

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЮГА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)»**



**Проводится согласно плану конгрессов и конференций
Министерства спорта Российской Федерации**

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

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXX ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

19–20 апреля 2019 г.

**Ростов-на-Дону
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)
2019**

УДК 796
ББК 75.1
Ф 48

Ф 48 Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании :
сборник материалов XXX Всероссийской научно-практической конфе-
ренции студентов, аспирантов, молодых ученых. 19–20 апреля 2019 го-
да. – Ростов н/Д : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ),
2019. – 259 с.
ISBN 978-5-7972-2587-4

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследова-
ний студентов, аспирантов, молодых ученых по проблемам и перспективам разви-
тия физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, влияния физиче-
ской культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности
и здорового стиля жизни человека, развития спортивно-оздоровительного туризма.

УДК 796
ББК 75.1

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

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

ISBN 978-5-7972-2587-4

© Ростовский государственный
экономический университет
(РИНХ), 2019

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1 ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	8
<i>Ашченко К.А., Томилин К.Г.</i> Использование информационно-коммуникационных технологий для обучения студентов хореографических специальностей	8
<i>Багдасарова А.Р., Денисов Е.А.</i> Плавание как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономических специальностей	13
<i>Баграшова В.А., Галимова Э.В.</i> Проблемы внедрения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся учебных заведений	16
<i>Баутин М.А., Пономарев И.Е.</i> Развитие физической культуры и спорта в высших учебных заведениях	19
<i>Бондаренко Е.Е., Студеникина К.О., Попова М.В.</i> Проблемы развития физической культуры и студенческого спорта в Российской Федерации	23
<i>Васильева К.В., Крылова Е.Б.</i> Финансирование физической культуры и спорта в высших учебных заведениях	27
<i>Гетман Ю.В., Айвазова Е.С.</i> Особенности физического развития студентов в процессе физического воспитания.....	32
<i>Горлов Н.Н., Попова Т.В.</i> Физическая подготовка военнослужащих как основа профессиональной подготовки.....	35
<i>Драченко А.А., Зайцев А.А.</i> Способы оценки психологической готовности футболиста.....	39
<i>Евсеев С.А., Касьяненко А.Н.</i> Роль и значение физической культуры в жизни студентов, имеющих болезни опорно-двигательной системы	43
<i>Зайцев В.В., Тащиян А.А.</i> Особенности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	47
<i>Кагадзева Б.Ю., Горяинова Н.С.</i> Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи.....	51
<i>Казимирский С.Р., Жаброва Т.А.</i> Роль профессионально-прикладной физической подготовки в программе подготовки будущих коммерсантов	54
<i>Капустин М.А.</i> Методика обучения студентов игре в футбол.....	57

Комарова В.С., Загоровская Т.В. Особенности занятий спортом и физическими упражнениями студентов высших учебных заведений.....	61
Котлярова Е.А. Научный подход глазами студентов к организации физической культуры, спорта и туризма в высшем образовании	64
Крюкова О.А. Теоретическое обоснование проблемы обучения студентов дисциплине «Физическая культура».....	68
Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Тренировочные нагрузки и биоимпедансометрия спортсменок в пауэрлифтинге	73
Новожилова Д.А., Титаренко Р.В. Влияние базовых гимнастических упражнений на физическое развитие детей дошкольного возраста	77
Опольский В.В., Корбан А.Н. Физическое воспитание в высших учебных заведениях Российской Федерации	80
Прокофьев М.В., Быков Н.Н. Характеристика и классификация передач мяча в современном баскетболе.....	83
Пугачев И.Ю. Проблема комплексного контроля физической готовности выпускников высших учебных заведений к профессиональной деятельности	85
Пугачев И.Ю. Концептуальные аспекты научно-исследовательской деятельности кафедры физической подготовки ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия» за 2016–2018 гг.	90
Репринцева Д.Н., Зайцев А.А. Варианты тактики прохождения дистанции 2000 метров в лодке-восьмерке студентами гребцами в академической гребле.....	96
Руденко Д.В., Хало П.В. Развитие статокинетической устойчивости в различных видах спорта.....	99
Самовик С.Р. Динамика развития скоростно-силовых качеств и показателей функционального состояния у школьников при занятиях баскетболом.....	102
Тарасов В.С., Барсуков С.В. Проблемы перспективы развития баскетбола в высших учебных заведениях	106
Терентьева Е.А. Спорт и его функции, виды, направления	109
Толопченко В.Н., Баршай В.М. Высокоинтенсивная интервальная тренировка как средство совершенствования специальной выносливости в гиревом спорте.....	111

Ульянов Д.А., Недоступова Е.В. К вопросу повышения уровня физической подготовки сборной команды Волгоградского государственного университета по фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе.....	116
Ульянов Д.А., Сулин А.В. Использование игрового метода в процессе обучения элементам техники игры в баскетбол детей группы начальной подготовки.....	119
Фарафонов В.С., Румянцева Н.В. Обоснование методики развития координационных способностей лыжников-гонщиков с использованием тренажеров с неустойчивой поверхностью	122
Шахриев А.Р., Османов Р.О., Османов О.Р. Формирование эколого-гигиенически-педагогической компетенции в профессиональной подготовке педагогов Дагестанского государственного педагогического университета.....	127
СЕКЦИЯ 2 ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	137
Абраамян О.В., Пономарева И.А. Воспитание у младших школьников культуры здорового и безопасного стиля жизни	137
Андреев А.А. К вопросу о психолого-педагогических особенностях занятий футболом у первоклассников.....	141
Бетеева В.Р., Тахоева В.А., Кокаева И.Ю. Подготовка студентов – будущих учителей физической культуры к взаимодействию с родителями.....	147
Бойко А.С., Корбан А.Н. Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования комплексного развития человека и здорового стиля жизни.....	151
Быкова В.О., Алексеева А.В. Влияние физической культуры и спорта на духовно-нравственное воспитание студентов	155
Верютина В.В., Ключкина Г.О. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	158
Витман Г.В., Рубцова А.Н. Физическая культура как рецепт долголетия.....	161
Власов Ю.В., Плескачева О.Н. Преимущества командных видов спорта (на примере волейбола) для адаптационных возможностей студентов.....	165

Грабова И.В., Тащиян А.А.	
Влияние физической культуры и спорта на социальную компетентность молодежи	168
Гилев Г.А., Жеребкин Н.Н., Назарова Н.Н., Яловенко С.В.	
О целесообразности психолого-педагогических воздействий при выполнении физических упражнений	171
Гонтаренко В.Р., Зенкова Т.А.	
Профессиональные заболевания инженеров-механиков и их профилактика..	174
Дзедисова А.К., Бетеева В.Р.	
Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках «Окружающий мир».....	177
Жиренко Д.И., Габибов А.Б.	
Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности студентов Донского государственного аграрного университета	181
Захарова Т.Д., Касьяненко А.Н.	
Проблема гендерных особенностей спортсменов при занятии спортом	184
Игнатьева М.Г., Пашкова Н.Н.	
Влияние занятий по физической культуре на социализацию и здоровье студента	188
Кротова В.Ю.	
Система физического воспитания как основа укрепления здоровья студентов	192
Кулешова А.А., Карелина В.И.	
Физкультурно-оздоровительные программы санаторно-курортных учреждений России	195
Куракова Ю.Н., Пегова В.О., Колесникова О.Б.	
Применение подвижных игр для регуляции психофизического состояния слабовидящих школьников	198
Мерцерева Т.А., Биналиев А.Т.	
Некоторые аспекты влияния физической культуры и спорта на здоровье человека	201
Османов Р.О., Османов О.Р.	
Влияние окружающей среды на здоровье детей и подростков, проживающих в разных районах и городах Республики Дагестан.....	204
Петренко М.Р., Жаброва Т.А.	
Влияние ролевых игр как субкультуры на формирование физического и психологического здоровья молодежи	211
Попова Е.А.	216
Адаптивное физическое воспитание: модификации для детей с физическими недостатками	216
Серикова А.А., Терентьева Е.А.	
Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.....	219

Старлычалова М.А., Ясыркин В.А.	
Укрепление здоровья и профилактика заболеваний через занятия физической культурой и спортом.....	222
Тесленко В.О., Пономарёв И.Е.	
Влияние физической культуры и спорта на людей с ограниченными возможностями	226
Федоненко К.С., Плескачева О.Н.	
Влияние бодибилдинга на женский организм.....	231
Ярошенко А.А., Горяинова Н.С.	
Методико-биологические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности	235
СЕКЦИЯ 3 АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	239
Каракетов А.К.	
Подготовка инструкторов горного туризма в условиях Карачаево-Черкесской Республики.....	239
Рогальская Ю.В., Карелина В.И.	
Современное состояние и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации	244
Селиверстова Т.С., Мануйленко Э.В.	
Туризм как элемент занятий физической культурой в вузах	247
Фалеев В.Ю., Барсуков С.В.	
Основные направления развития спортивно-оздоровительного туризма.....	250
Хмызова А.Ю., Мануйленко Э.В.	
Инновационные технологии в сфере туризма.....	253
Шевченко М.А., Ларионова Н.Н.	
Перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма	256

СЕКЦИЯ 1

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Ашченко К.А., Томилин К.Г.

*ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»,
г. Сочи*

***Аннотация.** Данная статья посвящена изучению информационно-коммуникационных технологий, как одного из основных средств обучения. В статье рассмотрено влияние информационно-коммуникационных технологий на процесс обучения студентов хореографических специальностей.*

***Ключевые слова:** хореография, информационно – коммуникационные технологии, процесс обучения студентов.*

Введение. На сегодняшний день в современном образовательном пространстве активно ведутся поиски эффективных и адекватных методов и технологий организации образовательного процесса. Во многих высших и средне-специальных учебных заведениях стараются использовать не только традиционные, но и различные нетрадиционные методы, технологии и средства образования студентов [1–6].

К нетрадиционным методам в обучении студентов хореографических специальностей, относятся информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Например, на практических занятиях по хореографии зачастую стали использовать телекоммуникационные технологии, Интернет и т.д. Данные технологии позволяют визуализировать получаемую информацию, изучать больше материала, повышать учебную мотивацию. При этом использование ИКТ в учебном процессе позволяет самим преподавателям выстраивать более насыщенные занятия и повышать собственный уровень профессионализма при работе с новыми методами и технологиями обучения.

Цель исследования – изучение возможностей использования ИКТ как одного из основных средств при обучении студентов хореографических специальностей и влияние этих технологий на процесс и результат обучения.

Гипотеза – использование ИКТ в обучении хореографов:

- повышает качество теоретических и практических знаний;
- позволяет уменьшить количество пропусков занятий;
- повышает мотивацию обучения.

Методы и организация исследований. Анализ педагогической литературы по теме исследования, обобщение, наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания, статистическая обработка результатов полученных в ходе исследования.

В соответствии с целью исследования применялись констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты.

Для фиксации результатов наблюдения использовалось анкетирование.

Педагогическое тестирование включало в себя следующие тесты:

	Теоретическое тестирование
	Теория, методика классического танца (в баллах).
	История хореографического искусства (в баллах).
	Практическое тестирование
	Экзерсис у станка, экзерсис на середине зала (в баллах).
	Allegro и движения по диагонали (в баллах).

Полученный экспериментальный материал был подвергнут математико-статистической обработке. Были определены исходный уровень теоретических и практических знаний студентов, определен уровень их учебной мотивации. Рассчитывались следующие показатели: среднее арифметическое и стандартное отклонение ($X \pm \sigma$), достоверность различия между экспериментальной и контрольной группами, а также сравнение показателей в каждой группе определялось в начале и в конце эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Краснодарского края «Сочинский колледж искусств» (ГБПОУ Кк СКИ).

Исследование проходило на базе студенческой группы отделения хореографии, с участием 30 студентов 1-2 курсов, на протяжении трех месяцев. В ходе эксперимента все обучающиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. И в контрольной, и в экспериментальной группах занятия проходили в обычном режиме, согласно учебному плану и длились по 2 академических часа, при этом каждое занятие состояло из: 10 минут – подготовительная часть, 5 минут – заключительная часть – они проводились по единой методике. Основная часть каждого занятия – 75 минут, отличались в группах. В контрольной группе ИКТ не использовались, только стандартные занятия, такие как: лекции, практика и т.д. В экспериментальной группе в отличие от контрольной, использовались ИКТ: просмотр балетов, веб-конференции, онлайн-библиотеки, онлайн-посещение театров, запись и просмотр занятий с целью самоанализа и др.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа:

– на констатирующем этапе были определены: качество теоретических и практических знаний, количество пропусков учебных занятий и уровень учебной мотивации студентов;

– на формирующем этапе исследования в экспериментальной группе использовались ИКТ. В контрольной группе только стандартные занятия – лекции, практика, семинары и т.д.;

– на контрольном этапе исследования были проанализированы все те же параметры, что и на констатирующем этапе и определена их динамика.

Результаты исследования. В начале педагогического эксперимента испытуемые контрольной и экспериментальной групп по уровню теоретических и

практических знаний, количеству пропусков занятий и мотивации обучения между собой практически не отличались. Однако за время эксперимента у испытуемых, обеих групп произошли достоверные изменения всех показателей.

