, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта. [3, с. 41] В нашем случае работает следующее правило, чем выше эффективность первого этапа отбора, тем выше эффектность последующих этапов развития одаренности.

На следующих этапах учебно-тренировочного процесса сопровождение одаренных детей строю с учетом их возрастных предпосылок развития

способностей, путем составления индивидуальных планов тренировок спортсменов, показывающих высокие спортивные результаты на региональных и всероссийских соревнованиях, соблюдая при этом здоровый баланс, уделяя внимание, всем сторонам развития, не допуская состояния перетренированности. Для этого в своем плане работы предусматриваю восстановительные мероприятия для обучающихся.[4, с. 66] Ставя перед спортсменом конкретные и посильные задачи, задавая определенный тренировочный режим и актуализируя нужные мотивы деятельности, создаю тем самым благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных свойств личности одаренного ребенка, влияя на динамику спортивных результатов. Это в свою очередь снижает соревновательный и социальный стресс, повышает эффективность тренировок, сохраняет здоровье, является профилактикой травм и заболеваний, дает информацию о состоянии спортсмена, которая в дальнейшем используется при управленческих решениях, педагогических воздействиях. Каждый раз поощряю своих воспитанников за старание, даже если результат далек от желаемого. Помимо культивирования высокого соревновательного духа на своих занятиях формирую необходимый дух сотрудничества. В рамках работы со спортивно одаренными детьми понимаю важность курсовой подготовки и систематически повышаю свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий самостоятельный характер воспитанников. Большую помощь и поддержку моей работе оказывает общественная федерация легкой атлетики, в части стимулирования одаренных детей. Для этого оказывает поддержку в обеспечении спортсменов экипировкой, выделяет премии, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах и профильных лагерях, организует встречи с ведущими спортсменами района, области и России.

Пиком проявления одаренности спортсмена является его деятельность в группах спортивного совершенствования. Таких групп в нашем учреждении нет. Поэтому для дальнейшего развития таланта спортивно одаренных детей их образовательный маршрут продолжается в СДЮШОР, спорт – интернатах, училищах олимпийского резерва, в школах высшего спортивного мастерства области и России. Это позволяет обеспечить условия для раскрытия и развития всех способностей спортивно одаренных детей с целью их последующей реализации в профессиональной деятельности. Ежегодно 2 - 3 % моих выпускников поступают на обучение в спортивные Ссузы и Вузы. Таким образом, созданные условия для развития спортивной одаренности являются важной и необходимой основой всего процесса обучения в секции легкой атлетики, которые помогают раскрыть потенциал юных дарований в избранном виде спорта.

Литература:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, приложение к приказу Минобразования России от 11.02.2002 N 393
2. Рабочая концепция одаренности, под ред. Д.Б. Богоявленской, науч. Ред. В.Д. Шадрикова – 2-е изд., расш. перераб. – М., 2003. – 90 с.
3. Сальников В.А. // Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», Выпуск: 2 от 20 февраля 2007, с. 61-66
4. Технология управленческой деятельности директора спортивной школы, В.И. Колесник, г. Ростов н/Д, 2004 , с. 212
5. Интернет ресурсы: <http://standart.edu.ru/>, <http://www.edu.ru/>

4 СЕКЦИЯ

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, АЛЬПИНИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ, СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ: ИХ СТАТУС СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

РАЗВИТИЕ ПРИКЛАДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ

*Дмитриенко Ю.В.
Ростовский государственный
Экономический университет
(РИНХ), г. Ростов-на-Дону*

Основными целями стратегии развития, прикладных и экстремальных видов спорта в России являются: создание условий для укрепления здоровья населения России путем приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой, спортом и туризмом; развития соответствующей инфраструктуры, популяризации массового спорта и туризма; формирование единого общероссийского пространства активного туризма, прикладных и экстремальных видов спорта.

Прикладными видами спорта и спортивно-оздоровительным туризмом занимаются дети, а также все слои населения – молодежь, студенчество, интеллигенция, учителя, врачи, бизнесмены, государственные служащие.

Для детей и молодежи это не только укрепление здоровья, но и школа воспитания патриотизма, мужества, гражданственности, воспитания командного духа.

В отличие от олимпийских видов спорта, прикладные и экстремальные виды спорта и активный туризм доступен всем слоям населения и всем возрастным группам, требует минимальных затрат, так как тренировочный процесс и сами маршруты проходят в природной среде, не требуется дорогостоящих стадионов, специальных спортивных залов, дорогостоящего инвентаря, что коренным образом отличает его от других видов спорта и фитнеса.

Именно прикладные и экстремальные виды спорта и спортивно-оздоровительный туризм являются теми самыми средствами, способными наиболее полно решить задачу духовного и физического оздоровления граждан России в наиболее короткие сроки с минимальными затратами.

Россия обладает целым комплексом природных рекреационных ресурсов, распределенных по всем регионам, каждый из которых имеет свои уникальные особенности.

В настоящее время природные ресурсы России, пригодные для спортивно-оздоровительного туризма используются всего на 7-15%. Основные ресурсы активного туризма – горы, равнины, степи, тундра, моря, реки, озера, вулканы, которые охватывают почти всю Россию.

По изученным информационным данным можно составить прогноз развития прикладных и экстремальных видов спорта до 2020 года:

Спортивный туризм (пешеходный, горный, водный, лыжный, авто, вело, мото, и спелеотуризм.)

В настоящий момент активно занимается до 300 000 человек, около 3 000 000 ходят в походы, в том числе 1 500 000 из них дети, инструкторов и тренеров – около 2000 человек, имеется 60 крупных региональных клубов и федераций.

К 2020 году количество занимающихся может достигнуть 6 000 000 человек, инструкторов – 6 000 человек.

Скалолазание

В настоящий момент занимается до 50 000 человек, инструкторов и тренеров – 500 человек, около 80 организаций (федераций и клубов). Имеется около 150 скалодромов.

К 2020 году количество занимающихся может достигнуть 500 000 человек, инструкторов – 10 000, тренеров – 2 000 человек, количество организаций – 300.

Количество скалодромов увеличится до 2000.

Спортивное ориентирование

В настоящий момент занимается до 200 000 человек, тренеров – около 2000 человек, имеется около 500 клубов и 60 региональных федераций.

К 2020 году количество занимающихся может достигнуть 500 000 человек, инструкторов – 2 500 человек, число клубов достигнет 1000.

Внимание государства к данному сегменту позволит развить малый бизнес в этой сфере, создать новые рабочие места и решить проблему занятости, позволит увеличить налоговые поступления в местные и федеральный бюджеты за счет привлечения туристов в регионы.

В настоящий момент в этой сфере наблюдается спад и отрицательная динамика, обусловленная совокупностью факторов, основными из которых являются: повышенное внимание государства к олимпийским видам спорта в ущерб данному сегменту.

ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА МОЛОДЕЖЬ: МОТИВАЦИЯ И ПОЗИТИВНАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Голикова Е.А.

*Научный руководитель: Горяинова Н.С.,
ст. преподаватель, РГЭУ (РИНХ)*

Учитывая, что на сегодня самой острой проблемой страны являются дети и молодежь, которые продолжают терять здоровые, нравственные ориентиры и все больше скатываются в бездуховную, криминальную среду города. Государство и общественные институты должны востребовать спортивно-

оздоровительный туризм, как одну из наиболее современных технологий продуцирования у человека здоровых, духовных и физических качеств, а также познавательных и самосберегающих начал при минимальных затратах государства и самого путешествующего.

Молодежный туризм на современном этапе требует к себе особого внимания. Финансовое положение студенческой и учащейся молодежи, их нетребовательность к условиям проживания дают возможность переориентации туристских баз под молодежные лагеря с предоставлением комплекса анимационных, туристских, спортивных и развлекательных мероприятий.

В Российской Федерации регулярно проводятся соревнования по туристским спортивным многоборьям, а именно: пешеходному, водному, горному туристскому многоборью. Также проводятся соревнования по спортивному ориентированию, 4 раза в год собираются туристские слеты. Имеются все необходимые природные ресурсы для проведения вышеназванных мероприятий, кроме условий для проведения экстремальных туристско-спортивных соревнований. Прослеживается положительная динамика вовлечения населения всех возрастных групп в сферу спортивного туризма. Спортивно-оздоровительный туризм – это самостоятельная и социально ориентированная сфера; эффективное средство духовного и физического развития личности, позволяющее гармонично решать задачи оздоровления личности и сохранения природы средствами спортивного туризма. В течение последних трех лет в Российской Федерации наблюдается устойчивый рост увлекающихся спортивно-оздоровительным туризмом. По данным Федерации спортивного туризма Российской Федерации, в 2004 году, по сравнению с 2001 годом, число занимающихся спортивным туризмом выросло в 2,25 раза, число участников соревнований по туристскому многоборью – в 1,5 раза. Растет количество туристских клубов и секций. Направление спортивного туризма наиболее притягательно для социально незащищенных слоев населения: людей с ограниченными физическими возможностями, сирот, семей с низкими денежными доходами, детей, молодежи и семьи в целом. К сожалению, уровень развития спортивно-оздоровительного туризма в стране не соответствует требованиям времени. Мало внимания уделяется спортивному туризму во многих районах России. В виду отсутствия пропаганды туристско-спортивных мероприятий в районах Российской Федерации на соревнования по спортивным туристским многоборьям привлекается недостаточное количество молодежи.

Основными видами работ по реализации указанного направления являются следующие:

- создание нормативно-правовой базы для развития молодежного туризма в России;
- подготовка кадров для развития молодежного туризма;
- создание федеральной материальной базы для развития молодежного туризма;
- координация работы по развитию молодежного туризма в региональных органах управления молодежной политики;

- сотрудничество по развитию молодежного туризма с федеральными Министерствами и агентствами;
- организация совместной работы по развитию молодежного туризма с коммерческими структурами;
- развитие молодежного туризма совместно с туристскими общественными организациями;
- проведение рекламной кампании совместно со средствами массовой информации по созданию положительного образа туристской деятельности;
- создание Всероссийского банка информации о жизни человека в природной среде;
- организация сотрудничества с международными туристскими организациями, работающими с молодежью;

Цели и задачи.