Развитие положительной учебной мотивации у студентов является одним из главных условий для дальнейшего благоприятного личностного роста и эффективной профессиональной подготовки. Положительная учебная мотивация напрямую влияет на качество теоретических и практических знаний, а так же улучшает посещаемость и уменьшает количество пропусков. Для выявления уровня учебной мотивации на констатирующем этапе эксперимента было проведено исследование с помощью анкетного опроса (табл. 1).

Таблица 1 –Уровень учебной мотивации студентов на констатирующем этапе эксперимента

УРОВЕНЬ	% студентов экспериментальной группы	% студентов контрольной группы	Достоверность различий
Высокий	36	39	$p>0,05$
Средний	54	52	$p>0,05$
Низкий	10	9	$p>0,05$

Анкетирование также показало, что целью обучения в колледже 68 % студентов считают формальное получение диплома, 32 % желают приобрести профессиональные знания по специальности. При этом лишь 36 % полностью удовлетворены процессом обучения и результатами своей учебы.

По результатам повторного анкетирования, проведенного на контрольном этапе эксперимента, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе существенно увеличилось число студентов с высоким уровнем учебной мотивации. Полученные данные отражены в табл. 2.

Таблица 2 – Уровень учебной мотивации студентов на контрольном этапе эксперимента

УРОВЕНЬ	% студентов экспериментальной группы	% студентов контрольной группы	Достоверность различий
Высокий	70	39	$p<0,05$
Средний	28	50	$p<0,05$
Низкий	2	11	$p<0,05$

Уровень учебной мотивации у студентов экспериментальной группы существенно повысился по сравнению со студентами контрольной группы.

В то же время уменьшился процент студентов, святающих своей целью лишь формальное получение диплома. Показатель уменьшился с 68 % до 42 %. Показатель удовлетворённости процессом обучения и результатами своей учебы вырос с 36 % до 61 %.

Сравнивая уровень учебной мотивации студентов экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, можно построить следующий график (рис. 1).

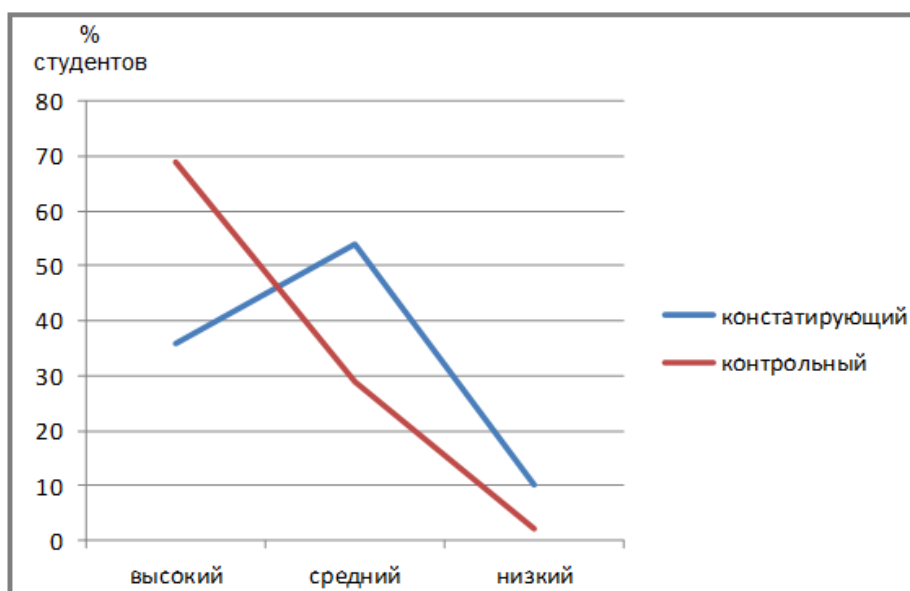


Рисунок 1 – Динамика изменения учебной мотивации студентов экспериментальной группы

Наравне с повышением мотивации обучения, было отмечено, повышение качества теоретических и практических (технических) знаний. Полученные на констатирующем и контрольном этапах данные отражены в табл. 3.

Таблица 3 – Изменения уровня качества теоретических и практических знаний в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ						
№	Тесты	Группы	Исходное $\bar{X} \pm \sigma$	Итоговое $\bar{X} \pm \sigma$	Достоверность различий	Процент прироста
1	Теория и методика классического танца (баллы)	К	3,73±1,33	5,73±1,33	p<0,05	53,67
		Э	3,93±1,83	8,13±1,35	p<0,05	106,87
2	История хореографического искусства (баллы)	К	4,26±1,70	5,13±1,68	p>0,05	20,42
		Э	3,06±0,88	7,73±1,43	p<0,05	152,61
ПРАКТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ						
№	Тесты	Группы	Исходное $\bar{X} \pm \sigma$	Итоговое $\bar{X} \pm \sigma$	Достоверность различий	Процент прироста
1	Экзерсис у станка, экзерсис на середине зала (баллы)	К	6,66±1,23	7,26±1,09	p>0,05	9,00
		Э	6,13±1,06	8,46±1,06	p<0,05	38,00
2	Allegro и движения по диагонали (баллы)	К	6,06±1,09	7,46±1,12	p>0,05	23,1
		Э	5,81±1,51	8,06±0,79	p<0,05	38,72

При теоретическом тестировании оценивался устный ответ студента и правильность выполненного письменного теста, состоящего из 30 вопросов, на каждый из которых приводилось по 5 вариантов ответов. Теоретическое тести-

рование проводилось по теории и методике классического танца и истории хореографического искусства. Результаты оценивались по 10-ти бальной шкале, где 8-10 баллов – высокий уровень, 7-5 баллов – средний уровень, 4-0 – низкий уровень.

При практическом тестировании оценивалось техническое исполнение элементов и комбинаций экзерсиса у станка и на середине зала, allegro и движений по диагонали. Результаты оценивались по 10-ти бальной шкале, где 8-10 баллов – высокий уровень исполнительского мастерства, 7-5 баллов – средний уровень, 4-0 – низкий уровень.

К концу педагогического эксперимента уровень посещаемости студентов экспериментальной группы значительно вырос, пропуски учебных занятий без уважительной причины свелись к нулю. При этом посещаемость в контрольной группе осталась прежней – у 8 из 15 студентов насчитывалось примерно по 20% пропусков ежемесячно, без уважительной причины.

Выводы. В результате проведенного исследования было выявлено, что внедрение в учебный процесс ИКТ открывает новые дополнительные возможности для повышения уровня и качества теоретических и практических знаний, повышает уровень учебной мотивации у студентов, минимизирует количество пропусков в рамках академических занятий.

Библиографический список

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. / Т.К. Барышникова. – СПб.: Респекс: Люкси, 2016. – 288 с.
2. Базарова, Н.П. Классический танец. / Н.П. Базарова. – СПб.: Искусство, 2014. – 302 с.
3. Буцык, С.В. Информатизация вузов культуры и искусств: анализ текущего состояния: Монография / С.В. Буцык; Челябинск гос. академия культуры и искусств. – Челябинск, 2015. – 131 с.
4. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. 5-е изд. – СПб.: Искусство, 2016. – 290 с.
5. Михайлов, В.А. Особенности развития информационно-коммуникативной среды современного общества / В.А. Михайлов, С.В. Михайлов // Актуальные проблемы теории коммуникации: Сб. науч. тр. – СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2014. – С. 34–52.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2013. – 266 с.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Багдасарова А.Р., Денисов Е.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. *Одной из проблем профессионально-прикладной физической культуры является выявление наиболее эффективных средств физической тренировки. В статье рассмотрено плавание, которое является уникальным средством повышения профессиональной работоспособности и здоровья.*

Ключевые слова: *плавание, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, вода, здоровье.*

Анализ литературных источников, а также собственные наблюдения позволили предположить, что занятия плаванием являются одним из эффективных средств физической тренировки студентов экономических профессий [2, 3].

По мнению большинства специалистов, занятия плавание имеет широкий спектр положительных воздействий на организм занимающегося. Занятия плаванием способны восстанавливать и укреплять здоровье, обеспечивать необходимый уровень физического развития человека, благотворно влиять на все функциональные системы организма. Кроме того, умение хорошо плавать является жизненно-необходимым двигательным навыком [1, 2, 3].

Поэтому плавание входит в содержание всех образовательных программ по физической культуре и физическому воспитанию. То есть, плавание как один из массовых видов спорта, способен обеспечить и гармоничное развитие организма, и ярко выраженный оздоровительный эффект, и решение прикладных задач.

По своим психолого-педагогическим характеристикам плавание является наиболее желанным и доступным средством физической культуры, как для студентов, так и для лиц различного уровня здоровья, подготовленности и возраста [1, 2].

Главная специфическая особенность плавания, это то, что физическая активность протекает в водной среде, которая сама по себе способна оказывать сильное воздействие на организм человека, вследствие чего многие специалисты относят его к уникальным средствам физической подготовки.

Известно, что физико-химическая характеристика воды существенно отличается от характеристики воздуха, и вместе с тем значительно ближе к характеристике тканей человеческого организма, так как человеческий организм, почти на 80% состоит из воды, а мозг на 90%. Все биохимические реакции, обеспечивающие жизнедеятельность организма, протекают в водных растворах организма [1, 2, 3].

Результаты многочисленных исследований показывают, что систематические занятия плаванием положительно влияют на развитие всех систем организма [1, 2, 3].

Под плаванием специалисты понимают комплекс динамических физических действий, которые обеспечивает определенное положение тела человека в воде и его перемещение в произвольном направлении.

Во время плавания, человек преодолевает значительное сопротивление воды, которое в несколько раз выше, чем сопротивление воздуха. При этом вода в связи со своими физико-химическими характеристиками (теплоемкость, плотность, и др.) оказывает более значительное воздействие на кожу, мышцы, сухожилия, и опосредовано на другие ткани органы организма [1, 2, 3].

Изменяя температуру воды, добавляя в нее различные биологически активные вещества, можно добиваться избирательного тонизирующего, восстановительного, тренирующего или лечебного эффекта на отдельные системы организма, или весь организм [1, 2, 3].

Занятия плаванием способствуют очищению потовых желез, что активизирует кожное дыхание, усиливает кровотоку в коже и периферических органа, которому способствует и горизонтальное положение тела во время плавания, что снижает действие гравитационных сил притяжения, и как следствие, облегчая работу сердца. Поэтому занятия плаванием эффективны для восстановления и тренировки сердечно-сосудистой системы [1, 2, 3].

Плавание относится к циклическим локомоциям, и характеризуются ритмичностью, динамичностью, а также относительной плавностью, что значительно снижает риск возникновения повреждений мышц, связок и сухожилий у пловцов, во время тренировок.

У студентов имеющих различные травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, занятия плаванием является наиболее эффективным средством лечения и восстановления утраченных функций.

Циклы плавательных движений включают последовательное чередование фаз напряжения и расслабления мышечных групп что создает благоприятные условия для деятельности всех систем организма при любой мощности физической нагрузки, так как кратковременные фазы мышечных напряжений чередуясь с фазами расслабления продолжительное время не приводят к утомлению [2, 3].

Синхронный ритм работы скелетных мышц и органов внешнего дыхания также благоприятно сказываются на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Степень физической нагрузки при плавании можно произвольно легко дозировать и контролировать, что позволяет его использовать как эффективный вид лечебной физической культуры, при реабилитации лиц с недостаточностью функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способствуя восстановлению и укреплению здоровья.

Учитывая, что над поверхностью воды воздух достаточно увлажнен и не содержит пыли, то плавание экологически благоприятный вид физической активности в условиях крупных промышленных центров, особенно в летнее время.

Принимая во внимание, что при вдохе и выдохе приходится преодолевать дополнительное сопротивление давления воды на грудную клетку, и дыхательные мышцы во время плавания несут дополнительную нагрузку, плавание является прекрасным средством развития и укрепления дыхательных мышц, а также улучшения подвижности грудной клетки, и как следствие увеличения жизненной емкости легких. У тех кто занимается плаванием с детства, жизненная емкость легких достигает 5000–7300 см³ и более [1, 2, 3].

Так как при плавании тело пловца находится горизонтально, и при этом теряет в весе равным весу вытесненной воды, то давление на все элементы опорно-двигательного аппарата скелета, и особенно на позвоночник, значительно снижается, поэтому плавание является эффективным средством для коррекции и реабилитации самых различных перенапряжений и дефектов тканей нижних конечностей, тазового пояса и позвоночника [1, 2, 3].

Поэтому в лечебной физической культуре плавание используется как средство профилактики и лечения различных нарушений в осанке, сколиозы, кифозы, а также тугоподвижности суставов различной этиологии [1, 2, 3].

Плавание оказывает положительное воздействие и на функции нервной системы.

Учитывая, что теплоемкость воды в 28 раз выше теплоемкости воздуха, то потери тепла организмом человека в воде в 30 раз больше тепла, чем в воздухе. Поэтому при занятиях плаванием механизм терморегуляции совершенствуется намного эффективнее, чем при занятиях на свежем воздухе, и плавание является отличным средством закаливания, а систематические занятия им повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям [1, 2, 3].

Таким образом, систематические занятия студентов экономических специальностей плаванием являются уникальным средством повышения профессиональной работоспособности и здоровья. Необходимым условием положительного эффекта от занятий плаванием является систематичность занятий, которые должны проводиться регулярно, не менее 2-3 раз в неделю.

Библиографический список

1. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой – 2-е изд., стереотип. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 278 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. Под общей ред. Платонова В. Н., перевод с англ. И. Андреева. Советский спорт, 2012. – 544 с.
3. Чертов Н.В. Плавание, Электронный учебник, http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_6.html

**ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К
ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Баграшова В.А., Галимова Э.В.

*ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный технический университет
им. А. Н. Туполева-КАИ, г. Казань*

Аннотация. В данной статье описан процесс развития ГТО, внедрения норм в образовательные организации; их положительное влияние на развитие личности обучающихся. А также результаты внедрения ГТО в образовательную деятельность учащихся.

Ключевые слова: Физическая культура, ГТО, мотивация, внедрение, образовательная среда, молодежь, спорт.

ГТО – аббревиатура, которую в советское время, знал каждый человек. Люди, носившие значок ГТО, а их в СССР было довольно много, были почитаемы в обществе, имели определенные льготы и вообще, считались настоящим патриотами своей Родины. Это слово стало частью жизни нескольких поколений и во многом определило его дальнейшее культурное и физическое развитие [1, с. 16].

В настоящее время эта аббревиатура нашла широкое применение в жизни как у детей, которые только пойдут в школу, так и у пожилых людей. Так какой смысл вложен в эти буквы ГТО? «Готов к труду и обороне»- это программа физической подготовки, поддерживаемая государством в системе патриотического воспитания молодежи. [2] Определение содержит в себе спортивную направленность. Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовленности населения, и в целом развитию массового спорта. Комплекс затрагивает также гармоничное всестороннее развитие личности, воспитывает чувство долга и чести в подрастающем поколении. Можно сказать, что он универсален. Содержит все необходимые элементы для успешного развития человека.

ГТО берет свое начало в далеком 1930 году и имеет свою особую историю. Прошло уже 89 лет с того момента, когда первый раз в советской газете опубликовали обращение к гражданам о введении Всесоюзных испытаний. Это предложение нашло большое количество положительных отзывов и приняло всеохватывающий характер. Было решено, что за его успешное прохождение предполагалось некое поощрение в виде значка. Так, уже через год, в марте, программа ГТО была официально утверждена. С этого момента началась активная пропаганда комплекса. Обязательными теперь стали занятия во всех общеобразовательных школах, в профессиональных и высших учебных заведениях, а также в милиции, в Вооруженных силах СССР и ряде других организаций. [3] Благодаря внедрению комплекса, государство смогло соединить спортивное движение с решением управленческих задач. Также оно стремилось к укреплению обороноспособности страны. Руководство могло проводить физкультурно-массовую работу среди молодежи; внедрять новые нормативы из-за

четкой структуры ГТО. Огромную его роль можно отметить в нравственном, патриотическом воспитании подрастающего поколения советских граждан. Подготовка призывников к службе, усиленное развитие физической культуры в сторону оборонно-массовой работы. Анализ многочисленных источников дает возможность сделать вывод о сильной вовлеченности людей того времени в спортивную деятельность. На основе этого комплекса формировался фундамент мастеров спорта нашей страны.

Любые системы в своем развитии терпят периоды пика и спада. К 1988 году, когда смена государственного режима стала неизбежной, популярность ГТО стала снижаться. Сначала количество норм было снижено до трех, также был введен возрастной ценз: люди в возрасте от 18 до 27 лет могли испытать свои силы в сдаче комплекса. Вскоре с распадом СССР комплекс вообще перестал функционировать почти на 23 года. После отмены ГТО снизилась средняя продолжительность жизни населения, увеличилось число больных. Это можно проследить по диаграмме, полученной по данным Росстата. (рис.1)

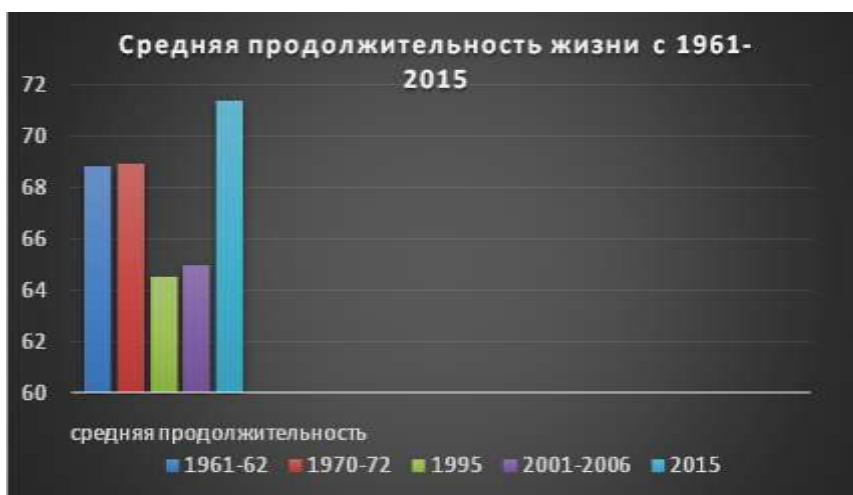


Рисунок 1 – Средняя продолжительность жизни россиян с периода 1961–2015

По указу президента РФ внедрение норм ГТО было произведено уже в 2014 году. Из диаграммы видно, что в 2015 году средняя продолжительность жизни была выше, чем во всех остальных годах. Конечно, этот результат не является чистым показателем влияния ГТО на жизнь людей, так как нужно учитывать и другие факторы, оказывающие воздействие на жизнь. При этом, полного отрицания роли вновь возродившегося комплекса нельзя. Он был внедрен с целью повышения заинтересованности граждан к своему здоровью и приобретения к спортивным занятиям. Предполагалось, что верное использование ГТО обеспечит наиболее правильное сочетание общей и специальной подготовленности учащихся, сделает занятия спортом в рамках учебного процесса «физическая культура» лучше, результативнее.

В 2016 году идет активное внедрение комплекса среди учащихся образовательных организаций страны. При введении и реализации норм ГТО руководство столкнулось с некоторыми трудностями. Во-первых, для успешного

прохождения спортивных испытаний требуется хороший инвентарь, которого у многих образовательных организаций, например, сельских школ, зачастую просто не бывает. Сдача таких нормативов как плавание вообще становится нереальным. Решение этой проблемы сводится к государственной поддержке образовательных учреждений необходимыми ресурсами. Также для успешной реализации ГТО, требуется четкая организационная структура, которая контролировала бы использование спортивных комплексов населением. На данный момент наблюдается тенденция в сдаче норм не только среди учащихся, но и преподавателей учебных организаций. Целыми коллективами проходят спортивные испытания педагоги, тем самым показывая на своем примере подрастающему поколению, что спорт – это источник энергии, оптимизма, силы духа. Можно сказать, что сейчас государство заботится о создании новых спортивных комплексов, центров по приему нормативов ГТО. Также сейчас реализуется строительство площадок для занятия спортом на улице. На территории КНИТУ-КАИ есть такая спортивная зона. Она оснащена всеми необходимыми ресурсами для подготовки к сдаче норм. Желание заниматься спортом, не должно гаснуть, поэтому требуется постоянная поддержка государства и надлежащих организаций.

Второй задачей, которую ставит перед собой данный комплекс является патриотическое воспитание молодого поколения, развитие нравственности. В век компьютерных технологий на первый план выходят гаджеты, с которыми мы не можем расстаться даже на час. По словам врачей, длительное использование компьютера отрицательно влияет на физическое и психическое развитие. [1] Все знают об этом, но почему-то зачастую забывают. Чтобы успокоить маленького ребенка, родители без всяких слов просто дают ему телефон, и он сразу успокаивается... Потом удивляются, почему их чадо постоянно болеет, ленится и ничего не хочет делать. Ответ прост: в жизни подрастающего поколения обязательно должен быть спорт. Институт семьи как раз и является базовым элементом в формировании личности, мировоззрения ребенка. Родители должны привить любовь к спорту. Если они не знают, что такое спорт, то и дети скорее всего не будут уделять внимание спорту и своему здоровью. С целью решения этой проблемы государство создает различные мероприятия по повышению заинтересованности семей, организаций в спортивной деятельности. В дошкольном возрасте ГТО формирует мотивацию к занятиям физической культурой; меняет ценностные ориентиры, повышает физическое и психическое здоровье. Одной из таких программ является «Мама, папа, я, ГТО – одна семья!». Плюсы данного мероприятия:

- Вовлечение семьи в процесс физического воспитания детей, создание условий для активного отдыха семей.
- Мотивирования участников к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО.
- Поощрения, награды победителям и участникам мероприятия.

В вузах и школах в настоящее время ведется активная пропаганда сдачи ГТО, но по результатам анкеты, проведенной в своей группе, трудно сказать,

что ребята заинтересованы в сдаче нормативов. (рис.2) Для разрешения данной проблемы, нужно проводить беседы со студентами, поощрять дополнительно студентов, сдавших нормы на «отлично» и «хорошо», публично демонстрировать достижения на спортивных стендах, показывать на личных примерах, как сдача норм повлияла на жизнь людей. Также, нужно чаще проводить соревнования в высших учебных заведениях, это повысит «сопернический дух», мотивацию к занятиям спортом. [1, с. 20]

Вопрос	«Да» (%)	«Нет» (%)	«Не знаю»
1. Имеется ли у вас значок ГТО?	47	53	-
2. Собираетесь ли вы сдавать снова ГТО?	25	19	56

Подводя итоги, можно сказать, что внедрение норм ГТО в образовательных организациях явилось необходимым и верным решением в современных условиях жизни молодежи. Комплекс направлен на поддержание, как физической активности учащихся, так и на развитие сильной, устойчивой к постоянно меняющимся условиям современной жизни молодежи.

Библиографический список

1. Баграшова В.А. Проблемы внедрения и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студенческой молодежи //Электронное научное издание «Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика» www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (22), 2019 Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп») С. 16-20.
2. <https://infourok.ru/proekt-gotov-k-trudu-i-oborone-3187295.html>
3. <http://gtonorm.ru/kak-poyavilis-normy-gto-istoriya-sozdaniya/>
4. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/01/gto-proshloe-i-nastoyashchee>

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Баутин М.А., Пономарев И.Е.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: В данной статье проанализировано отношения студентов высших учебных заведений к дисциплине физическая культура, путем исследования изучена степень вовлеченности студентов в процесс физического воспитания, а также уровень значимости спорта в их жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация.

Физическая культура и спорт всегда играли большую роль в жизни нашей страны. Тем не менее, сейчас мы вышли на новый виток развития этих культур. Популяризация спорта растёт из-за дня в день: открытие стадионов, олимпийских школ и тренировочных баз, улучшение условий содержания наших спортсменов. Но все не так однозначно, как кажется на первый взгляд.

Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях нуждается в оздоровлении, так как студенты с каждым годом все меньше уделяют внимания своему физическому развитию. На наш взгляд, это неправильно, ведь спорт способен улучшить не только физические качества индивида, он способен развить психологические качества человека.

С физической точки зрения спорт полезен человеку и доказательством является данный факт. Кости становятся устойчивыми к нагрузкам, а мышцы, увеличиваясь в объеме, обретают большую силу. Во время пробежек, плавания, занятий в спортзале происходит улучшение транспортировки кислорода к мышцам, что приводит в действие находящиеся до этого в покое кровеносные капилляры и к последующему образованию новых сосудов. Поступление большого количества кислорода изменяет химический состав мышечной ткани – увеличивается концентрация энергетических веществ, а обменные процессы, включая синтез протеина, начинают протекать быстрее, образуются новые клетки мускул. Укрепление опорно-двигательного аппарата снижает риск развития остеохондроза, остеопороза, атеросклероза, артроза, грыжи межпозвоночных дисков. И это далеко не все особенности спорта.

Влияние физических нагрузок на психическое здоровье человека выражается в следующем:

1 – Деятельность человека связанная с физическими нагрузками улучшает восстанавливаемость организма, что ведет к уменьшению усталости. Из этого можно сделать вывод, что продуктивность человека увеличивается, законченных дел больше, а значит больше спокойствия, радости.

2 – Депрессия и тревожность следствие отсутствия физической нагрузки в жизни людей. Тревожность и депрессия – характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом.

3 – Физические нагрузки способны снизить различные показатели стресса, такие, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов.