- Воспитание патриотизма и гражданственности, пропаганда здорового образа жизни среди современной молодежи, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края.
- Привлечение молодежи к туризму как одной из наиболее эффективных форм оздоровления населения.
- Развитие и повышение массовости молодежного экологического и спортивно-оздоровительного туризма.
- Выявление передовых и эффективных методов использования молодежного экологического туризма для решения социальных задач общества, пропаганды передового опыта в организации познавательной и исследовательской туристско-краеведческой деятельности.
- Расширение природоохранной деятельности молодёжи путём привлечения её к активному участию в различных природоохранных мероприятиях.
- Знакомство молодежи с окружающей их природой.

Таким образом, туризм позволяет существенно расширились возможности заполнения своего досуга для молодёжи. Молодежь, обнаруживает наибольшую активность в освоении новых возможностей и форм проведения свободного времени. Из года в год молодежь все активнее путешествует, границы между странами как бы стираются.

Молодежный туризм – это один из социально-культурных механизмов, с помощью которого могут быть созданы условия для раскрытия способностей молодого человека, а так же закрепление в молодежной среде общенациональных гражданско-правовых и нравственно-культурных ценностей, основанных на патриотизме.

Туризм дает возможность проявить себя, научиться принимать решения, стать настоящим лидером. Где еще, в короткое время, не на учебных тренингах, а в реальной жизни можно приобрести навыки настоящего лидера, как не в условиях изменчивой природной среды, в туристских походах и путешествиях.

Молодое поколение в сложившийся социально-экономической обстановке является наиболее незащищенной, поэтому есть смысл говорить о необходимости воздействия на молодое поколение с целью формирования физически и морально развитого индивида.

Именно поэтому необходимо уделять огромное внимание развитию молодежного туризма, популяризации и повышению качества проведения молодежных спортивно-туристских мероприятий, пропаганде здорового образа жизни, а также созданию оптимальных условий для путешествий как внутри своей страны, так и за ее пределами.

Литература:

1. Алексеев А. Туризм в России: проблемы становления и развития // Парламентская газета. – №86. – 8 августа 2004.
2. Александрова А.Ю. Международный туризм. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 470с.
3. Аналитическая записка. Состояние и проблемы туризма в Российской Федерации // Под ред. М.Б. Биржакова и В.И. Никифорова – СПб.: Невский Фонд, 2004. – 82 с.
4. Гуляев. В.Г. Организация туристской деятельности. – М.: Нолидж, 1996. – 358 с.
5. Пасечный П.С. Туризм и экскурсии. – М.: Советский спорт, 1983. – 229 с.
6. Аналитическая записка. Состояние и проблемы туризма в Российской Федерации // Под ред. М.Б. Биржакова и В.И. Никифорова – СПб.: Невский Фонд, 2004. – 82 с.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В П.АРХЫЗ КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ

*Короченцева О.А.
группа ФК-552*

*Научный руководитель: Ключкина Г.О.
РГЭУ (РИНХ) г. Ростов-на-Дону*

Экологический туризм – это форма устойчивого туризма, сфокусированная на посещениях относительно нетронутых антропогенным воздействием природных территорий.

Отличительные особенности экотуризма состоят в том, что он может предотвращать негативное воздействие на природу и побуждать туристов содействовать охране природы и социально-экономическому развитию.

Основными принципами экотуризма являются:

- Сведение к минимуму негативных последствий экологического и социально-культурного характера, поддержание экологической устойчивости среды;
- Содействие охране природы и местной социокультурной среды;

- Экологическое образование и просвещение;
- Участие местных жителей и получение ими доходов от туристической деятельности, что создает для них экономические стимулы к охране природы;
- Экономическая эффективность и вклад в устойчивое развитие посещаемых регионов.

Число поклонников экологического туризма в России растет с каждым годом. В список мирового наследия ЮНЕСКО входит пять российских природных объектов: девственные леса Коми, озеро Байкал, вулканы Камчатки, золотые Алтайские горы, Западный Кавказ.

Архыз – горный район, расположенный на Западном Кавказе между отрогами Главного хребта. Крупнейшими вершинами района являются Пшиш (3790 м), Аманауз (3640 м), София (3637 м), – считающейся символом Архыза.

Главной водной артерией является Большой Зеленчук, протяженностью около 170 километров. В окрестностях Архыза имеется более 75 озер. Растительность Архызского района очень разнообразна. Здесь насчитывается более 140 видов древесных и кустарниковых пород. Из диких животных в этой горной местности обитают: кавказский олень, зубр, медведь, тур, серна, кабан, волк, рысь, лисица, дикий кот, куница и др. Птиц насчитывается около 150 видов, в том числе кавказский тетерев, бурый гриф, белоголовый сип, стервятник и бородач-ягнятник.

История освоения района начинается в глубокой древности. По долине Большого Зеленчука через современный Архыз проходил древний торговый путь, связывающий Северный Кавказ с побережьем Чёрного моря. Больше всего памятников оставили после себя аланы (10 – 14 века). Во времена существования аланского государства Архыз стал одним из центров раннего христианства. Здесь находятся остатки крупного средневекового Нижне-Архызского городища, на территории которого сохранились три великолепных храма.

Современный Архыз был основан в 1923 году. В годы Второй мировой войны Архыз стал местом ожесточённых боёв за Главный кавказский хребет. В настоящее время в Архызе проживает свыше шестисот жителей. Основой их существования являются заповедник, лесное хозяйство, туристический бизнес, упаковка воды. В настоящее время Архыз становится центром горнолыжного спорта России.

В районе Нижнего Архыза расположена астрофизическая обсерватория, в состав которой входит крупнейший в России оптический телескоп с диаметром зеркала 600 мм и радиотелескоп с зеркалом 32 м.

Район Архыза является излюбленным местом для путешествий по горам Кавказа, что пагубно влияет на экологическое состояние территории, поэтому в Архызе необходимо развитие экологического туризма, если мы хотим сохранить эту первозданную, не тронутую антропогенным воздействием территорию для будущих поколений. Природа нравится, влечет к себе и воодушевляет только потому, что она естественна.

ВЛИЯНИЕ ГОРНОГО КЛИМАТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Остроушко А.А.

Научный руководитель: Мануйленко Э.В.

РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону

Природный климат – одно из важных условий нашего существования. Уже по одной этой причине на протяжении веков климат был и остается важнейшей темой. С самого начала, а впоследствии все чаще и чаще высказывалось предположение или даже уверенность в том, что климат не просто является основой человеческой цивилизации, но также порождает и обуславливает ее особые формы, прогресс или, наоборот, отставание [1].

Сам термин «климат» определяется как многолетний режим погоды, характерный для данной местности в силу её географического положения [4].

Влияние климата на организм человека складывается из разнообразных воздействий факторов внешней среды, составляющих весьма сложный климатический комплекс.

Климатические факторы в отличие от многих других воздействий являются естественными раздражителями для организма человека, которые вырабатывают определенный иммунитет [3].

Характерной особенностью горного климата является то, что как ни парадоксально, содержание кислорода в горном воздухе значительно меньше, чем в низине, также отмечается повышенная солнечная радиация и значительные колебания суточной температуры.

Уже давно известен тот факт, что людей – долгожителей больше находится в горных районах, нежели в низменных. Горные жители меньше страдают различными заболеваниями. У женщин намного дольше сохраняется репродуктивная функция.

В условиях горного климата улучшаются резервные возможности систем дыхания, кровообращения, улучшаются обменные процессы. В подтверждение тому сами коренные жители гор, которые редко страдают такими заболеваниями как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца.

Периодическая акклиматизация к горному климату и занятия спортом являются одной из целесообразных профилактик преждевременного старения, сохраняют их трудоспособность, продлевают жизнь человеку [2].

Горный климат все части стали использовать для подготовки людей к космическим полетам, поскольку нахождение в горах повышает устойчивость организма к многочисленным факторам космического полета.

Но это не значит, что простое нахождение в горах улучшит состояние организма. Во-первых, организму нужно какое-то время на акклиматизацию, т.е. улучшения какой-то период времени ожидать не стоит, а даже наоборот может возникнуть недомогание. Как правило, это бывает 2-4 дня. Во-вторых, чтобы добиться необходимого оздоровления, нужно заниматься спортом, а точнее вести активный отдых. Прогулки по горной местности окажут поло-

жительное действие на организм: улучшится кровообращение, усилится работа грудной клетки и легких и т.д. А вследствие этого улучшается настроение, активизируются жизненные силы.

Нельзя не отметить в горной местности нахождение родниковой воды. В старину существовало поверие, что, выпив воды из родника человек способен почерпнуть силу самой земли. Польза такой воды обуславливается тем, что она не хлорируется, в ней не присутствуют различные химические добавки, происходит естественная фильтрация слоями грунта. Родниковая вода насыщена кислородом, ее еще иногда называют «живой». Чистая вода оказывает огромное положительное влияние на весь организм. Особенно это важно для тех, кто занимается спортом, поскольку потребление воды возрастает.

Также известен тот факт, что перед важными спортивными соревнованиями спортсменов отправляют на тренировки в горную местность. Это связано с тем, что работоспособность резко возрастает, повышается внимание. Для таких тренировок разрабатывается специальный режим. Необходимо учитывать период акклиматизации, который с каждым последующим пребыванием сокращается, а также индивидуальные особенности спортсменов. Главная особенность тренировки в горах, как уже ранее отмечалось, – это недостаток кислорода. Гипоксия развивает выносливость организма при привычных нагрузках. Кроме того, тренировка в горах проводится не только перед различными соревнованиями в среднегорье, а также для реабилитации и восстановления утраченных сил. Показатели, полученные при тренировке в горах, значительно улучшаются и сохраняются еще в течение 2-3 месяцев.