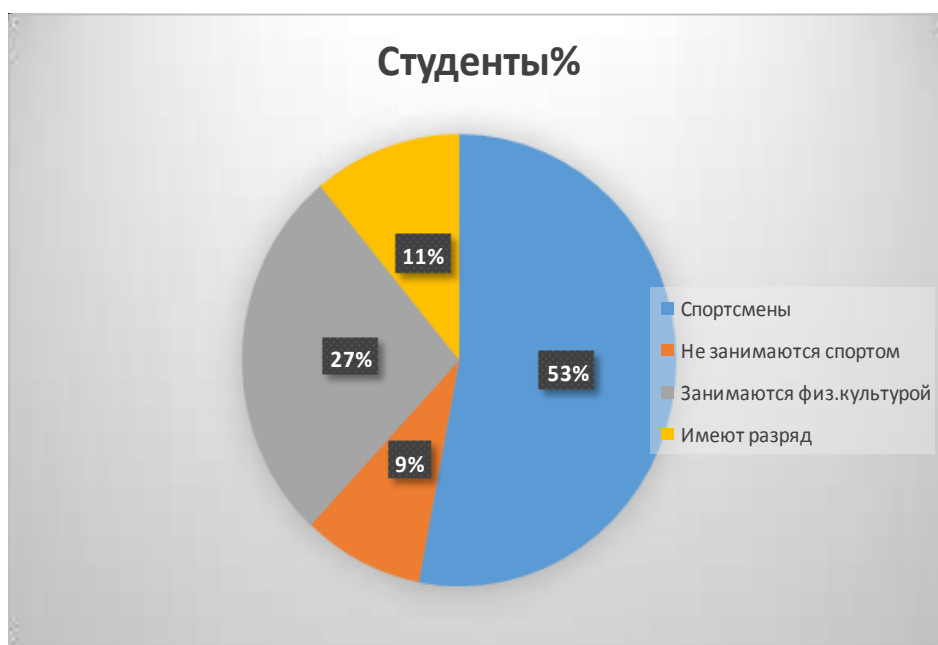
4 – Физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.

На наш взгляд, спорт и физическая культура понятия очень близки между собой, ведь любой спорт начинается с физической подготовки и дисциплины, а это и есть основы физической культуры. Тем не менее, есть студенты, которые пренебрегают занятиями физической культурой, и это неправильно, ведь каждый из нас знает насколько важна эта дисциплина. Она не только укрепляет структуру тела и закаляет характер, физическая культура способна повысить самооценку, научить работать в команде, а также, многие ученые доказали,

улучшить память и повысить мозговую активность. Это происходит благодаря тому, что в организме с физической нагрузкой повышается уровень фактора роста, который оказывает благоприятное воздействие на мозг. Проводили опыт, первая группа детей занималась три раза в неделю физическими нагрузками, вторая – один, после месяца тренировок ребята прошли тест на умственные способности, после которого первая группа справилась с тестом лучше.

Нам стало интересно, сколько студентов отдают предпочтение спорту сейчас? Мы провели опрос на улицах Ростова-на-Дону. Критерии, по которым определялось вовлечение студентов в процесс занятия физической культурой и спортом.

- мотивационно-целевой (мотивация к занятиям по видам спорта, мотивация к соревновательной деятельности, мотивация к научной деятельности);
- содержательный (знание истории, теории и методики видов спорта);
- операционно-функциональный (техничко-тактические умения и навыки по видам спорта, умения и навыки организации соревновательной деятельности);
- рефлексивный (сформированность рефлексивной позиции к самоопределению и самосовершенствованию в системе спортивной культуры).



В результате было опрошено 150 студентов, результаты оказались неплохими, всего лишь 9% студентов не имеют никакого отношения к спорту и физической культуре.

Проведя исследование, мы осознали, что же мешает студентам в вовлечении в процесс физического воспитания. Чаще всего студенты отвечали, что лень. Из этого можно сделать вывод, проблема носит психологический характер и решать ее нужно опираясь на предпочтения студентов.

Есть ли перспективы в развитии физической культуры?

Безусловно есть, ведь действительно физическая культура в вузах нашей страны хоть и находится на достаточно высоком уровне, но все равно нуждается

ся в нашем внимании, мы предполагаем, что улучшить физическую культуру можно, внедряя:

1) Факультативы.

В результате внедрения в учебный процесс занятий по видам спорта, факультативов, приема контрольных нормативов в форме соревнований произошло перераспределение студентов с более низкого уровня готовности к развитию спортивной культуры на более высокий.

2) Мотивацию.

Внедрение мотивационной составляющей в процесс обучение, также играет важную роль. К мотивации относятся, привлечение финансовых ресурсов, применение различных санкций и прочее.

3) Рейтинговую систему бонусов.

В ходе опроса было замечено, что 9 процентов вообще не занимаются физической культурой, поэтому вуз должен думать о привлечение этой группы студентов.

Есть множество примеров, подтверждающих зависимость спорта и внутреннего благосостояния человека, одним из таких примеров, может быть президент России Владимир Путин, должность президента предполагает наличие множества качеств, которые развиваются десятилетиями, управление такой большой страной, как Россия, очень сложная задача, но наш лидер справляется, и конечно же многие качества достались ему, благодаря спорту, ведь Владимир Владимирович неоднократный победитель и призер состязаний различного уровня по самбо. Лидер – это человек, который направляет за собой остальных людей, быть может, именно поэтому наша страна такая спортивная и сильная. Наше государство славится сильным, патриотическим духом!

Библиографический список

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. культ. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
2. Перлаки И. Нововведения в организациях. – М.: Экономика, 1981. – 186 с.
3. Пригожин А.И. Нововведения: стимулы и препятствия (Социальные проблемы инноватики). – М.: Политиздат, 1989. – 271 с.
4. Щедровицкий Г.П. Схема мыследеятельности: Системно-структурное строение, смысл и содержание //Системные исследования. Методологические проблемы. Ежегодник, 1986. – М.: Наука, 1987. – С. 124–146.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Бондаренко Е.Е., Студеникина К.О., Попова М.В.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: В статье исследованы основные проблемы, связанные с финансированием физической культуры и спорта в России. Проанализированы направления развития спорта в Российской Федерации и выявлены основные источники формирования финансовых ресурсов для развития физической культуры. На основе изучения данных проблем, предложены пути их решения.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенческий спорт, финансирование, федеральный бюджет, распределение, источники финансирования.

Спорт – неотъемлемая часть жизни каждого из нас. Является общеизвестным тот факт, что люди, которые регулярно занимаются спортом, являются гораздо более здоровыми, нежели другие.

Одной из главных целей спорта является пропаганда здорового образа жизни. Наша страна по праву считается одной из ведущих спортивных держав мира. В России не только проводятся крупные спортивные события, например, Зимняя Олимпиада 2014, но и отечественные спортсмены занимают лидирующие позиции в международных спортивных мероприятиях. Также Российской Федерации выпала честь организовывать Чемпионат мира по футболу FIFA в 2018 году. Основы деятельности в области физической культуры и спорта на национальном уровне обозначены ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 2007 г. [1, с. 4]. На международном уровне проблема продвижения спорта в массы распространяется как государствами, международными организациями (Цели устойчивого развития ООН), так и проведением международных спортивных мероприятий [2, с. 14].

Являясь частью общечеловеческой культуры, спорт дает широкую возможность общения, учит людей пониманию культуры, традиций и быта, приемам взаимодействия и работе в команде. В данной статье, под спортом будем понимать активную физическую деятельность, направленную на совершенствование человека, которая включает в себя систему тренировки и соревновательную деятельность. Спорт, в отличие от физической культуры, имея соревновательную основу, с учетом возраста студенческой молодежи, особенностей учебного процесса и быта студентов, имеет собственную категорию – студенческий спорт.

Вопросы развития спорта и физической культуры являются вопросами государственной важности, именно поэтому физическая культура выступает как одно из главенствующих направлений развития в России, имеющего приоритеты государственного финансирования и поддержки данной сферы.

Распределение бюджетных ассигнований по подразделам раздела «Физическая культура и спорт» в 2018 году представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение бюджетных ассигнований федерального бюджета по подразделам раздела «Физическая культура и спорт» в 2018 г.

Подраздел	Бюджетные ассигнования, млрд. руб.	Доля в общем объеме ассигнований по разделу, %
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	60,2	100
в том числе:		
Физическая культура	3,8	6,3
Массовый спорт	8,2	13,6
Спорт высших достижений	23,2	38,5
Прикладные научные исследования в области физической культуры и спорта	6,3	10,5
Другие вопросы в области физической культуры и спорта	18,6	30,8

Из таблицы видно, что в 2018 году наибольшую долю в финансировании занял спорт высших достижений (почти 39%), что в 3 раза превышает показатель финансирования массового спорта.

Исследование, проведенное авторами, показывает, что любительский спорт, преимущественно, является студенческим. Однако в данной ситуации остро ощущается недостаток спортивного инвентаря в высших учебных заведениях страны, отсутствие современной материально-технической спортивной базы (менее 50% вузов имеют хорошо оснащенные спортивные залы, 17% не имеют своего спортивного зала, довольно малое количество обладает бассейнами, каждый третий вуз вынужден закрывать летние лагеря).

В интернациональном и самобытном слое общества со своей культурой – студенчестве, спорт приобретает все большую популярность. Для молодых перспективных людей, открытых для перемен, с амбициями, впитывающих новые знания, как губка, стремящихся ко всему новому, феномен спорта, как одной из наиболее ярких форм общественной жизни, является одним из ключевых компонентов создания культуры физической и духовной, совершенствования личности. Студенческий спорт является универсальным средством формирования культуры и мировоззрения молодежи, обретения высокой степени активной жизненной позиции. Так, в России не существует строго установленной системы финансирования студенческого спорта. Как правило, каждый вуз вкладывает в студенческий спорт свои финансовые ресурсы, которые получают в результате внебюджетной деятельности, что могут позволить себе далеко не все университеты.

Выявленные проблемы, на наш взгляд, можно решить несколькими способами:

1. Финансировать студенческий спорт через Министерство спорта РФ.
2. Ввести к бесплатным секциям дополнительные и платные, например, танцы, йога, аэробика и т.д.
3. Позволить посещать платные тренировки не только студентам и преподавателям.

Мы считаем, что основные проблемы финансирования физической культуры и спорта, как правило, состоят в том, что все финансовые ресурсы, направленные на поддержание данной сферы, распределяются неравномерно между учреждениями физической культуры и спорта. Отсюда становится заметным и недостаток финансовых ресурсов на местном уровне, которые должны направляться на покупку инвентаря для спортивных школ, на их содержание, на выплаты стипендий отдельным студентам.

Если говорить о массовом спорте, то можно отметить, что здесь также присутствует ряд проблем. Наиболее остро это ощущается в детском и юношеском спорте:

1. Закрытие спортивных школ.
2. Стадионы и иные спортивные площадки становятся собственностью коммерческих организаций и используются в других целях, не связанных с физической культурой.
3. Весомая часть населения нашей страны не имеет возможности регулярно заниматься спортом.

Для того, чтобы решить вышеизложенные проблемы, следует опираться на не прямое государственное финансирование. То есть, выделять участки под строительство спортивных площадок на облегченных условиях, помогать искать спонсоров, которые бы в свою очередь предоставляли спортивное оборудование бесплатно или на льготных условиях.

Чтобы решить все эти проблемы наше государство разработало и создало Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Основная цель – это предоставление таких условий, которые давали бы шанс каждому гражданину страны вести здоровый образ жизни, занимаясь регулярно спортом.

Таблица 2 – Бюджетное финансирование развития физической культуры по программе «Развитие физической культуры и спорта на 2016-2020 годы», млн рублей

Источники и направления финансирования	2016-2020 годы – всего	В том числе				
		2016 год	2017 год	2018 год	2019 год	2020 год
Общий объем финансирования – всего	94329,04	14014,32	15439,3	18828,46	24063,34	21982,62
В том числе:	73976,9	10760,79	11999,2	14866,8	18734,5	17615,61
Средства федерального бюджета						
Средства бюджетов субъектов Российской Федерации	15852,14	2623,53	2630,1	2816,66	4213,84	3568,01
Внебюджетные источники	4500	630	810	1145	1115	800

Следует сравнить показатель бюджетирования физической культуры и спорта в процентах от общего ВВП: в развитых государствах данный показатель равен 1,5-3%, а в РФ он варьируется от 0,17 до 0,2%.

Для того, чтобы увеличить базу спортивно-оздоровительных услуг для населения в Стратегии разработана совокупность способов развития бизнеса, частного партнерства в сфере развития физической культуры и спорта.

По мнению авторов, для решения большей части представленных проблем, необходимо принять ряд правовых мер. Например, уделить особое внимание развитию ГЧП-проектов (где с одной стороны представлено государство, а с другой – малый бизнес). Один из самых удачных ГЧП-проектов – проект строительства ледового комплекса в Ульяновской области. Осуществление этого проекта было приурочено к проведению в 2016 году в Ульяновской области чемпионата мира по хоккею с мячом. Партнёрство было заключено с ЗАО «Волга-спорт» 18 июня 2012 года, прописанный объем инвестиций был равен около двух миллиардов рублей [5, с. 37].

Решением всех изложенных нами проблем будет построение четкой системы финансирования (в достаточной мере и спорта высших достижений, и массового), формирование единой системы ценообразования, повышение эффективности спортивного инвестирования. В современных условиях важную роль играет привлечение молодых людей и студентов к ведению здорового образа жизни, участию в крупных спортивных мероприятиях, способствующих раскрытию потенциала личности молодого человека.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 13.02.2019 г.)
2. О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" (с изменениями на 21 декабря 2017 года) (ред. от 02.01.2018 года) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/> (дата обращения: 13.02.2019 года)
3. Меликсетян С.Н. Финансовый аспект реализации концепции социального государства в России // Финансовая аналитика: проблемы и решения. 2016. №20. С.46-60.
4. Самыгин, С.И., Самыгин, П.С. Массовый спорт и его роль в социализации молодежи в современной России // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2015. – С. 42-44.
5. Тонопетян К.Р., Меликсетян С.Н. Государственный финансовый контроль в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации // Современные научные исследования и разработки. 2017. № 2 (10). С. 420-422.

ФИНАНСИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Васильева К.В., Крылова Е.Б.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»,
г. Чебоксары*

Аннотация: Развитие студенческого спорта сегодня является одним из приоритетных направлений в рамках развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, ведь это талантливая молодёжь, будущие высококлассные профессионалы, научный, производственный, интеллектуальный и социально-демографический потенциал страны. Для развития спорта в вузах, а также его пропаганде среди студентов необходимо достаточное финансирование, которое рассмотрено в данной статье.

Ключевые слова: студенческий спорт, финансирование, вуз, рейтинг.

Основополагающей задачей государственной политики является создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Создание базы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан в значительной степени способствует решению указанной задачи.

Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи. К сожалению, в последнее десятилетие из-за недостатка финансовых ресурсов и внимания со стороны государственных органов этот некогда колоссальный потенциал во многом был утерян.

Тем не менее, в последнее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом, как составляющей части здорового образа жизни и развития спорта высших достижений. Не подлежит сомнению, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание государственных и общественных структур на возрождении массового спорта, массовой физической культуры.

Финансирование физической культуры и спорта осуществляется на уровнях федерации, регионов, муниципалитета. При этом экономический эффект реализации данных мероприятий значительно превосходит все прямые затраты.

Ключевым аспектом финансирования спорта в вузах является создание организаций, поддерживающих развитие студенческого спорта. Актуальной задачей сегодня является программно-целевое финансирование спорта в вузах, так как в прямой зависимости находится материально-техническое оснащение, то есть дальнейшие перспективы развития. Практика показывает, что каждый

вуз вкладывает в студенческий спорт собственные бюджетные средства, что может позволить себе только крупное учебное заведение. Существующие нормативно-правовые акты не раскрывают многие организационно-правовые и финансовые вопросы по организации физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях.

Наша цель состоит в рассмотрении объема и достаточности финансирования физической культуры и спорта на 2018 г. по различным признакам:

- 1) государственных и негосударственных вузов – таблица 1
- 2) вузов, специализирующихся на физической культуре, и широкопрофильных – таблица 2
- 3) в зависимости от положения в рейтинге вузов в общероссийском рейтинге – таблица 3

Для определения объектов исследования была осуществлена случайная выборка вузов на сайте информационно-образовательного портала «Образование в России», анализ отчетности, оценка производилась по абсолютным и относительным показателям (удельному весу расходной статьи к общему итогу расходов и кол-ву расходов в расчете на 1 студента очной формы обучения бакалавриата и специалитета).

Таблица 1 – Сравнение государственных и негосударственных вузов

Государственные		Негосударственные	
Название вуза	Значение	Название вуза	Значение
МГУ, Московский государственный университет	45380 тыс.р (0,00%) 2106,29 р/чел.	Университет при МПА ЕврАзЭС	4000 тыс.р (1,53%) 3835,09 р/чел
НГУ, Новосибирский государственный университет	6550 тыс.р. (0,00%) 1087,68 р/чел.	СПИ, Социально-педагогический институт	650 тыс. р. (1,38%) 5371,90 р/чел
РГИСИ, Российский государственный институт сценических искусств	6460 тыс.р. (4,69%) 5773,01 р/чел	ОМЮА, Омская юридическая академия	1235 тыс.р. (1,13%) 1136,15 р/чел
РГЭУ(РИНХ), Ростовский государственный экономический университет	22992тыс. р (1,78%) 5099,14 р/чел.	МСПИ, Московский социально-педагогический институт	1300 тыс.р. (1,58%) 1506,37 р/чел
МГУТУ им. К.Г.Разумовского	4806 тыс.р. (0,27%) 2040,76 р/чел.	СКСИ, Северо-Кавказский социальный институт	200 тыс.р. (0,35%) 279,33 р/чел
НГТУ, Новосибирский государственный технический университет	26458 тыс.р. (1,08%) 2733,26 р/чел.	ГСИ, Гуманитарно-социальный институт	9121 тыс. р. (9,52%) 28682,39 р/чел
ТГПУ, Томский государственный педагогический университет	10100 тыс.р (1,42%) 3988,94 р/чел.	МИКТ, Международный институт компьютерных технологий	150 тыс р. (0,11%) 405,41 р/чел
ЧГУ, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова	900 тыс.р. (0,05%) 81,89 р/чел.	РИЗП, Ростовский институт защиты предпринимателя	2100 тыс. р. (4,72%) 2354,26 р/чел
РГСУ, Российский государственный социальный университет	21575 тыс.р. (0,93%) 3607,86 р/чел.	МИУ, Международный инновационный институт	180 тыс. р. (0,13%) 387,10 р/чел

Рассматривая вузы по бюджетному и внебюджетному финансированию (таблица 1), можно сказать, что государственные вузы вкладывают больше средств в отличие от коммерческих, объясняется крупностью заведений. Если же рассматривать удельный вес, приходящийся на расходы на спорт и физическую культуру, то показатели примерно одинаковые от 0,00 до 4,5%. Среди представленных государственных вузов максимальное значение у РГИСИ, негосударственных – ГСИ, минимальные у ЧГУ и СКСИ. Так же многие коммерческие вузы имеют проблемы с технической оснащённостью (отсутствием спорткомплексов во всех филиалах, корпусах) и вынуждены арендовать площадки для организации учебных занятий.

Таблица 2 – Сравнение специализированных и широкопрофильных вузов

Специализированные вузы		Широкопрофильные вузы	
Название вуза	Значение	Название вуза	Значение
МГАФК, Московская государственная академия физической культуры	2161 тыс. р. (0,59%) 1741,34 р/чел	МФТИ, Московский физико-технический институт	31854 тыс.р. (0,45%) 7824,61 р/чел
КГУФКСТ, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма	3844 тыс. р. (0,79%) 1370,90 р/чел	УлГУ, Ульяновский государственный университет	27170 тыс.р. (1,54%) 3213,86 р/чел
СибГУФК, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	8157 тыс. р. (2,0%) 6713,58 р/чел	ОГУ, Оренбургский государственный университет	27239 тыс.р. (1,22%) 3655,75 р/чел
УралГУФК, Уральский государственный университет физической культуры и спорта	1990 тыс. р. (2,64%) 1266,88 р/чел	СГУ, Сыктывкарский государственный университет	2483 тыс. р. (1,22%) 613,69 р/чел

Физическая культура и спорт представлены в России 15 профильными вузами, из них только 4 представленных в таблице указали конкретную цифру расходования (таблица 2). Остальные указывали в доходах «доходы от спортивных мероприятий», но размеры расходов – нет, в то же время у других в некоторых отчетностях можно было видеть статьи расходов на участие студентов в различных спортивных мероприятиях (взносов в международные организации, командировочных, выездах). Анализируя финансирование специализированных вузов и широкопрофильных, можно сделать вывод, что такая значительная разница в объемах, скорее всего зависит от количества обучающихся в данных учреждениях. По нашему мнению, с одной стороны – для общих вузов это положительная тенденция, так как они не отстают от учреждений, конкретно направленных на физическую культуру и спорт, с другой стороны – для специализированных вузов это значительный недочёт.

Таблица 3 – Сравнение вузов в зависимости от положения в рейтинге в общероссийском рейтинге

Положение в рейтинге	Название вуза	Значение
1-100	МГУ, Московский государственный университет (1)	45380 тыс.р (0,00%) 2106,29 р/чел
101-200	Университет при МПА ЕврАзЭС (151)	4000 тыс.р (1,53%) 3835,09 р/чел
201-300	УлГУ, Ульяновский государственный университет (229)	27170 тыс.р.(1,54%) 3213,86 р/чел
301-400	РГЭУ(РИНХ), Ростовский государственный экономический университет (336)	22992 тыс.р. (1,78%) 5099,14 р/чел
401-500	ОМЮА, Омская юридическая академия (447)	1235 тыс.р. (1,13%) 1136,15 р/чел
501-600	СКСИ, Северо-Кавказский социальный институт (513)	200 тыс.р.(0,35%) 279,33 р/чел
600-700	ИЭУ, Институт экономики и управления (610)	77 тыс. р.(0,6%) ? р/чел

Как указывалось ранее, на сайте информационно-образовательного портала «Образование в России» каталог представлен 706 вузами, в качестве объекта для данного признака мы взяли по 1 из интервалов шириной 100.

Таким образом, вне зависимости от положения образовательного учреждения в данном рейтинге, удельный вес расходов на физическую культуру и спорт составляет примерно от 0,00 до 2%, в абсолютном значении и значении на 1 студента зависит от престижности и крупности вуза (таблица 3).

Также мы определили место всех профильных вузов в данном рейтинге (таблица 4).

Таблица 4- Положение профильных вузов в общероссийском рейтинге

№	Название вуза
249	РГУФКСМиТ, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
290	УралГУФК, Уральский государственный университет физической культуры
333	ДВГАФК, Дальневосточная государственная академия физической культуры
372	МГАФК, Московская государственная академия физической культуры
388	КГУФКСТ, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
416	ВЛГАФК, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
436	ВГАФК, Волгоградская государственная академия физической культуры
454	ПССИ, Подольский социально-спортивный институт
459	ВГИФК, Воронежский государственный институт физической культуры
495	НГУ имени П.Ф. Лесгафта
507	ЧГИФК, Чайковский государственный институт физической культуры
527	ЧГИФКиС, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта
537	Поволжская ГАФКСиТ, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
543	СибГУФК, Сибирский государственный университет физической культуры спорта
565	СГАФКСТ, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Полученные данные свидетельствуют о том, что вузы со спортивным направлением расположены на средних позициях и предоставляют студентам достаточный объем необходимых знаний, умений и навыков и создают условия для их дальнейшего применения. Конечно же, желательно чтобы их престижность по сравнению с другими учреждениями возрастала и увеличивалась эффективность их деятельности.

Основными проблемами в данном исследовании стали: отсутствие отдельной статьи расходов на спорт, физическую культуру в планах финансово-хозяйственной деятельности организаций; отсутствие отчетностей за последние годы. Некоторые вузы указывают отдельную информацию по расходованию средств на культурно-массовые, физкультурные и спортивные, оздоровительные работы со студентами (Формы 1-5), у некоторых они также отсутствовали. Особенно возникла сложность в исследовании коммерческих вузов, так как их отчетность очень не подробная (наличие только итоговых доходной и расходной статей). Отсутствие полной подробной информации о финансировании занятий физической культуры и спорта на сайтах вузов, а также наличие давно просроченных данных (за 2014, 2015 год), которые указываются до сих пор, является большим недостатком, который очень тормозит развитие данного направления в целом.

Объединив все полученные результаты исследования, можно сделать вывод о том, что независимо от источника финансирования (государственные, негосударственные), профильности, престижности вузов объем расходов на физическую культуру и спорт примерно одинаковы (0,0-5%). В качестве перспективы развития мы предлагаем установить минимальный размер финансирования данных целей для каждого вуза на уровне 5%. В этом случае необходима более четкая система контроля расходованных денежных средств. Успешный зарубежный опыт развития студенческого спорта показывает, что он представляет реальный инвестиционный и коммерческий интерес для бизнеса, так как есть огромная потребительская аудитория, важно создавать условия и механизм по привлечению в эту сферу частного капитала, так как решающую роль в основном принадлежит бюджетным ассигнованиям. Кроме финансирования государство должно осуществлять льготы и преференции для вузов, направляющих финансовые средства на развитие физической культуры и спорта, выделять льготные (беспроцентные) кредиты и целевые инвестиции, ускоренную амортизацию спортивного имущества и т.д.

Библиографический список

1. Слободянюк Н.В. Подходы к совершенствованию организации и финансирования спортивных клубов вузов / Слободянюк Н.В. // Вестник спортивной науки. 2016. №2. С. 17-21.
2. Образование в России, информационно-образовательный портал. Рейтинг вузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://russiaedu.ru/rating>

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Гетман Ю.В., Айвазова Е.С.

*Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние физического здоровья студента на его успешность на рынке труда. Особенности роли физического воспитания. Отношение студентов к занятиям спортом, так же важным фактором является исследование оценки физического развития с помощью антропометрического измерения и метода наружного осмотра.

Рассматривается необходимость построения различных планов занятий, учитывая индивидуальные особенности студентов, а также физическую и психологическую разницу между юношами и девушками.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, физическое воспитание, здоровье, физическая разница.

Физическое здоровье является одним из важных показателей, с помощью которого характеризуется уровень, а также изменения в состоянии здоровья населения. Это обусловлено современными условиями рыночной экономики, высоким уровнем конкуренции на рынке труда и постоянно развивающимся производством. Все эти факторы способствуют возникновению все более высоких требований к качеству подготовки выпускников высших учебных заведений.