Можно много говорить о положительном влиянии горного климата на человека. Однако стоит отметить, если просто дышать горным воздухом, то здоровья много не прибавится. Пассивное времяпровождение не даст ожидаемых результатов. Следует ходить на прогулки, подниматься – спускаться с вершин, выполнять физические упражнения. Ведь во время таких нагрузок задействованы не только легкие, но и также начинает интенсивнее сокращаться сердце, что это ведет к улучшению кровообращения, кислород несется к клеткам головного мозга, а также задействованы мышцы. В результате улучшает не только состояние внутренних органов, но и физическая подготовка становится гораздо лучше, что немаловажно в наши дни.

Литература:

1. Погода – Климат – Человек / Нико Штер, Ханс фон Шторх; пер. с нем. К.Г. Тимофеевой. – СПб.: Алетейя, 2011. – 172 с.
2. Сиротинин Н.Н. Сравнительная физиология акклиматизации к высокогорному климату, в кн.: Кислородная недостаточность. – Киев, 1963 г.
3. Интернет-энциклопедия Википедия// Климат: [режим доступа]: <http://ru.wikipedia.org/wiki>
4. «Биофайл» Научно – информационный журнал//: Влияние климата на человека: [режим доступа]: <http://biofile.ru/bio/3598.html>

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: АЛЬПИНИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ, СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ИХ СТАТУС СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

Чернов Д.А.
Северо-Кавказский
федеральный университет (СКФУ)
г. Ставрополь
Научный руководитель: Козенко Е.Ю.
к.,п.,н, доцент кафедры физической культуры СКФУ

Любителей путешествий, как в России, так и во всем мире очень много. Пешком, на машине, на велосипеде, на лодках, на лыжах, в разных территориях нашей страны – везде можно встретить человека-путешественника. В древние времена любителей туристических походов было немного, но сегодня – это обширное, массовое достижение в спорте.

В настоящее время туризм рассматривается как важное средство физической закалки молодежи. Такие виды спорта, как альпинизм, скалолазание и туризм – практически не были известны в прошлые столетия, и сегодня они становятся все более и более актуальными видами спорта и отдыха вообще. Чтобы определить статус данных видов спорта, прежде всего, обратимся к источникам их значения.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [БСЭ, М., 1969-1978].

Спортивный туризм представляет собой спортивные походы. Это командный вид спорта, в котором распространены: взаимопомощь, спортивная дисциплина, а также взаимная передача знаний и опыта. «Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей» [Бардин К.В. Азбука туризма, М., 1981]

Если человек занимается спортивным туризмом, то от него требуются разносторонние знания, умения и опыт, а также владение хорошей физической и психологической подготовки.

На территории нашей страны имеется немного организаций и клубов спортивного туризма, которые проводят подготовки туристских лиц. Занятия в этих школах являются желанными и приятными. Например, в городе Ставрополь находится клуб спортивного туризма «Стрижамент». Сюда могут записываться все люди, желающие путешествовать как в горах, так и на равнине.

Ю.В. Гранильщикова, в работе «Семейный туризм» предлагает классификацию спортивного туризма. Здесь он выделяет: лыжный, горный, пеший, водный, велосипедный и парусный туризм.

Таким образом, можно сказать, что Гранильщикова классифицирует спортивный туризм по всем областям природных ресурсов.

Некоторые люди не знают, что такое спортивное ориентирование. Умение ориентироваться в местности были приспособлены еще в Древнем Мире. Обратимся немного к истории. Принято считать, что ориентирование, как вида спорта появляется к концу XIX века, когда начали проводиться соревнования между военными гарнизонами Швеции, Норвегии, Англии. Первые соревнования по спортивному ориентированию были проведены в 1897 году спортивным клубом из Норвегии. В России, ориентирование как спортивная дисциплина, появляется в 1934 году. Давайте попробуем разобраться и понять, что же это спортивное ориентирование? Обратимся к словарю Ожегова «Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков». Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в различных группах, которые формируются по возрастному принципу, по принадлежности к полу, по мастерству в ориентировании. «Маршрут должен сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность» [Бардин К.В. Азбука туризма, М., 1981].

Никишин Л.Ф. спортивное ориентирование классифицирует по двум группам. Во-первых, он рассматривает ориентирование, как особую форму спорта и выделяет здесь ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипедах; во-вторых он выделяет точное ориентирование, как особый и самостоятельный вид спортивного ориентирования. [Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье, К., 2004].

В России создана Федерация спортивного ориентирования, для проведения массовых соревнований.

Российские спортсмены активно участвуют в европейских и мировых соревнованиях по ориентированию и занимают множество медалей по всем видам ориентирования. В книге «Туризм спортивный» предложено несколько достижений из истории спортивного ориентирования. Приведем некоторые из них:

1. В 1994 году Иван Кузьмин стал первым российским ориентировщиком, выигравшим чемпионат мира по лыжному ориентированию, проходивший в Италии;
2. В 2005 году Руслан Грицан выиграл золотую медаль на чемпионате мира по ориентированию на велосипедах в Словакии;
3. В 2005 году Андрей Храмов получил золотую медаль по спортивному ориентированию бегом в Японии.

Таким образом, можно сказать, что спортивное ориентирование активно развито в нашей стране и его не нужно забывать.

Можно ли сопоставить или сравнить альпинизм и скалолазание? В словаре С.И. Ожегова находим, что «альпинизм – это вид спорта, ориентированный в восхождении на труднодоступные горные вершины». Смотрим там же, «скалолазание – это подъем на крутые скалы» [Ожегов С.И., Шведова Н.Ю., Толковый словарь русского языка, М., 2010]. Если смотреть на историю, то мы поймем, что скалолазание выходит из альпинизма. И это дает понять, что они близки, но отличным признаком является то, что альпинизм предполагает покорять снежные горы.

Скалолазание интенсивно развивается в современном мире. Проводятся различные чемпионаты, а также большое количество коммерческих соревнований. В 2009 году, на одном из заседаний государственной думы, президент России предложил включить спортивное скалолазание в Олимпийские игры.

От скалолазания плавно перейдем к альпинизму. Появление этого вида спорта относят приблизительно к XVIII веку. Сущность альпинизма состоит в преодолении препятствий, создаваемых природой, на пути к вершине. В этот вид спорта приходят люди, которые предрасположены к активной жизни. Путешествия в горах способствуют укреплению сознательно-активного отношения к жизни. Я считаю, что альпинизм, как вид спорта, надо развивать на государственном уровне. Появится все больше различных альпинистских клубов за счет того, что люди любят горы, ездят туда самостоятельно, но им хочется общаться, делиться. Должен быть центр начальной и элементарной альпинистской подготовки. Но дело само не делается. Для всего этого нужны реальные лидеры, которые смогут собрать вокруг себя тех людей, которые хотят путешествовать по снежным макушкам гор. Эти люди формируют вокруг себя центры притяжения, как магниты. Но, к сожалению, сегодня нет такого человека. Но я считаю, что такие люди появятся в скором времени.

В итоге можно сказать, что в нашей стране нужно развивать альпинизм и скалолазание. Пока существуют различные секции и клубы, и пока нас окружает то поколение, при котором данные виды спорта развивались в России, мы будем направляться по возрастающей линии. Также необходимо сказать «о социальной значимости спортивного туризма, так как в отличие от других видов спорта спортивный туризм требует минимальных затрат, так как процесс тренировки и сами маршруты проходят в природной среде, не требуя дорогостоящих стадионов и специальных спортивных залов» [Пасечный П.С. Туризм спортивный, М., 2007]. Еще можно заметить, что в спорт начали приходить все новые и новые лица, и мы видим, как много они добились. В пример этому можно привести Олимпийские игры в Сочи, где молодые люди добиваются огромных успехов. И мне кажется, что лет через пять, мы с гордостью сможем сказать, что непостижимые виды спорта – альпинизм и скалолазание – будут восприниматься как общепринятыми, повседневными и актуальными, например, как футбол, тем более что для этого есть все условия.

Литература:

1. БСЭ, М., 1969-1978.
2. Бардин К.В. Азбука туризма, М., 1981.
3. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм. М., 2001.
4. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье. К., 2004.
5. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка, М., 2010.
6. Пасечный П.С. Туризм спортивный, М., 2007.
7. <http://wikipedia.org>
8. <http://www.alpenverein.ru>

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, АЛЬПИНИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ, СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ: ИХ СТАТУС СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

Пироев А.В.

*Научный руководитель: Пономарев И.Е.,
к.с.н., доцент РГЭУ (РИНХ) г. Ростов-на-Дону*

Спортивный туризм в России развивается динамично и есть перспективы для роста. Лично я никогда не занимался спортивным туризмом, но есть знакомые, которые этим занимаются, и они только что и делают как рассказывают о прелестях этого вида спорта, кстати, если посмотреть в глубь истории спортивного туризма, то можно узнать что в 1949 году спортивный туризм был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию, а в 1970 впервые организованы соревнования на лучший туристский поход.

А если говорить о званиях и разрядах то в настоящее время звание МСМК по спортивному туризму не присваивается, остальные квалификационные спортивные разряды и звания до ЗМС присваиваются на территории России.

15 октября 2013 года состоялось заседание Минспорта России. Комиссия приняла решение о восстановлении разряда кандидат в Мастера спорта и спортивного звания Мастер спорта России по группе спортивных дисциплин «маршрут».

Так же я знаю, что многие спортивные туристы также занимаются смежными видами спорта: спортивным ориентированием и мультиспортом, скалолазанием, альпинизмом, рафтингом, маунтинбайком, лыжами, яхтенным спортом и др. Спортивные туристы являются, в том числе, резервом для подготовки спасателей в природной среде.

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей.

Участие в спортивных походах начальных категорий сложности и в соревнованиях на дистанциях, как правило, не требует значительных финансовых затрат, в то же время позволяет получить необходимые базовые навыки и удовольствие от участия в походах и соревнованиях.

Занятие спортивным туризмом, как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, разумеется, несет в себе определенные риски, и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей физической, технической и психологической подготовки.