Необходимо отметить, что на сегодняшний день конкурентоспособность на рынке труда определяется множеством факторов, например, уровень освоения знаний, умения, навыки, трудоспособность и уровень здоровья. В отборе на высокооплачиваемые должности и престижную работу, помимо собеседования и тестов, с помощью которых определяется профессиональная пригодность, также проводят психологические тесты и медицинский осмотр. Поэтому годы пребывания в вузе является основным этапом для дальнейшего успеха на рынке труда.

Роль физического воспитания студентов проявляется по трем направлениям:

1. обеспечение высокой степени развития двигательных качеств, приобретения знаний, умений и навыков, которые будут способствовать успешному выполнению будущей профессиональной деятельности;

2. приобщения студентов вузов к систематическим занятиям спортом;

3. развитие общественно значимых качеств характера, таких как социальная активность, формирование духовного мира, нравственное развитие личности обучающегося.

В вузах средний возраст обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам. Необходимо принимать во внимание их возрастные и психологические особенности для проведения занятий.

Различные медико-биологические исследования постановили, что у студентов продолжается морфофункциональное развитие организма даже при за-

вершении роста тела в длину. Можно отметить увеличение мышечной силы, улучшение осанки, физической работоспособности студента и т.д.

Повышение уровня отстающих двигательных способностей, а также морфофункциональных показателей обучающегося способствует оптимизация физического развития студента.

Доказано, что возраст человека накладывает определенные отпечатки на его мотивы, цели, интересы и психологию. Студенты положительно относятся к занятиям спортом. Так же есть и те, у кого не сформированы физкультурно-спортивные интересы. Вследствие этого возникает вопрос о необходимости для лучшего освоения учебной программы к предмету.

Так же не стоит забывать о физической и психологической разнице между юношами и девушками. Юноши значительно легче переносят различные физические нагрузки и быстрее восстанавливаются, чем девушки. Исходя из сказанного, необходимо создавать различные подходы к проведению занятий, регулировать интенсивность нагрузки, а также к воспитанию физических качеств в зависимости от пола студента.

Оценка физического развития студента проводится с помощью антропометрических измерений, метода наружного осмотра.

Антропометрические измерения способствуют определению уровня и особенности физического развития обучающегося, степень соответствия возрасту и полу.

Позволяет определить особенности телосложения, оценить особенности осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие мускулатуры.

Подробнее рассмотрим основные показатели. Длина тела (рост). Учеными доказано, что рост продолжается до 17-19 лет у девушек и соответственно до 19-22 лет у юношей. Но при этом период ускоренного роста человека сменяется периодом относительного замедления роста. Длина тела (рост) измеряется с помощью ростомера или антропометра. Необходимо отметить, что наибольшая длина тела человека регистрируется утром. Вечером данный показатель может уменьшиться на 1-2 см. Так же на рост оказывает влияние климат и образ жизни. С помощью постоянных тренировок можно влиять на толщину и длину костей. Не стоит забывать о таком факторе как наследственность. Окончательно спрогнозировать длину тела ребенка можно спрогнозировать исходя из роста родителей [2, с. 54]:

Вес (масса) тела студента должен определяться 1-2 раза в месяц утром натощак, при этом измерения должны происходить на одних весах и каждый раз в одинаковой одежде. Для оценки массы тела можно использовать формулу Брока-Брукша. Согласно данной формуле масса тела рассчитывается вычитанием 100 из величины роста. Но стоит отметить, что данная формула не способствует точному нахождению показателя. Для оценки показателя роста используется индекс Кветеля. Весоростовой показатель вычисляется [2, с. 57]:

$$\text{ВРП} = \frac{\text{Вес тела (гр.)}}{\text{Рост тела (см)}}$$

Положительная оценка находится для мужчин в пределах от 380 до 415 г/см, а для женщин 360 – 405 г/см.

Зная величину своего роста, вес и окружность грудной клетки можно рассчитать по формуле Пинье крепость телосложения [2, с. 54]:

$$КТ = \text{рост(см)} - [\text{вес (кг)} + \text{окружность груди}]$$

Если получился показатель меньше 10, то для взрослых это говорит о крепости телосложения. Тогда 10-20 хорошее показание крепости, от 21 до 25 – среднее, слабое от 26 до 35 и более 36 – очень слабое.

Мышечная сила имеет значение для проявления других физических качеств, например, ловкость, скорость и выносливость. Контроль данного показателя проводится с помощью динамометров. Всегда проводят два измерения и фиксируют наибольший результат. Сила правой руки для мужчин должна находиться в пределах от 35 до 50, левой руки 32 – 46. У женщин 25 – 33 и 23 – 30 соответственно.

В заключении отметим, что уверенность в благополучии своего здоровья является важной психологической особенностью человека независимо от возраста. Для улучшения физического состояния студента необходимо проводить специальные разъяснительные работы. Это необходимо для того, чтобы студенты понимали, что накопленный в первые два с половиной десятилетия жизни физический потенциал необходимо постоянно поддерживать.

Так же необходимо отметить, что анатомо-физиологические особенности юношей и девушек требуют различных подходов к проведению занятий физической культурой. Это обусловлено тем, что функциональные возможности для осуществления различной физической нагрузки выше у юношей, нежели у девушек. И период восстановления после нагрузки у юношей проходит быстрее.

Физическое развитие студентов является важным фактором для их дальнейшего успеха. Поэтому необходимо проводить обеспечение высокой степени развития двигательных качеств, приобретения знаний, умений и навыков, которые будут способствовать успешному выполнению будущей профессиональной деятельности, а также приобщать студентов вузов к систематическим занятиям спортом и развивать социальную активность, формирование духовного мира, нравственное развитие личности обучающегося.

Библиографический список

1. Гланц С. Медико-биологическая статистика. – М.: Практика, 1998. – 459 с.
2. Гуревич К.Г., Гачегов М.А., Маев И.В. Основы здорового образа жизни. – М.: Пермь, 2011. – 106 с.
3. Системный подход к контролю функционального состояния и физической подготовленности студента вуза /Лисейкина О.В., Прядченко В.В., Селиванов О.И. //Вестник Российской таможенной академии. 2013. № 1.

4. Физическая активность. ВОЗ. [Электронный ресурс] // ВОЗ. – 2014. – Информационный бюллетень № 384. Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru/>, свободный (06.03.2016).

5. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарака, 2008. – 448с.

6. Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – М.: Практика, 2015. – 412 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Горлов Н.Н., Попова Т.В.

*ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация.** В статье обсуждается роль физической подготовки в профессиональной подготовке военнослужащих. Отмечается значимость психофизической устойчивости к профессиональному выгоранию. Предлагаются рекомендации по оптимизации физической подготовки военнослужащих по контракту.*

***Ключевые слова:** военнослужащие, физическая подготовка, физические качества, психофизическая подготовленность, профессиональная готовность.*

На данном этапе развития армии от современных офицеров требуется новый уровень военно-профессиональной подготовленности. Необходимы новые решения и действия, отвечающие вызовам действительности, в подготовке сильного, современного, творчески мыслящего офицера [2]. Основной целью теории и организации физической подготовки в данном случае выступает создание высокопрофессиональных, вооруженных современным оружием войск, способных надёжно защищать национальные интересы страны. Воин обязан обладать не только всеми качествами, необходимыми для успеха в бою, то есть быть технически грамотным, инициативным, обладать соответствующими военными знаниями и умениями и т.д., но и иметь высокий уровень здоровья, быть физически развитым. В связи с этим одним из важных условий перехода Вооруженных Сил Российской Федерации на новый качественный уровень профессиональной подготовленности становится совершенствование системы физической подготовки военнослужащих [1].

Количество и распределение в нынешней программе физической подготовки («Наставление по физической подготовке Российской Федерации»), по мнению многих исследователей, не в полной мере отражает современные вызовы для совершенствования физических качеств и формирования двигательных навыков у военнослужащих, в то время как для эффективного выполнения служебных задач военнослужащему требуется постоянно совершенствоваться и сохранять на высоком уровне психофизическую подготовленность [12].

Особенности военной службы – не только риск для жизни и высочайший уровень требований к физической подготовленности, но и постоянные эмоциональные, интеллектуальные перегрузки, что требует запредельной активизации ресурсов жизнестойкости. Поэтому при подготовке сотрудников таких профессий сейчас уделяется большое внимание формированию и развитию адаптивных способностей организма и психофизической подготовке [7, 8].

Уровень физической подготовки военнослужащего в значительной мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных резервных и адаптационных возможностей организма, при этом следует отметить, что в системе физической подготовки одним из главных составляющих элементов является уровень здоровья военнослужащих. Физическая подготовка в Вооруженных Силах – специализированный педагогический процесс обучения и воспитания военнослужащих, отражающий закономерности военной педагогики в свете требований современной войны [5].

В настоящее время констатируется резкое ухудшение уровня состояния здоровья населения, а также продолжительности его жизни. Прогресс даёт человеку ряд самых совершенных приспособлений, которые способны оградить нас от любого физического труда. Мышцы в условиях лишения необходимой тренировки постепенно слабеют и атрофируются. Недостаточное участие в метаболизме организма мышечной ткани отрицательно сказывается на работе всех его органов и систем, слабеют и нарушаются нервно-рефлекторные связи, генетически заложенные природой и закреплённые в процессе физического труда. В конечном итоге это приводит к уменьшению функциональных возможностей человека, а также к различного рода нарушениям здоровья и заболеваниям. Физиологически обоснованная двигательная активность является наиболее эффективным путём отсрочки изменений, сопровождающих процесс старения, так как движение – это «биологическая потребность человека» [6].

Тесная связь уровня здоровья и физической работоспособности с образом жизни, включающим объём и характер повседневной мобильности, описана в многочисленных исследованиях, которые достаточно убедительно свидетельствуют о том, что только оптимальная физическая нагрузка при условии сочетания с рациональным питанием и стилем жизни является наиболее эффективным методом преодоления «коронарной эпидемии», предупреждения большинства заболеваний и увеличения качества и продолжительности жизни [9].

Успех выполнения той или иной поставленной задачи во многом определяется физической подготовленностью и высоким уровнем состояния здоровья военнослужащих, их дееспособностью по результатам оценки работы сердечнососудистой и дыхательной систем, высоким уровнем психологической и эмоциональной устойчивости. Отсюда следует цель профилактической работы по укреплению и сохранению здоровья военнослужащих методами и средствами физической культуры (подготовки), включающая решение следующих взаимосвязанных задач:

– оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности);

– воспитательных (формирование ценностного отношения к физической культуре, потребности в занятиях физическими упражнениями, физическим самосовершенствованием) [10].

Фактор экстремальности определяет повышенные требования, которые предъявляются к отдельным значимым профессионально характеристикам персонала, часто сталкивающегося с внештатными ситуациями. Профессиональная пригодность обеспечивает эффективное выполнение конкретных профессиональных задач и определяется как «совокупность индивидуальных особенностей человека, влияющих на успешность освоения какой-либо трудовой деятельности и эффективность ее выполнения, а также как система наличных, сформированных и взаимосвязанных качеств субъекта деятельности (профессиональных, психологических и др.)» [3, 4].

Описана тесная взаимосвязь между мотивацией деятельности и профессиональным выгоранием. Развитию синдрома эмоционального выгорания у военнослужащих способствуют в том числе молодой возраст, отсутствие жизненного и практического опыта. Кроме того, провоцировать формирование синдрома выгорания могут заболевания и переживание хронического стресса [7].

Для преодоления отрицательного влияния стрессовых нагрузок военнослужащим важно умение управлять своим состоянием, которое позволит разрешать любые нестандартные ситуации с минимальными затратами для здоровья. В ст. 5 действующего «Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ» – НФП-2009 отмечается, что «специальные задачи физической подготовки устанавливаются в руководствах по физической подготовке в видах (родах войск) Вооруженных Сил, утверждаемых соответствующими должностными лицами».

Физическая подготовленность – это ценность, которая имеет существенное значение во всесторонней деятельности человека, в сохранении его здоровья и жизненной активности. Независимо от особенностей и уклада жизни элементарный потенциал двигательных возможностей является необходимым условием прогресса и развития как человека, так и всего общества.

В условиях технизации, автоматизации и урбанизации современного общества физическая подготовленность играет важную роль. Речь идет не только о профессионально необходимом потенциале физической подготовки, но и о том, что её улучшение должно быть естественной потребностью современного человека, частью его культуры [11].

Результаты исследований ряда авторов показывают, что динамика физической подготовленности, физического развития, уровня общей работоспособности напрямую коррелируют с объёмом и характером регулярно выполняемых физических упражнений. Однако если двигательная активность организма физиологически не обоснована, чрезмерна, то положительное влияние нагрузки уменьшается, и может даже наблюдаться её негативное воздействие. Это может выступить как стресс-фактор, на который организм реагирует по типу неспецифического адаптационного синдрома.

Основными средствами и методами физического воспитания являются оптимизация содержания и форм двигательной активности, являющейся важнейшим специфическим фактором, направленным на управление морфофункциональными свойствами организма в процессе физического воспитания, на увеличение функциональных возможностей организма и оздоровительного эффекта физкультурно-спортивных занятий [8].

Таким образом, для оптимизации физической подготовки военнослужащих по контракту предлагаются следующие рекомендации:

1. Комплексное развитие двигательных качеств, чередование тренировок различной направленности, включение метода круговой тренировки.