Снаряжение в спортивном ориентировании важнейшее звено, оно включает в себя специальную одежду и обувь (куртки и брюки штормовые, ветровые, утепленные, самосбросы и т.п., термобелье, перчатки, треккингую, лыжную, горную или треккинго-велосипедную обувь, бахилы, велоформу, мокрые и сухие гидрокостюмы, неопреновую обувь или носки, защитные очки различных видов и др.), шлемы или каски, веревки, карабины и др. технические средства страховки и работы с веревками, фонари с аккумуляторами, палатки, тенты, альпинистские инструменты и приспособления (альпенштоки, ледорубы, кошки, ходовые палки, снегоступы и др.), костровые принадлежности и походную посуду, мультитопливные горелки, средства навигации и связи, а также выючных животных, технические средства и инвентарь по видам (катамараны и др. средства сплава, лыжи, велосипеды, автомобили и мотоциклы и пр.).

Занимаясь спортивным туризмом можно приобрести множество навыков, таких как оказание первой помощи, организация и проведение эвакуации пострадавших, навыки выбора места и установки лагеря и временных стоянок, работы с веревками и техническими средствами наведения переправ, страховки и т.д., техники движения и преодоления препятствий различного характера, организации порядка движения и иных действий в группе, выживания в экстремальных условиях (например, ночевки в снегу, работы при недостаточном питании, действия в экстремальных погодных условиях, действий в случае потери контакта с группой, самопомощи, использования в кач. снаряжения подручных средств и т.п.), составления меню и раскладки питания в спортивном походе, разведения и поддержания огня, приготовления пищи, ремонта снаряжения, ориентирования и навигации, психологической работы и разрешения конфликтов, руководства различными работами и действиями в экстремальных ситуациях. К дополнительным полезным навыкам можно отнести знание языка района похода или распространенного языка, навыки смежного вида туризма и видов спорта, навыки охоты и рыболовства, обращения с животными и различной техникой, полезные знания в области географии, флоры и фауны, навыки переговорщика, рассказчика, инженерные знания.

Говоря непосредственно о основной цели спортивного туризма, то есть походах нужно сказать что они классифицируются и проводятся в зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его факторов, характерных для разных видов спортивного туризма,

по возрастающей сложности походы разделяются на:

- походы выходного дня;
- походы 1 – 3 степени сложности – в детско-юношеском туризме;
- спортивные категорийные походы. В разных видах туризма число категорий сложности различна: в пешеходном, горном, водном, лыжном, велосипедном и спелеотуризме – шесть категорий сложности (к. с.); в автомо- и парусном туризме – пять; в конном – три.

Более подробно деление приведено в «Единой Всероссийской спортивной классификации туристских маршрутов» (ЕВСКТМ)^[2]. Маршрутно-квалификационные комиссии являются общественными экспертными (сертификационными) органами, осуществляющими заключения по категорированию маршрутов, подтверждению соответствия квалификации участников и руководителя заявленной категории сложности маршрута. Они работают при спортивных организациях спортивного туризма (региональных и общероссийской федерациях) и ряде аккредитованных ими организаций физической культуры (спортивные туристические клубы). Маршрутно-квалификационная комиссия, среди прочих ее функций, является органом, разрешающим выпуск группы в спортивный туристский поход.

В своей работе я решил рассмотреть лишь спортивный туризм, так как располагал информацией лишь по этому виду спорта из перечисленных в заглавии статьи, и жизненный опыт располагал к написанию именно по этому виду спорта. Скажу сразу, что интерес у меня появился и возможно в будущем свободное время я проведу, занимаясь спортивным туризмом, так как это очень интересный способ проведения свободного времени, говоря о свободном времени, понимаю, что многие кто этим занимается не только в свободное время, а профессионально, иными словами «живут этим».

Сравнивая сегодняшнее состояние и статус этих видов спорта, отмечу то, что дела идут хорошо, любой заинтересованный в этом человек может заняться этим не утруждая себя долгим поиском людьми и организаций этим занимающимися, даже в интернет просторах множество предложений и по сему большой выбор, как говорится здесь главное желание и средства есть.

В будущем есть все предпосылки для развития этих направлений, если наши чиновники и спортивные объединения будут в этом заинтересованы так же как сейчас. Хотя нужно нам брать пример у запада, там это на совсем другом уровне, все же там спонсирование больше и желание граждан к спорту такого направления выше. Нам бы добиться показателей, которые были в СССР, завидно вспоминать, что столько граждан занимались этими видами спорта.

В конце хотелось бы сказать, что нужно больше пропаганды этих видов спорта, больше спонсирования от государства и привлечение коммерческих структур к спонсированию. Спорт это оздоровление нации, а такие виды

спорта это еще приобретение множества навыков, которые могут понадобиться в жизни и при выездах за город.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, АЛЬПИНИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ, СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ: ИХ СТАТУС СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

Шумилов Д.Ю.

Группа ЭК-527

Научный руководитель: Асланов В.А.

РГЭУ(РИНХ) г.Ростов-на-Дону

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многолетние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих любителей странствий. Центрами развития спортивного туризма по-прежнему остаются некоммерческие клубы туристов, хотя многие туристы занимаются им самостоятельно.

Особенности спортивного туризма. Многие спортивные туристы также занимаются смежными видами спорта: спортивным ориентированием и мультиспортом, скалолазанием, альпинизмом, рафтингом, маунтинбайком, лыжами, яхтенным спортом и др. Спортивные туристы являются, в том числе, резервом для подготовки спасателей в природной среде.

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей.

Участие в спортивных походах начальных категорий сложности и в соревнованиях на дистанциях, как правило, не требует значительных финансовых затрат, в то же время позволяет получить необходимые базовые навыки и удовольствие от участия в походах и соревнованиях.

Занятие спортивным туризмом, как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, разумеется, несет в себе определенные риски, и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей физической, технической и психологической подготовки.

Навыки. К основным навыкам туриста относятся: оказание первой помощи, организация и проведение эвакуации пострадавших, навыки выбора места и установки лагеря и временных стоянок, работы с веревками и техническими средствами наведения переправ, страховки и т.д., техники движения и преодоления препятствий различного характера, организации порядка движения и иных действий в группе, выживания в экстремальных условиях (например, ночевки в снегу, работы при недостаточном питании, действия в экстремальных погодных условиях, действий в случае потери контакта с группой, самопомощи, использования в кач. снаряжения подручных средств и т.п.), составления меню и раскладки питания в спортивном походе, разведения и поддержания огня, приготовления пищи, ремонта снаряжения, ориентирования и навигации, психологической работы и разрешения конфликтов, руководства различными работами и действиями в экстремальных ситуациях. К дополнительным полезным навыкам можно отнести знание языка района похода или распространенного языка, навыки смежного вида туризма и видов спорта, навыки охоты и рыболовства, обращения с животными и различной техникой, полезные знания в области географии, флоры и фауны, навыки переговорщика, рассказчика, инженерные знания.

Организационная структура. Самодеятельное движение туристов, преследующих спортивные цели, организационно представлено туристскими группами (командами) и клубами туристов по месту жительства, секциями спортивного туризма – на местном уровне. На региональном уровне – региональными общественными спортивными организациями (федерациями). На федеральном уровне головным органом самоуправления для туристов-спортсменов является Туристско-спортивный союз России (Федерация спортивного туризма России) расположенный в Москве.

Альпинизм является смежным с спортивным туризмом видом спорта. Альпинизм – вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор. Спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении препятствий, создаваемых природой (высота, рельеф, погода), на пути к вершине. В спортивных соревнованиях по альпинизму объектом состязания являются высота вершины, техническая сложность пройденного маршрута, его характер и протяжённость.

При занятии альпинизмом приходится преодолевать различные природные препятствия: реки, скалы, снег, ледники, ледопады. Их преодоление, как правило, связано с опасностью. За многолетнюю историю альпинизма была выработана специальная техника преодоления опасного горного рельефа.

У альпинизма есть несколько общественных значений.

Прикладное значение альпинизма

Альпинизм имеет важное прикладное значение для различных сторон жизни общества. В процессе своего развития техника альпинизма, выработанные приёмы, методы нашли применение в различных видах человеческой деятельности

Военное

Промышленное

Спасательное дело

Скалолазание является разновидностью альпинизма. **Скалолазание** – вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время – самостоятельный вид спорта.

Виды скалолазания. Наряду со спортивным скалолазанием, соревнования по которому проводятся в основном на искусственных скалодромах, существуют другие разновидности скалолазания.

Скалолазание на естественном рельефе по подготовленным трассам

Подготовленные трассы на скалах предполагают очистку их от камней, организацию верхней и/или нижней страховки.

Для организации верхней страховки наверху скалы организуются постоянные точки страховки с помощью крючьев, шлямбуров или петель из альпинистской верёвки или стального троса, закреплённых на деревьях или выступах скал.

Для организации нижней страховки на скале предварительно забиваются скальные крючья, шлямбуры, в которые с помощью карабинов вщёлкиваются оттяжки. Скалолаз с пристёгнутой к нему верёвкой по мере подъёма вщёлкивает верёвку в нижний карабин оттяжки, который служит точкой страховки. Страховщик, который находится внизу скалы, выдаёт верёвку поднимающемуся скалолазу. В случае срыва он удерживает верёвку, не позволяя сорвавшемуся скалолазу упасть к основанию скалы.

Скалолазание на естественном рельефе по неподготовленным трассам

Данный вид скалолазания, по сути, представляет собой разновидность альпинизма. Здесь используются все методы прохождения скал и методы страховки, применяемые в альпинизме. При подъёме на большую высоту, то есть на высоту, превышающую длину верёвки, скалолазы поднимаются по скале в связках, организуя попеременную страховку.

Идущий первым в связке по мере подъёма организует промежуточные точки страховки путём забивания крючьев и/или использования закладок, в которые вщёлкивается карабин с простёгнутой в него верёвкой. Участник связки, находящийся внизу, осуществляет страховку идущего первым участника связки через промежуточные точки страховки, каковыми являются крючья и/или закладки, с простёгнутыми в них карабинами.