2. Динамический мониторинг функционального состояния основных органов и систем.

3. Индивидуальный подход с учётом уровня исходного и динамики функционального состояния основных органов и систем.

4. Расчёт тренировочных нагрузок с учётом направленности упражнений специальной физической подготовки.

5. Включение в тренировку «модельных» ситуаций, требующих быстрого принятия решения в нестандартной ситуации (нападение, удар, резкий звук, падение с высоты, окружение и т.д.), психологических практик и тренингов, элементов дыхательной гимнастики.

6. Расширение доли самостоятельных занятий, повышающих индивидуальную мотивацию военнослужащих.

Библиографический список

1. Акмеев А.С., Власова Ж.Н. Физическая подготовка как фактор боевой готовности военнослужащих // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 55-8. – С. 21-27.

2. Володин В.Н., Яковлев Д.С. Совершенствование физической подготовки военнослужащих // Новая наука: Современное состояние и пути развития. – 2016. – № 5-2. – С. 35-37.

3. Дячкова О.М. Психолого-педагогические принципы профессионального отбора для профессий экстремального профиля деятельности // Вестник науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – № 3 (18). – С. 94-96.

4. Забегалина С.В., Белозерова Л.А., Чигарькова А.В. Структура личности специалиста, обеспечивающая эффективность деятельности в особых условиях // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2015. – Т.21. – С. 42-45.

5. Колесников В.Ю., Жолоб С.С. Физическая подготовка – основа профессиональной подготовки военнослужащих // ЦИТИСЭ. – 2017. – № 4 (13). – С. 18.

6. Коротков А.В., Пономарева И.А. Роль физической культуры в формировании готовности сотрудников вневедомственной охраны к выполнению оперативно-служебных задач // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение

их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 295-298.

7. Пономарев А.Е., Бабенко К.Г. Формирование психофизической подготовленности сотрудников МЧС средствами физической культуры // Современные тенденции развития и перспективы внедрения инновационных технологий в машиностроении, образовании и экономике. – 2017. – Т. 3. – № 1 (2). – С. 73-76.

8. Пономарева И.А., Давиденко В.Н., Коротков А.В. Влияние комплекса физических упражнений на показатели функционального состояния и здоровья у сотрудников МВД // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Научные труды Юбилейной XV Международной конгресс-конференции. – пос. Новомихайловский, 2012. – С. 224-225.

9. Солодовник Д.А. Психолого-педагогические аспекты развития профессионально-значимых способностей курсантов вузов МВД России на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и спортивной медицины: сборник материалов МНПК. – Ставрополь: СтГМА, 2012. – С. 152-158.

10. Стороженко И.И., Федорин С.В., Омельченко А.В. и др. Выбор средств, методов и форм физической культуры (подготовки) в зависимости от режимов двигательной деятельности военнослужащих // Тенденции развития науки и образования. – 2017. – № 24-1. – С. 25-29.

11. Трапезников С.А., Солнцев Д.А. Понятие «тестирование» в области физической подготовки военнослужащих // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 159-162.

12. Феурман В.В., Лылка С.А. Общая физическая подготовленность военнослужащих внутренних войск МВД Российской Федерации как фактор эффективности несения патрульно-постовой службы // Национальная ассоциация учёных (НАУ). – 2016. – № 3 (19). – С. 85-87.

СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ФУТБОЛИСТА

Драченко А.А., Зайцев А.А.

*ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»,
г. Калининград*

***Аннотация.** В настоящий момент выделяется пять видов подготовки спортсмена, однако не ясна значимость того или иного вида подготовки в общем успехе. В данной статье была предпринята попытка с использованием экспертного метода оценить удельный вес различных видов подготовки в детско-юношеском футболе. Также была оценена готовность юных футболистов различного возраста.*

***Ключевые слова:** детско-юношеский футбол, психологическая подготовка, предстартовые состояния.*

Современная теория и методика физической культуры выделяет пять взаимосвязанных видов подготовки спортсмена: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую. Упущение из внимания хотя бы одного из этих звеньев ведёт к недостаточной готовности спортсмена или команды к выступлению на соревнованиях. Как следствие, показанный результат не будет являться удовлетворительным [2, 5].

Возникает вопрос, каков удельный вес каждого вида подготовки в итоговом результате, показанным спортсменом. Ответ на данный вопрос имеет конкретное прикладное значение, так как связан с системой многолетних тренировок. Исходя из ответа, учебные программы будут подстраиваться в той мере под конкретный вид подготовки, какой необходим в определённом возрасте [1, 3].

Очевидно, что не существует аппаратного или тестового способа, чтобы определить удельный вес того или иного вида подготовки. Единственным, видимым нами способом, является экспертный [4, 6].

С целью изучения значимости различных видов подготовки для достижения спортивного результата были опрошены 15 экспертов, действующих тренеров МАУ СШОР №5 по футболу города Калининграда. Все тренеры имеют действующие лицензии РФС. Тренерский стаж составляет от 5 до 42 лет.

Каждого тренера попросила расставить все пять видов подготовки в порядке от наиболее важного к наименее важному в достижении результата по их мнению. Речь шла о детско-юношеском футболе, возраст спортсменов не был определён.

После анализа результатов было выяснено, что все 15 экспертов, то есть 100%, на первое место поставили техническую подготовку, а на пятое, последнее, место – теоретическую. Среди остальных видов подготовки такого единодушия не наблюдалось. На второе место 7 человек (47% опрошенных) поставили физическую подготовку, 4 человека (26,5%) – психологическую и ещё 4 человека – тактическую.

Таким образом, становится ясно, что психологическая подготовка занимает важное место в подготовке футболиста в детско-юношеском спорте.

Исходя из этого, встаёт вопрос о способах, которыми можно оценить психологическую готовность футболиста в детско-юношеском возрасте.

Эксперимент проводился на базе МАУ СШОР №5 по футболу города Калининграда.

Были отобраны следующие группы: группа начальной подготовки третьего года обучения (дети 9 лет, 20 человек), учебно-тренировочная группа 2 года обучения (дети 13 лет, 26 человек) и группа спортивного совершенствования (юноши 16 лет, 8 человек). Итого, в эксперименте приняли участие 54 воспитанника спортивной школы.

В ходе опроса выявлялись предстартовые состояния, наиболее часто испытываемые спортсменами, средства регуляции до соревнований, способы настройки на игру с различными соперниками, причины успехов и неудач в отдельных соревнованиях.

По результатам исследования были получены следующие данные.

В группе начальной подготовки:

- Наиболее характерные предстартовые состояния: 8 человек (40%) – «лихорадка», по 4 человека (20% на каждый из вариантов) – «боевая готовность», «самоуспокоенность» и «предстартовая апатия». Перед опросом все понятия и термины были разъяснены детям в максимально доступной форме.

- Средств психологической саморегуляции не испытывает ни один из опрошенных.

- Психологическую подготовку понимают, как способность не нервничать.

- Все 20 человек (100% опрошенных) настраиваются перед началом соревнований на победу вне зависимости от соперников.

- Причинами успешного выступления называли лучшую подготовку, причины неуспешного – невезение, плохое судейство, ошибки партнёров по команде.

В учебно-тренировочной группе:

- Наиболее характерные предстартовые состояния: 11 человек (43%) – «боевая готовность», 7 человек (27%) – «лихорадка», 6 человек (23%) – «самоуспокоенность» и 2 человека (7%) – «предстартовая апатия».

- Двое опрошенных (7%) ответили, что в качестве средств психологической саморегуляции используют идеомоторную тренировку. Остальные 93% (24 человека) сообщили, что не используют никаких средств.

- Психологическую подготовку уже понимают более широко, не только как способность не нервничать на соревнованиях, но и готовность выйти против любого соперника, способность отвлекаться от посторонних факторов во время матча.

- 18 человек (69%) настраиваются на победу, однако понимают, что могут проиграть и рассматривают такой вариант, и готовы его принять. Остальные 31% (8 человек) настраиваются только на победу.

- Причинами успешного выступления называли лучшую подготовку, некачественную подготовку соперников, причины неуспешного – невезение, плохое судейство, ошибки партнёров по команде, недостаточную работу на тренировках.

В группе спортивного совершенствования:

- Наиболее характерные предстартовые состояния: 6 человек (75%) – «боевая готовность», 1 человек (12,5%) – «самоуспокоенность» и 1 человек (12,5%) – «предстартовая апатия».

- Все 8 человек (100%) ответили, что используют моделирование соревновательной деятельности и идеомоторную тренировку в качестве средств психической саморегуляции.

- Психическую подготовку понимают, как способность управлять эмоциями в независимости от складывающейся игровой ситуации, способности демонстрировать максимальный результат вне зависимости от обстоятельств.

- Все 100% (8 человек) готовы играть с любым противником на победу, однако адекватно оценивают свои шансы. Причинами успешного выступле-

ния называли лучшей подготовкой, причины неуспешного – недостаточную работу на тренировках.

Полученные данные сведены в таблицу 1.

Таблица 1 – Результаты самооценки предстартовых состояний, наиболее часто испытываемых юными футболистами (%)

Предстартовые состояния	Группа начальной подготовки (n=20 чел)	Учебно-тренировочная группа (n=26 чел)	Группа спортивного совершенствования (n=8 чел)
Боевая готовность	20	43	75
Предстартовая лихорадка	40	27	0
Предстартовая апатия	20	7	12,5
Самоуспокоенность	20	23	12,5

Таким образом, проведенное исследование показало, что:

1. Психологическая подготовка занимает важное место в системе многолетней подготовки в детско-юношеском футболе.

2. С ростом мастерства происходит снижение количества негативных предстартовых состояний у юных футболистов.

3. В группах начальной подготовки футболистами наиболее часто испытываются негативные предстартовые состояния. Следовательно, в тренировочный процесс включать упражнения психологической подготовки, направленные на обучение детей способам регуляции этих состояний.

4. Применение метода парных сравнений при анкетировании позволяет оценить психологическую подготовленность как конкретного занимающегося, так и группы в целом.

Библиографический список

1. Визе, В.А. Программно-целевой подход к психологической подготовке юных футболистов в академии "Спартак" по футболу // Нац. прогр. формированию здорового образа жизни: междунар. науч.-практ. конгр. 27-29 мая 2014 г. : в 4 т. / М-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М., 2014. – Т. 2: 10 Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта "Рудиковские чтения". – С. 188-191.

2. Деманов, А.В. Модельные характеристики специальной подготовки юных футболистов / А.В. Деманов, С.И. Троян, И.Ф. Деманова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка: Дет. тренер: журн. в журн. – 2014. – № 3. – С. 48.

3. Костикова, Н.В. Проблема психологической подготовки спортивного резерва в футболе / Костикова Н.В., Уляева Л.Г. // Всерос. науч.-практ. конф. "Актуал. проблемы орг. подгот. и участия спортсменов спортив. сбор. команд

России в Играх 31 Олимпиады 2016 г. в Рио-де-Жанейро (Бразилия), 2013 г.: итоговый сб. / М-во спорта РФ, Федер. науч. центр физ. культуры и спорта. – М., 2013. – С. 97-102.

3. Курилко, Н.Ф. Особенности психологической подготовки в игровых видах спорта = Features of psychological preparation are in the playing types of sport / Курилко Н.Ф. // Физ. воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 40-43.

4. Ломейко, М.В. Методика специальной психологической подготовки юных футболистов / Ломейко М.В., Уляева Л.Г. // 9 Международ. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта "Рудиковские чтения" (27 – 28 мая 2013 г.) : материалы / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма, Межрегион. обществ. орг. "Сообщество психологов спорта и физ. культуры". – М., 2013. – С. 106-108.

5. Мелентьев, А.Н. Воспитание психологических качеств юных футболистов / Мелентьев А.Н., Тикланов С.И. // Нац. прогр. формирования здорового образа жизни: междунар. науч.-практ. конгр., 27-29 мая 2014 г.: в 4 т. / М-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М., 2014. – Т. 2: 10 Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта "Рудиковские чтения". – С. 270-272.

6. Уляева, Л.Г. Методика психологического сопровождения юных футболистов: (на примере УОР по футболу "Мастер-Сатурн") / Уляева Л.Г., Ломейко М.В. // Всерос. науч.-практ. конф. "Соврем. футбол: состояние и перспективы", 14 – 15 марта 2012 г.: сб. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма, АНО "Центр подгот. специалистов в сфере футбола". – М., 2012. – С. 248-259.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ БОЛЕЗНИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Евсеенко С.А., Касьяненко А.Н.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация:** В материале рассматриваются проблемы преподавания физической культуры у студентов, имеющих травмы опорно-двигательной системы, а также влияние физических нагрузок на состояние их здоровья.*

***Ключевые слова:** Спортивно-массовые мероприятия, лечебная физическая культура, коррекция, студенты, профилактика.*

Физическая культура является сферой социальной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья, а также развитие психофизиче-

ских способностей людей в процессе двигательной активности. Физическая культура по праву является одной из основных сфер массовой самодеятельности. В структуру физической культуры входят такие элементы, как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Она играет важную роль в развитии жизненной позиции и полностью отвечает всем потребностям человека в физической активности.