Боулдеринг на естественном рельефе

Боулдерингом называют скалолазание на невысоких скалах, когда страховка скалолаза осуществляется путём гимнастической страховки или с помощью специальных матов – крэшпэдов, которые укладываются на место возможного падения скалолаза под скалой.

On-sight

Данный вид скалолазания предполагает прохождение скальных трасс без предварительной подготовки, предварительного просмотра и обсуждения трассы с другими участниками, с первого раза. Трасса считается пройденной до того места, куда скалолаз залезет с первой попытки.

По данному виду скалолазания проводятся соревнования On-sight Marathon, когда победителем признаётся тот скалолаз, который пройдёт наибольшее количество трасс с наименьшими затратами времени.

Мультипитч

Разновидность скалолазания в связках на протяжённых скальных маршрутах. Питчем называют часть маршрута от одной промежуточной страховочной станции (базы) до другой. Каждый питч обычно имеет свою категорию сложности. Таким образом, мультипитч представляет собой последовательность питчей. Обычно на станциях происходит смена лидирующего участника в связке. Также на станциях осуществляется передача собранных идущим вторым в связке оставленных первым в связке промежуточных закладок и крючьев.

Популярные скальные маршруты в районах занятия скалолазанием заранее «пробивают», то есть организуют станции, забивая там надёжные крючья для страховки.

Соло

Соло – лазание по естественному рельефу без напарника.

Страховку при этом осуществляет непосредственно сам лезущий. Применяется часто при стенных восхождениях (т.н. BigWall или Большие стены).

Существует также разновидности соло – FreeSolo (FS) и DeepWaterSolo (DWS).

FreeSolo (свободное соло лазание) – лазание, при котором не применяется страховка. Известные скалолазы, которые практикуют freesolo – Алекс Хоннольд (Alex Honnold) и Дин Поттер (Dean Potter)

DeepWaterSolo – фактически разновидность FreeSolo. Лазание происходит по скалам, расположенным над водой. В случае срыва скалолаз падает в воду. Известный скалолаз Крис Шарма (Chris Sharma) проложил линию *Es Pontas* высокой категории сложности (F9a), которая лазается исключительно в стиле DWS.

Джампинг

Данный вид скалолазания предполагает прыжок с одних (одного) зацепов (зацепа) на скалодроме или скале на другие (другой) зацепы (зацеп). Джампинг лазают с гимнастической страховкой с крэшпэдами.

Спортивное ориентирование также является смежным видом спорта со спортивным туризмом.

Спортивноориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна сочетать в себе сложности, которые

спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Виды спортивного ориентирования. Ориентирование бегом

Соревнования по *ориентированию бегом* проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО»), и даже на маркированной трассе («МТ»). Чемпионаты мира по спортивному ориентированию бегом проводятся с 1966 года.

Ориентирование на лыжах

Соревнования по *ориентированию на лыжах* проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон (Ski-O-thon) – комбинация двух предыдущих видов. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на лыжах проводятся с 1975 года.

Ориентирование на велосипедах

Соревнования по *ориентированию на велосипедах* проводятся в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на велосипедах проводятся с 2002 года.

ДАЙВИНГ, КАК ВИД СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА: ЕГО СТАТУС И РОЛЬ СЕГОДНЯ

Урсу В.О.

Научный руководитель: Горяинова С.В.

В настоящее время активный отдых пользуется большим успехом. Существуют различные туристические программы, которые направлены на развитие и поддержание физической формы и спортивного духа. Дайвинг входит в состав спортивного туризма, так как содержит в себе знание особых навыков и влияет на развитие спортивных качеств. В данной научной статье мы рассмотрим понятие, статус и роль дайвинга, как одного из видов спортивного туризма.

Дайвинг – это плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас воздуха (или иной газовой смеси) для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси.

Сегодня существуют четыре вида дайвинга:

- Рекреационный дайвинг – подводное плавание для отдыха, удовольствия. Этот вид погружений ограничен глубиной 40 метров. Существует большое количество коммерческих систем, проводящих обуче-

ние рекреационному дайвингу. Старейшей из них является CMAS, наиболее популярны в мире PADI, SSI, NAUI

- жатым воздухом или другой газовой смесью, находящейся в баллСпортивный дайвинг – группа спортивных дисциплин, разработанных на основе базовых навыков рекреационного дайвинга. В настоящее время официально признаны 4 дисциплины: комбинированное плавание, полоса препятствий, подъём груза 6 кг, ночной дайвинг. В РФ спортивный дайвинг относится к категории «подводный спорт», развивается и поддерживается Федерацией подводного спорта России.
- Технический дайвинг – IANTD, TDI и др. Техническим дайвинг считается в том случае, если отвечает одной или несколькими из характеристик: погружения глубже 40 метров; декомпрессионные погружения; погружения в условиях отсутствия возможности «прямого всплытия» (по причине присутствия физической преграды), использование более одной газовой смеси во время погружения (воздух, нитрокс, тримикс, гелиокс); использование ребризера замкнутого или полужамкнутого цикла. Разновидностями технического дайвинга являются кейв-дайвинг: погружения под лед, погружения с проникновением в затонувшие объекты (рэк-дайвинг) и т.д.
- Профессиональный дайвинг (или коммерческий). На территории бывшего СССР используется термин «водолазные работы».

Так же дайвинг делится на:

- Дайвинг с задержкой дыхания (фри дайвинг, скин дайвинг);
- Дайвинг со сжатым воздухом, подаваемым с поверхности;
- Дайвинг со с онах, носимых и используемых самим дайвером (скуба дайвинг).

Сегодня обучение дайвингом очень развито, что говорит об актуальности этого направления в спортивном туризме. Чтобы заниматься подводным плаванием, необходимо иметь набор навыков, позволяющих решать подавляющее большинство проблем при погружении (запотевание маски, потерю регулятора, регулирование плавучести и так далее), а также иметь развитую физическую форму для исполнения различных групп движений, необходимых в процессе дайвинга. Эти навыки и знания приобретаются в процессе обучения и подтверждаются сертификатом одной из ассоциаций подводного плавания. Наиболее известными из таких организаций являются: ANDI, CMAS, GUE, CEDIP и т. д.

Несмотря на то, что дайвинг является опасным видом спортивного туризма, так как при неправильном выполнении необходимых упражнений для погружения, а также поведения под водой, может произойти утопление, баротравмы, ситуация «нет газа», большинство людей желают когда-нибудь погрузиться под воду с аквалангом, что еще раз говорит о популярности дайвинга.

Так же сегодня приобретает все большее значение спортивный дайвинг. Это достаточно молодое направление подводного спорта, но дисциплины

данного дайвинга официально признаны в мире (Всемирной Конфедерацией подводной деятельности – CMAS) и в России, и занесены во Всероссийский реестр видов спорта. В нашей стране этим видом спорта занимается общероссийская общественная организация «Федерация подводного спорта России» (ФПСР).

Перспективы развития для спортивного дайвинга очень велики, так как он может быть интересен:

- для дайверов, которые хотят попробовать свои силы в спорте, возрастных ограничений здесь нет, но есть реальный шанс достичь успеха и официальных спортивных званий;
- для спортсменов, желающих попробовать себя в другом виде спорта;
- для родителей, которые ищут для детей увлекательный, современный и нетравматичный вид спорта;
- для зрителей, поскольку представляет собой азартное и интересное зрелище;
- для рекламодателей, поскольку привлекает внимание и интерес зрителей, дайверов, спортсменов;
- для производителей снаряжения для дайвинга и плавания, поскольку предоставляет совершенно новое поле для модификации и реализации их продукта;
- для дайвинг-инструкторов, поскольку соревновательная деятельность дает хорошую мотивацию для посещения клубов, дальнейшего обучения и тренировок.

Итак, такой вид спортивного туризма, как дайвинг имеет перспективное развитие сегодня, так как пользуется успехом, как у профессионалов, так и у любителей, а так же участвует в развитие и поддержание физической формы, что тоже является актуальным в современном обществе.

Литература:

1. Учебник «Dry Suit Diver», PADI, г. 2003
2. Спорт-дайвинг на официальном сайте CMAS <http://www.cmas.org/sport-diving>
3. Джарод Джаблонски: «Doing It Right:» Основы правильного дайвинга, 2004 г.
4. Сайт: <http://www.shluz.ru>
5. Сайт: <http://ruf.ru/sport-diving.html>

СКАЛОЛАЗАНИЕ: СТАТУС ЭТОГО ВИДА СПОРТА НА ДОНУ

Ольберг Е.И.

Студентка группы ЭК-521 РГЭУ (РИНХ)

*Научный руководитель: Горяинова Н.С.
РГЭУ (РИНХ)*

Очень интересный, зрелищный вид спорта, который сочетает в себе не только физическую нагрузку, порой далеко не простую технику, но и в определенных ситуациях требует проявление смекалки, быстрой реакции и большего терпения. Для того чтобы чего-то добиться в скалолазании, как, пожалуй, и в любом другом виде спорта, необходимо не только ежедневно и упорно тренироваться, нужно этим жить. Чтобы стать хорошим скалолазом, мало просто иметь хорошую физическую форму и поставленную технику, нужно научиться продумывать каждое движение перед тем, как его выполнить.

Скалолазание делится на несколько видов:

Боулдеринг (bouldering) – скалолазание по коротким, но сложным трассам. Оно проходит без использования веревки и карабина, а также других страховочных приспособлений, а максимально возможная высота трассы не должна превышать 4-х метров. Для страховки могут использоваться маты.

Билдеринг (buildering) – это разновидность паркура, во время которого участники совершают восхождение по внешней стороне городских конструкций. Это свободное восхождение может быть очень опасным, потому что проходит в трудных условиях. Часто осуществляясь незаконно и по большей части ночью.

Indoor climbing – представляет собой лазание на скалодромах или специально оборудованных стенках, вид спортивного скалолазания, содержащий в себе элементы болдеринга и лазания либо с верхней, либо с нижней страховкой. Такое лазание считается самым безопасным видом скалолазания, а для большинства – самый легкий способ заниматься этим спортом. Оно осуществляется на деревянных и пластмассовых моделях скалы.

Альпийское скалолазание – отдельный вид, который находится на границе между скалолазанием и альпинизмом. Это прохождение различных маршрутов длиной более 50-ти метров. Маршруты разделяются на спортивные (sport), а также традиционные (trad). На первых обязательно наличие стационарных страховочных крюков – шлямбуров, которые находятся на маленьком расстоянии друг от друга, что повышает безопасность скалолаза, потому что даже во время срыва одного из шлямбуров, другие обеспечивают хорошую страховку. Вторые подбираются так, чтобы вероятность срыва свести к нулю, ведь точки страховки на них при помощи специального оборудования организует сам лезущий.

Free solo climbing – это прохождение различных маршрутов без использования любых вспомогательных средств и страховки. Является самым опасным стилем скалолазания.

Скалолазание является спортом, который наиболее гармонично развивает в человеке все самые основные группы мышц. Кроме того, этот вид спорта обладает еще рядом преимуществ:

- Способствует развитию морально-волевых качеств;
- Развивает логическое мышление и укрепляет зрительную память;
- Усиливает цепкость пальцев и силу рук;
- Улучшает координацию движений;
- Развивает пластику и гибкость.

Также можно сказать, что скалолазание оказывает благотворное влияние и на психологическое состояние.

Скалолазанием могут заниматься люди всех возрастов – и взрослые, и дети. Для последних этот спорт будет великолепным первоисточником для укрепления организма и неиссякаемости энергии. Для старшего поколения скалолазание будет прекрасной альтернативой спортивному и залу и позволит отдохнуть от напряженных будней.

В моем городе этот вид активной деятельности очень популярен, именно поэтому жители Ростова-на-Дону являются постоянными участниками не только Всероссийских, но и Международных соревнований.

Таким высоким показателем является причиной наличие в Ростове множества спортивных клубов и площадок, где работают профессионалы высочайшего уровня.

Скалодромы в Ростове-на-Дону:

- 1 Скалодром УМЦ «Планета»
- 2 Скалодром шк. №27
- 3 Скалодром КРЦ «Вавилония»
- 4 Скалодром РГСУ
- 5 Скалодром МОУ ДОД ДЮСШ «Гребной канал»
- 6 Скалодром РОО «Динамо»
- 7 Скалодром СК «Эдельвейс»
- 8 Скалодром ДГТУ

Особенно хочу выделить скалодром «Планета». В Клубе занимаются люди в возрасте от 5 до тех, кому уже за 65, к услугам которых три боулдеринговых (зал для скалолазания) зала, тренажерный зал, раздевалки, учебные классы, уют-холл и, конечно, главная достопримечательность Планеты – искусственная скала из натурального камня, высотой до 18 м. Также здесь часто проводятся соревнования клубного и всероссийского уровней и организуются походы, как экскурсионные, для всех желающих, так и поездки, в которых главной задачей является преодоление сложных препятствий для ужу продвинутых спортсменов.

В заключении хочу сказать, что скалолазание очень полезный вид спорта, так как развиваются все группы мышц, мышление в экстремальных ситуациях. Помимо этого, благодаря скалолазанию существует возможность познакомиться с интересными людьми со схожими увлечениями, стать немного ближе к природе, ощутить непередаваемую атмосферу путешествий и романтики!

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ – ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Старченкова А.В.

ФЛиЖ, ПЕР-711

Научный руководитель: Попова М.В.

ст. преподаватель КФВ, СуТ

В последнее время в мировом туризме происходят смены полюсов привлекательности. Все большее количество людей на всем Земном шаре находят интересным проводить отпуска не на курортах, а в местах соприкосновения с природой.

Такое стремление отдыхающих сблизиться с природой породило новое направление в туризме – экологический туризм.

В данной работе было раскрыто понятие «экологический туризм», его происхождение, виды и цели. А так же рассмотрен экотуризм в разных странах мира. Освещена ситуация связанная с проблемами развития экотуризма в России.

В заключении данной работы приводятся варианты решения представленных проблем.

Возникновение экологически безопасного туризма связано, прежде всего, с ростом масштабов массового туризма и вызываемых им негативных последствий, которые привели к обострению ряда экологических проблем во многих частях мира, а также с изменением общественных взглядов на проблемы окружающей среды, осознанием ценности природных ресурсов.

Стало очевидно, что загрязнение окружающей среды в туристских территориях означает утрату привлекательности посещаемых мест и неостребованность туристских продуктов. Под действием этих процессов произошло смещение акцентов в мышлении и взглядах общества, что привело к изменению мотивации путешествий и предопределило эволюцию туризма

Экологический туризм – относительно новое явление в мировой туристской индустрии. При этом на сегодняшний день экотуризм признается одним из самых перспективных видов туризма.

Сам термин «экологический туризм» (экотуризм) был предложен еще в 1980 г. мексиканским экономистом Гектором Цебаллос-Ласкурейном и обозначал «путешествия натуралистов в нетронутые уголки природы специально для изучения, наблюдения дикого растительного и животного мира и получения радости от общения с природой, а также культурных ценностей, как древних, так и современных, которыми обладают эти территории».

В настоящее время в научной литературе дается множество определений экологического туризма, при этом исследователи подчеркивают принципиальное отличие экотуризма от других видов туризма – благоприятное воздействие на социально-экономическую среду и экологическое состояние регионов.

Утверждается даже то, что экологический туризм может выступить в роли средств и инструментария экологического обустройства регионов.

Кроме этого в отличие от других видов туризма, экотуризм требует значительно меньших организационных затрат и капиталовложений в развитие инфраструктуры на начальном этапе развития.

В профессиональной (а также в академической) среде существует несколько идеалистических определений экотуризма, схожих по смыслу:

- экологический туризм или экотуризм – путешествие с ответственностью перед окружающей средой по отношению к ненарушенным природным территориям с целью изучения и наслаждения природой и культурными достопримечательностями, которое содействует охране природы, оказывает «мягкое» воздействие на окружающую среду, обеспечивает активное социально-экономическое участие местных жителей и получение ими преимуществ от этой деятельности (Международный Союз охраны природы).
- экотуризм – это ответственное путешествие в природные территории, которое содействует охране природы и улучшает благосостояние местного населения (Международное Общество экотуризма).
- экотуризм – туризм, включающий путешествия в места с относительно нетронутой природой, с целью получить представление о природных и культурно-этнографических особенностях данной местности, который не нарушает при этом целостности экосистем и создает такие экономические условия, при которых охрана природы и природных ресурсов становится выгодной для местного населения (Всемирный фонд дикой природы).[1]

На основании определений выделяются отличительные особенности экотуризма, сформулированных как набор принципов. Отличительные особенности экотуризма состоят в том, что он может предотвращать негативное воздействие на природу и побуждать туроператоров и туристов содействовать охране природы и социально-экономическому развитию.

За четверть века специалисты так и не пришли к единому мнению – что такое экологический туризм, называя одно и то же явление то экотуризмом, то природным, то зелёным, то мягким и т. д., и даже относя его порой к одному из проявлений *adventuretravel*. Но очевидно то, что «экологическим» его делают не помыслы и пожелания туроператоров, и даже самих туристов, а то, что используя в своих целях природу, они, так или иначе, воздействуют на неё, на экологическое состояние тех мест, где и реализуется данный турпродукт.

Экотуризм – это единственное направление в индустрии туризма, кровно заинтересованное в сохранении своего главного ресурса – естественной природной среды или ее отдельных компонентов (памятников природы, определённых видов животных или растений и т. д.). Когда в процесс экотуризма вовлечено местное население, оно также становится заинтересованным в использовании этих ресурсов на основе хозяйствования, а не изъятия. [2]

Ушедший 20-ый век обострил взаимоотношения человека и природы, привел в ряде случаев к их столкновениям, поставил на повестку дня проблему выживания и устойчивого экономического развития.

Важнейший инструмент сохранения природных территорий применение специальных приёмов природопользования или проведение восстановительных мероприятий, к числу которых относится и экологический туризм.

Основные цели эко-туризма:

- защита окружающей среды: приток финансов за счет инвестиций;
- глобальное повышение эко-осознанности среди населения;
- защита культурного населения: приток финансов, понимание ценности;
- удовлетворенность туристов и туристической индустрии: познавательный и увлекательный туризм, комфортабельный и прибыльный;
- повышение благосостояния местного сообщества: обогащение, обучение, инфраструктура.

В литературе встречаются несколько терминов, относящихся к сфере экотуризма.

- биотуризм – туризм, объектом которого являются любые проявления живой природы, будь то отдельные виды или биоценозы;
- природный туризм – туризм, объектом которого является любая природа, как живая, так и неживая (например, пещеры, горы, водоёмы и др.) природный туризм включает в себя биотуризм как одно из тематических направлений.

Объектами собственно экотуризма – могут быть как природные, так и культурные достопримечательности, природные и природно-антропогенные ландшафты, где традиционная культура составляет единое целое с окружающей природной средой.

Классификация экотуризма по видам транспорта имеет свои особенности, различают:

- экологически водный туризм (на байдарках, на плотах, каноэ, парусники и другие);
- пешеходный;
- лыжный;
- конный;
- велосипедный;
- автомобильный (электромобили);
- авиационный (планеры, аэростаты).

Всё большее распространение получает агротуризм, или агроэко-туризм.[3]

Экотуризм широко развит по всему миру. Нельзя не заметить возрастающий интерес туристов к живой природе.

Среди принимающих стран лидируют Лаос, Кения, Танзания, Эквадор, Коста-Рика, Непал, Австралия, Новая Зеландия и ЮАР.

В развитых странах Европы и США экотуристы часто путешествуют по своим странам (национальные парки).

На территории бывшего СССР экологический туризм был сильно развит в Армении. Основными местами экологического туризма являлись Джермук, Цахкадзор, Дилижан.

На территории Нагорно-Карабахской Республики Карабах, также находится много объектов экотуризма. Основную часть из них составляют привычные для туристов места паломничества, где расположены христианские святыни: монастырь Дадиванк, Гандзасар и другие.

Китай также привлекает многих заинтересованных в экотуризме. В первую очередь, там находится самое большое в мире количество лесных заповедных зон и лесопарков: 1658 лесопарков и 1757 лесных заповедных зон. 6 лесопарков и заповедных зон включены ЮНЕСКО в реестр объектов мирового наследия. [4]

С каждым годом экотуризм становится все популярнее, ведь этот вид туризма помогает людям, уставшим от бешеного ритма жизни больших Камчатки, золотые Алтайские горы, Западный Кавказ. В этих регионах именно экотуризм может помочь охране природы, росту занятости населения и социально-экономическому развитию. Помимо этого, в России достаточно и других, привлекательных для экотуризма уголков. Принимая во внимание популярность и перспективы экотуризма во всем мире, обратим на него наиболее пристальное внимание. [6]

В своем развитии экологический туризм в России встречается с рядом серьезных проблем, из которых можно выделить шесть основных:

- это разобщенность участников эколого-туристской деятельности, отсутствие специализированных туроператоров, недостаточно развитая правовая база, информационный дефицит;
- это дорогие транспортные услуги, обусловленные монополизмом перевозчиков, унаследованным от прежней внерыночной экономикой, и огромной протяженностью страны;
- это низкий уровень сервиса при высоких ценах, особенно на услуги размещения и питания. Завышение цен в значительной мере связано с неэффективной налоговой политикой государства;
- привычка граждан и руководителей предприятий, а также властей к бесплатности природных ресурсов. Это одна из причин неразвитости экологической культуры, пренебрежения нормами экологического права;
- общае необустроенность территории, слабое развитие экологической инфраструктуры и экологических технологий в туризме;
- это отсутствие квалифицированных кадров, профессиональных экскурсоводов и групповодов.

Экологический туризм требует профессионального подхода и, как любое серьезное дело, не терпит дилетантства. В тоже время и в заповедниках и в парках ощущается острейший дефицит квалифицированных специалистов в этой сфере.

Следствием этого является слабое понимание работниками заповедников и парков специфики организации экотуризма, сути туроператорской деятельности, ценовой политики, важности рекламы, маркетинга, информационного обеспечения посетителей.

Для решения проблем развития экологического туризма в России необходимо:

- создание ассоциаций и цепей эколого-туристских предприятий (в том числе национальных парков) и турагенств. Цель предприятий – развивать экотуризм в России, как средство поддержки охраняемых природных территорий, содействовать социальному и экономическому развитию местного населения и повышения уровня образования в экологической сфере;
- формирование специальных баз данных, создание справочно-информационной системы по природным и историко-культурным достопримечательностям, маршрутам и турам, распространение опыта успешных пилотных эколого-туристских проектов;
- совершенствование налоговой политики посредством введения властями, субъектов Российской Федерации местной туристской ренты, собираемой с туристских предприятий, за счет уменьшения других налогов. Эта рента должна быть специально предназначена для инвестирования в сохранение, восстановление и развитие рекреационных ресурсов;
- развитие туристской инфраструктуры, разработка экологических троп и маршрутов, создание системы их сертификации;
- создание новых и модернизация существующих музеев природы и информационных центров на особо охраняемых природных территориях;
- развитие рекламно-информационного обеспечения и продвижения экологического туризма России на внутренние и внешние рынки;
- подготовка квалифицированных сотрудников: экскурсоводов, групповодов, инструкторов;
- разработка федеральной программы по развитию экологического туризма в России;
- развитие международного сотрудничества в сфере развития экотуризма.

Таким образом, Россия обладает огромным ресурсным потенциалом для развития экологического туризма. Экологический туризм должен быть экономически эффективным, экологически разумным, социально справедливым.

По прогнозам экспертов Всемирной туристской организации в XXI в. темпы роста экологического туризма будут по-прежнему высоки, а приносимые доходы внесут значительный вклад в развитие экономик многих стран мира, и Россия имеет все возможности оказаться в их числе.[4]

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что эко-туризм обладает большим рядом положительных элементов, к примеру, повышение осознанности у населения, создание рабочих мест, развитие инфраструктуры района.

Однако не следует забывать о проблемах, связанных с данным видом туризма, таких как стресс, ощущаемый животными, угрозы для почв и растений, вследствие загрязнения территории туристами, загрязнение воздушных и водных пространств. Поэтому проблема актуализации и

развития экологического туризма не только в нашей стране, но и во всем мире стоит достаточно острая. И следует обратить на нее пристальное внимание.

Литература:

1. Сайт «Все о туризме»: tourlib.net
2. Сайт публикации научных статей и журналов: [cyberleninka](http://cyberleninka.ru).
3. Электронный словарь: dic.academic.ru
4. Электронная библиотека: bibliofond.ru
5. Экологический туризм: 7traVel.ru
6. Туризм в России: sokolov33.ru

БАЙДАРОЧНЫЙ СПОРТ И ТУРИЗМ: СОВРЕМЕННОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ

*Деревянко С.И.
Студентка гр.-521-эк, РГЭУ «РИНХ»,
Научный руководитель: Горяинова Н.С.*

Тематика нашей работы посвящена развивающемуся байдарочному спорту. Целью данной статьи является изучение данного перспективного вида спорта, его современное состояние и будущее развитие.

История развития байдарочного спорта и туризма

Точная дата появления такого судна как байдарка документально не установлена. Известно, что впервые с байдаркой столкнулись европейские мореплаватели при первом посещении полярных стран. Прототипом первой байдарки служило судно наподобие лодки, которое местное население использовало для передвижения по морю, каркас этой лодки был деревянным, обтянуты кожей морского зверя. Подтверждением высоких мореходных свойств этого судна служит тот факт, что жители заполярья использовали его для выхода в открытое море во время охоты за китами.

Разновидностями древней байдарки были многоместные суда – «байдары», одноместные лодки, крытые сверху – «каяки». Различием между ними служило их предназначение – байдарки (одно- или многоместные) использовались для охоты, «байдары» или многоместные суда были использованы в качестве транспорта. Такими видами байдарок пользовались в основном жители, проживающие в районе от Восточной Сибири до Гренландии.

Следует отметить, что байдарки имели свои прототипы не только в северных районах нашего полушария, известен тот факт, что жители Африки и Южной Америки имели свои суда (пироги, челны и др.) для передвижения по воде. Некоторые из этих лодок делались из стволов крупных деревьев путем выдалбливания середины (пироги индейцев Бразилии), другие из камыша или другого материала по сходным с ним свойствам (челны аборигенов острова Пасхи).

Стоит учитывать тот факт, что байдаки или их прототипы имеют более глубокую историю. Так, например, исследователям удалось найти способы путешествий по воде в Древнем Египте, археологами было расшифровано изображение в виде двух лодок, сделанное на надгробии около 2,4 тыс. лет до нашей эры. Лодки, как правило, изображались весельными, весла либо были укреплены на боках судна, либо находились в руках гребцов.

С развитием торговли возникала потребность в освоении новых земель, лодки совершенствовались, увеличивалась дальность плавания, скорость лодки увеличивалась за счет уменьшения ее веса и преданию ей более оптимальных форм, увеличивалась вместимость таких лодок, так например, древние славянские народы использовали многоместные челны, в которых могли разместиться до восьми тысяч человек, для передвижения на дальние расстояния.

Гребля на байдарках в качестве одного из видов спорта стала популярна в середине XIX в. В Шотландии. В России, в Санкт-Петербурге уже в 1860 г. был создан первый в стране яхт-клуб, в 1871 г. в любительских соревнованиях участвовали байдарочники-одиночники.

В XX в. спортивная байдарка приобрела широкую популярность, уже в 1907 г. Иоганн Клеппер – портной и поставщик спортивной одежды из г. Розенхайма (Германия) получил патент на изготовление складной лодки.

В 1924 г. гребля на байдарках была представлена на олимпийских играх в качестве неофициального вида спорта. Уже в 1936 г. гребля на байдарках была признана официальным видом спорта.

Байдарочный спорт и туризм: современность

Согласно общепринятому определению, байдарка – это «маломерное лёгкое запалубленное судно, приводимое в движение мускульной силой человека и имеющее острые обводы (коэффициент полноты корпуса около 0.5 и значительное удлинение, всегда превышающее значение 5)»¹

Соревнования в мире по гребле на байдарках проводятся под руководством Международной Федерации Каноэ (ICF), в России представителем данной организации является Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ.

В соревнованиях по гребле на байдарках принимают участие как мужчины – соревнования на дистанциях 500, 1000, 10000 метров, так и женщины – соревнования на дистанциях 500, 1000, 3000 и 5000 метров.

Кроме гребли на байдарках существуют также и другие виды спорта, связанные с этим видом лодок:

- Гребной слалом – преодоление на скорость дистанции (участка реки с порогами или искусственной трассы при скорости потока не менее 2 м/с).
- Гребной марафон – скоростное прохождение дистанции, имеются несколько соперничающих команд.

¹ Водный туризм – М: Профиздат, 1990, 802 с.

- Индейский биатлон – преодоление дистанции по кругам с огневыми рубежами.
- Квадратлон – соревнование, состоящее из четырех этапов на выносливость за ограниченное количество времени.
- Женское каноэ – соревнования между женскими командами на время. С 2009 г. включена в программу чемпионата мира.
- Канополо – командная игра с мячом на каноэ.
- Парусный каноэ – соревнование на умение управление каноэ, учитывая направление ветра.
- Слав по естественным водоемам – слалом-спуск по реке на время и экстремальный сплав-спуск по горной реке на время и технику прохождения.

Байдарочный туризм – один из развивающихся видов туризма, как правило, он же является наиболее экономичным. Перед отправлением в такое путешествие следует учитывать наличие благоприятной погоды, удовлетворительных мест отдыха, состояния оборудования и провизии.

Одними из самых популярных маршрутов для сплава на байдарках в Ростовской, Волгоградской, Астраханской области и Краснодарском крае являются:

1. Медведица-Волжская (105 км.) – с. Городок – устье р. Ивицы (34км.) – устье р. Дрезны (42 км.) – с. Верхняя Троица (29 км.)²

2. Дельта Волги – г. Астрахань – Волго-Каспийский (20 км.) – Хмелевка – р. Стар.

3. р. Ахтуба и р. Бузан (235 км.) – Сезонность с 15 мая до 1 сентября.³

4. Невинномысск – Армавир (117 км.) – г. Невинномысск – с. Кочубеевское (14км.) – с. Надзорное (28 км.) – р. Успенское (30 км.) – ст. Убежденное (30 км.) – г. Армавир (25 км.)

Самыми популярными же видами байдарок для туризма являются следующие:

- Надувная пирога «Хатанга»
- Байдарка «Нева»
- Байдарка «Щука»
- Байдарка «Викинг 4.7»
- Байдарка «Challenger K2 Kayak»⁴

Среди основных компаний, предлагающих принять участия в соревнованиях по гребле на байдарках, поучаствовать в сплаве по реке в Ростове-на-Дону выделяются следующие турагентства: Судоходная компания «Вояж», компания «Рейна Тур НТВ», Агенство «Меркурий-2000»).

Следует отметить, что Ростовская Область имеет хороший потенциал в развитии водного туризма, с которым связаны байдарочный спорт и туризм.

² Воронов Ю.Б. «100 избранных маршрутов для путешествий на байдарке». М., «Мир», 1993.

³ Плечко Л.А., Сабанеева И.П.. «Водные маршруты России. Европейская часть». М., Физкультура и спорт, 1973.

⁴ По оценке сайта <http://baydarkin.ru/>

Но в настоящее время водный туризм в Ростовской области все еще не достаточно развит, сильное влияние в свое время оказал экономический упадок в стране в начале 90-х г.

Для эффективного развития байдарочного спорта и туризма как в Ростовской Области так и по всей России необходимо, прежде всего, решить такие проблемы как обустройство мест для стоянок, мест отдыха, построить дополнительные и реконструировать имеющиеся причалы, благоустроить пляжи в местах стоянок судов, улучшить кадровую политику по подготовке специалистов на турмаршрутах.

Развитие водного туризма, в том числе и байдарочного позволит оздоровить население нашей страны, привлечь туристов как из других регионов России, так и иностранных, что поможет в некоторой степени оздоровить экономику региона.

Литература:

1. Энциклопедия «Водный туризм» – М: Профиздат, 1990, 802 с.
2. Воронов Ю.Б. – «100 избранных маршрутов для путешествий на байдарке» – М., «Мир», 1993 г.
3. Плечко Л.А., Сабанеева И.П. – «Водные маршруты России. Европейская часть» – М., Физкультура и спорт, 1973 г.
4. Сайт <http://baydarkin.ru/>
5. Официальный портал Правительства Ростовской Области- <http://donland.ru/>
6. Сайт manorama.ru.
7. Сайт электронной энциклопедии Википедия- wikipedia.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 СЕКЦИЯ

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ

В СФЕРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА:

МОТИВАЦИЯ, РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ, КАЧЕСТВО.....4

Евсеев Ю.И., Буянин Ю.Н.

ОЛИМПИАДА 2014 ГОДА –

СТАРТ РОССИЯН В ПРОСТРАНСТВО ЗДОРОВЬЯ,

КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТА.....4

Гилев Г.А., Романовский С.К.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС –

ОСНОВА ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ.....5

Смирнова И.О., Денисов Е.А.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....9

Чечулина М.Ю., Мануйленко Э.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГЕРМАНИИ:

ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА И

ВОЗМОЖНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ В РОССИИ.....12

Овчаренко Н.И.

ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЯ СПОРТА И СПОРТИВНАЯ ЭТИКА.....17

Османов О.Р., Иммиев Р.К., Рамазанова Б.М.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СТУДЕНТОВ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАНУ.....19

Золотухина А.О., Горяинова Н.С.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА АДАПТАЦИЮ

СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ.....21

Османов М.О., Иммиев Р.К., Османов О.Р.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ

НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДГПУ.....25

Пашиковец О.И.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ

КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ В ВУЗЕ.....26

Ульянов Д.А., Кутенков В.Я. К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ СТУДЕНТАМИ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ГРУПП СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССЕ.....	29
Османов М.О., Османов О.Р., Рамазанова Б.М. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ СТАТИСТИКИ ПРИ СРАВНЕНИИ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ДГПУ.....	31
Зайцева А.А., Зайцева Н.А. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНА В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ.....	33
Ковтуненко И.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ, РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА ЗАНЯТИЙ.....	35
Аниканова Ю.В., Шабельникова Г.С. СОЦИАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	38
Мамаева Е.Е. РЕЙТИНГОВОЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ЮФУ.....	42
Темникова Е.Н. РОЛЬ ЭКОНОМИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	46
Орлова Т.К. СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИЧЕСКОМУ МАСТЕРСТВУ ГАНДБОЛИСТОК.....	49
2 СЕКЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА, КАК ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПРОФЕССИОНАЛА.....	55
Алакаева А.М., Ханжиева А.Я. ИССЛЕДОВАНИЕ И АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ.....	55

Афян Е.В., Горяинова Н.С. ОСНОВЫ ПСИХО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИНДИВИДА КАК ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	60
Лукина Л.Б., Журавлева С.С. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....	65
Поляков В.В., Пономарев И.Е. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ	68
Шиманская С.В., Ханжиева А.Я. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	72
Иванова А.В., Карелина В.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА, КАК ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПРОФЕССИОНАЛА	77
Ульянов Д.А. К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ	80
Преснякова И., Жаброва Т.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ И СПЛОЧЕННОСТЬ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	82
Васильев С.С., Мануйленко Э.В. ВЛИЯНИЕ КОНТАКТНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА	87
Лысцева Т.А. ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА	90
Касьяненко А.Н. КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	93
Троценко Н.Н., Афанасьева А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ	98

Долгопятова В.П., Титаренко Р.В.

ПОЛ И ЕГО ПРОБЛЕМЫ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ 101

Османов М.О., Османов О.Р., Иммиев Р.К.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН 106

**Османов М.О., Османов О.Р.,
Рамазанова Б.М., Иммиев Р.К.**

О ЗНАЧИМОСТИ КУРСОВ АНАТОМИИ, БИОХИМИИ И
ФИЗИОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ИФКИС ДГПУ 107

Османов М.О., Османов О.Р., Рамазанова Б.М.

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТ КАК СРЕДСТВО
ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛИЧНОСТЬ
ПОДРОСТКА В ШКОЛАХ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН 108

Османов О.Р., Османов М.О., Рамазанова Б.М.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ОБЕСПЕЧЕНИИ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ У ШКОЛЬНИКОВ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН 110

Бартов В.А.

ОЧЕРК О ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ
В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 112

3 СЕКЦИЯ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТА И ТУРИЗМА

В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ И БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА – ВЫПУСКНИКА 115

Мартыненко А.И., Титаренко Р.В., Шаповалова Т.Н.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ 115

Османов О.Р., Османов Р.О., Рамазанова Б.М.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ
КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ
ПРИ НАГРУЗКЕ В УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН 120

Колесник В.А. Титаренко Р.В.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ 121

Османов О.Р., Османов М.О., Османов Р.О. ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН.....	126
Горбоконь И.В. Титаренко Р.В. ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ИНФАРКТМ МИОКАРДА.....	127
Османов М.О., Османов О.Р., Рамазанова Б.М. ВОЗМОЖНОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАКАЛИВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН.....	131
Бартов В.А. ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕЖИМ УЧЕБНОГО ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ МОУ ПСОШ № 1 ИМ. Г.В. АЛИСОВА.....	132
Бартов В.А. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАЛАНТА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	134
4 СЕКЦИЯ СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, АЛЬПИНИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ, СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ: ИХ СТАТУС СЕГОДНЯ И ЗАВТРА.....	138
Дмитриенко Ю.В. РАЗВИТИЕ ПРИКЛАДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ.....	138
Голикова Е.А., Горяинова Н.С. ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА МОЛОДЕЖЬ: МОТИВАЦИЯ И ПОЗИТИВНАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.....	139
Короченцева О.А., Ключкина Г.О. ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В П.АРХЫЗ КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ.....	142
Остроушко А.А., Мануйленко Э.В. ВЛИЯНИЕ ГОРНОГО КЛИМАТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	144

Чернов Д.А., Козенко Е.Ю. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: АЛЬПИНИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ, СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ИХ СТАТУС СЕГОДНЯ И ЗАВТРА	146
Пироев А.В., Пономарев И.Е. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, АЛЬПИНИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ, СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ: ИХ СТАТУС СЕГОДНЯ И ЗАВТРА	149
Шумилов Д.Ю., Асланов В.А. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, АЛЬПИНИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ, СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ: ИХ СТАТУС СЕГОДНЯ И ЗАВТРА	152
Урсу В.О., Горяинова С.В. ДАЙВИНГ, КАК ВИД СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА: ЕГО СТАТУС И РОЛЬ СЕГОДНЯ	156
Ольберг Е.И., Горяинова Н.С. СКАЛОЛАЗАНИЕ: СТАТУС ЭТОГО ВИДА СПОРТА НА ДОНУ	159
Старченкова А.В., Попова М.В. ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ – ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	161
Деревянко С.И., Горяинова Н.С. БАЙДАРЧНЫЙ СПОРТ И ТУРИЗМ: СОВРЕМЕННОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ	166

**XXV-я ЮБИЛЕЙНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
(студентов, аспирантов, ученых)**

**КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ, СПОРТ И ТУРИЗМ
В ВЫСШЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ
ОБРАЗОВАНИИ**

25 апреля – 26 апреля 2014 г.

За содержание представленного авторами материала
редакция ответственности не несет

Подписано в печать: 14.04.2014 г.
Формат 60х84/16. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 10,2 усл.п.л.
Заказ № 0585. Тираж 300 экз.

Издательство: ООО «АзовПечать»
г. Азов, ул. Привокзальная, ба.
Тел.: (86342) 5-37-57

Отпечатано: ООО «АзовПечать»