Одно из главных мест в структуре отклонений, выявленных у учащихся при профилактических осмотрах, заняли нарушения опорно-двигательного аппарата. Среди хронических болезней: плоскостопие, сколиоз, кифоз, лордоз, остеохондроз; среди отклонений – нарушения осанки.

Опорно-двигательный аппарат состоит из двух систем – мышечной системы и скелетной системы. Костно-мышечная система состоит из твердых и мягких тканей. Твердые ткани включают в себя кости и хрящи (суставные хрящи), в то время, как мягкие ткани-мышцы – сухожилия, синовиальные мембраны, суставные капсулы и связки.

В первую очередь роль опорно-двигательного аппарата в движение и поддержке человеческого тела, но система выполняет также и следующие немаловажные функции:

- Защиту жизненно важных внутренних органов
- Хранение солей (например, кальция)
- Образование и поставка новых клеток крови

По существу, скелетная часть системы относится к расположению костей, и как они соединяются друг с другом, чтобы сформировать суставы, которые позволяют и ограничивают конкретные человеческие движения.

Мышечное волокно характеризуется следующими основными физиологическими свойствами: возбудимостью, сократимостью и растяжимостью. Эти свойства обеспечивают нервно-мышечные особенности организма и придают человеку такие физические качества, как скорость, сила, выносливость и другое влияние спорта на здоровье опорно-двигательного аппарата часто связано с улучшением дыхательной и сердечно-сосудистой систем, забывая о роли физической культуры в развитии мышечной силы и мышц. И это они внезапно развиваются под влиянием физических упражнений у людей с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Частые физические упражнения с гирями (занятия со штангой, гантелями, физическая работа, связанная с поднятием гирь) быстро увеличивают силу. Часто через 2-3 недели студент начинает видеть результат.

Мышечная система функционирует очень гладко. Все мышцы в группах прикрепляются к костному аппарату с помощью связок и сухожилий. В костях со временем накапливается большое количество различных солей, фосфора, кальция, питательных веществ. Кости становятся более прочными и массивными, что важно при травмах и заболеваниях позвоночника, а связки и сухожилия, в свою очередь, становятся крепкими и эластичными. Мышечная ткань, увеличиваясь, начинает поддерживать позвоночник, тем самым, не позволяя ему

атрофироваться, улучшает осанку, убирает острые боли, улучшается общее состояние и самочувствие студента. Чем больше сила человеческого скелета, тем надежнее защищены внутренние органы от внешних повреждений.

Отсутствие двигательной активности мышц, окружающих кости, приводит к нарушению обмена веществ в костной ткани и потере прочности, отсюда плохая осанка, узкие плечи, впалая грудь и многое другое, что, несомненно, негативно сказывается на здоровье внутренних органов. Многие ошибочно полагают, что людям с проблемами опорно-двигательного аппарата категорически запрещено заниматься физической культурой, более того, они уверены, что ограничение активности является для них преимуществом. Это большая ошибка, поскольку, как правило, многие заболевания опорно-двигательного аппарата связаны с потерей эластичности связок, мышечной слабостью и недостаточностью мышц, что в первую очередь связано с малым количеством физических нагрузок. Отсутствие нормальной двигательной активности в режиме дня приводит к разрыхлению суставного хряща и изменению поверхностей соединяемых костей, к появлению сильной боли, развиваются все условия для формирования воспалительных процессов в них. Отсутствие спорта в студенческой жизни только усугубляет ситуацию, запуская старые и добавляя новые болезни.

В настоящее время одним из наиболее эффективных средств профилактики и устранения дефектов опорно-двигательного аппарата является привлечение студентов к физическому воспитанию. В системе подготовки студентов существует множество способов проведения занятий, которые направлены на устранение и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. На данный момент, в целях профилактики и лечения специалисты рекомендуют упражнения ритмической гимнастики. Художественная гимнастика по праву может рассматриваться, как одно из основных средств обязательного комплекса спортивно-оздоровительных мероприятий для студентов с нарушениями осанки и другими проблемами.

Физические упражнения, необходимо применять сразу же, с первых же дней начала лечения; главным критерием начала ЛФК является затухание острых болезненных ощущений студента. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата является основным способом лечения, обеспечивающим восстановление структуры и функций травмированного органа и поддержание необходимого уровня функционирования всего организма.

Целенаправленное применение физических упражнений предотвращает многие нежелательные последствия и дополнительные заболевания, связанные с малоактивным образом жизни студента и деформацией травмированного органа и организма в целом. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата на различных этапах лечения обеспечивает улучшение кровообращения и стимулирует обмен веществ, что в свою очередь ускоряет регенерацию (восстановление) поврежденных тканей. ЛФК оказывает тонизирующее и трофическое действие на пациента, а также обеспечивает компенсацию и реабилитацию.

При травмах опорно-двигательного аппарата, принято различать три периода лечебной физкультуры:

иммобилизации – относится к острой фазе заболевания и носит щадящий характер, поскольку большие и интенсивные нагрузки могут только навредить больному.

постмобилизации – функциональный, возникает, когда отчаянная боль начинает отступать, этот период продолжается до восстановления структуры пораженных тканей. В этот период возможно выполнение ряда упражнений, направленных на поддержание мышечного тонуса и предотвращение их атрофии.

восстановительный – возникает, когда отчаянная боль начинает отступать, этот период продолжается до восстановления структуры пораженных тканей. В этот период возможно выполнение ряда упражнений, направленных на поддержание мышечного тонуса и предотвращение их атрофии.

Несомненно, в каждом представленном периоде цель и способ физиотерапии зависят от типа поврежденной ткани (кости, мышцы, связки), от типа повреждения (перелом, вывих), характера и места его расположения, способа лечения. Для правильной осанки и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата необходимо постоянно, не реже 3 раз в неделю проводить спортивную или оздоровительную гимнастику. При травматических поражениях в первый период ЛФК занятия проводятся индивидуально, а во второй и третий периоды они могут проводиться как небольшими групповыми, так и групповыми методами. Они должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае можно ожидать положительного эффекта. Физические упражнения положительно влияют на здоровье двигательной системы, препятствуя развитию изменений, связанных с подвижностью и физической неактивностью. Необходимо учитывать возможности, здоровье, уровень подготовки и рекомендации врача студента. С появлением в жизни студента спорта он увеличивает приток лимфы к суставному хрящу и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Увеличение минерализации костей и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Все это свидетельствует о положительном влиянии на здоровье студентов физической культуры.

Библиографический список

1. Аксельрод С.Л. Спорт и здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Калашников А.Ф. Физическая культура / А.Ф. Калашников, – Орел: ОРАГС, 2002. – С. 78.
3. Лотоненко А.В., Сысоева В.И. Физическая культура молодежи в XI веке [Текст] / А.В. Лотоненко, В.И. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2001. – С. 360.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Зайцев В.В., Тащиян А.А.

ФГКОУ ВО РЮИ МВД России

г. Ростов-на-Дону

Аннотация: Статистические данные свидетельствуют о значительном увеличении числа преступлений, совершенных в Российской Федерации в последние годы, в том числе несовершеннолетних и молодежи. Эти негативные факты свидетельствуют о необходимости совершенствования подготовки сотрудников полиции и правоохранительных органов по вопросам борьбы с преступностью. Эксперты отмечают, что для успешной борьбы с различными преступниками, офицерам и сотрудникам полиции необходима хорошая профессиональная и прикладная физическая подготовка, которая заложена в основу подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Ключевые слова: сотрудник полиции, профессиональная и прикладная физическая подготовка, физические качества, двигательные действия, профессиональные компетенции.

Основными задачами физической подготовки будущих офицеров и сотрудников полиции являются: комплексное развитие и поддержание на высоком уровне основных физических качеств и овладение качественными мотивационными способностями и навыками эффективного использования этих физических качеств в правоохранительных органах.

К сожалению, специалисты сегодня отмечают достаточно низкий уровень физической подготовленности сотрудников ОВД к профессиональной деятельности и призывают к модернизации и поиску путей совершенствования процесса физической подготовки курсантов и сотрудников российской полиции.

Некоторые специалисты призывают к активному использованию на занятиях физической подготовки не только стандартных методов повторения различных двигательных действий, но и альтернативных форм выполнения движений. В случае обучения курсантов и слушателей вузов МВД России боевым приемам борьбы, вариативность предусматривает выполнение приемов в различных изменяющихся ситуациях (из различных положений, с разными партнерами, с увеличением сопротивления партнера и т.д.). Также рекомендуется проводить физическую подготовку в условиях, максимально приближенных к реальным условиям, например, задерживать предполагаемых правонарушителей в форменной одежде.

Ряд экспертов обратили внимание на необходимость более широкого использования в процессе физической подготовки курсантов и вузов специальных курсов специализированных полос препятствий в Министерстве внутренних дел Российской Федерации, имитирующих работу полиции в различных ситуациях [6].

Одним из важнейших условий достижения высокого уровня профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел является применение профессиональных и прикладных знаний и навыков студентов вузов МВД России, определение общих компетенций (контроль качества) и профессиональных компетенций (ПК), определяющих комплекс требований к подготовке кадров в Российской Федерации высшего профессионального образования, имеющих государственную аккредитацию.

Одной из важнейших задач в системе комплексной физической подготовки является определение уровня физической подготовленности курсантов и студентов для определения необходимой интенсивности обучения. Важным условием является выбор средств и методов установления физического состояния студентов начального уровня МВД России. Зная это, преподаватель определяет физическую природу и величину физической активности.

Эту проблему можно решить с помощью учебно-тренировочного комплекса "лаборатория функциональной диагностики" для определения функциональной работы сердечно-сосудистой системы, жировой и мышечной массы.

Также, многие ученые указывают на необходимость более активного использования различных видов спортивных единоборств, в основном технических арсеналов самбо и дзюдо, в процессе участия в личностной подготовке в учебных заведениях Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Повышение уровня физической подготовки даст возможность сотрудникам полиции гораздо более эффективно противостоять правонарушителям и существенно повысит общий уровень профессиональной подготовленности стражей правопорядка [1,2]. Для эффективного повышения уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД РФ и сотрудников правоохранительных органов специалисты рекомендуют активно использовать методики интенсивного функционального тренинга – кроссфит [3].

По мнению экспертов кроссфит-тренировки позволяют подготовить всесторонне физически развитого человека, готового успешно противостоять любым экстремальным воздействиям.

Использование методик кроссфит-тренировок дает значимый положительный результат в развитии физической и функциональной подготовленности профессиональных спортсменов, выступающих в различных видах спорта, в частности боевых и спортивных единоборствах. В тоже время специалисты указывают на отсутствие единого научного подхода к внедрению кроссфит-тренировок в программу физической подготовки сотрудников силовых ведомств, что довольно значительно снижает эффективность использования кроссфит-тренинга в деле повышения уровня физической подготовленности курсантов.

Ряд авторов предлагают использовать на занятиях по физической подготовке у курсантов ведомственных вузов и сотрудников силовых структур комплексы простых по биомеханике выполнения физических упражнений. В частности, предлагается к использованию комплекс «Энджи», состоящий из 100 подтягиваний, отжиманий и приседаний.

Упражнения данного комплекса выполняются в различных форматах с регулируемым временем и темпом выполнения для достижения оптимальных результатов [4,5].

Другие ученые рекомендуют применять методы моделирования физической подготовки курсантов вузов МВД РФ, с использованием элементов кроссфит-тренинга. Моделирование представляет собой регулируемое смешивание различных типов физической нагрузки (аэробной, силовой, скоростно-силовой работы) с использованием упражнений из кроссфит-тренинга. Для увеличения силовых характеристик в ударной технике (силе и мощности нанесения различных ударов) специалисты рекомендуют использовать упражнения, представляющие собой переброску различных грузов (камней, покрышек, чучел и т.д.), а также «ударные» тренировки (имитация ударов молотом по наковальне). Подобные тренировки позволяют значимо повысить силовые ударные характеристики занимающихся.

Многие авторы рекомендуют использовать на кроссфит-тренировках тяжелоатлетические упражнения (рывок, толчок штанги, подъем штанги на грудь и т.д.), а также упражнения с гирями [2,3] Однако эти же специалисты отмечают, что освоение курсантами правильной техники выполнения многих тяжелоатлетических упражнений требует довольно длительного времени, а их выполнение связано с повышенным риском травматизма. Следовательно, использование подобных методик кроссфит-тренировок возможно лишь с достаточно подготовленными и физически развитыми лицами.

Результаты позволяют утверждать, что:

1. Большинство специалистов сходятся во мнении о высоком уровне эффективности применения методик интенсивного функционального тренинга (кроссфит) в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России и сотрудников силовых структур. В тоже время обзор предлагаемых методик кроссфит-тренинга выявил довольно значимые различия в подходах к использованию различных элементов интенсивного функционального тренинга и рекомендуемых специалистами упражнений. Выявлен довольно широкий диапазон различных упражнений, некоторые из которых будет довольно сложно выполнить лицам без хорошей физической и технической подготовки.

2. По мнению авторов статьи, наиболее эффективными методиками функционального (кроссфит) тренинга для курсантов вузов МВД России и сотрудников силовых ведомств будут методики, включающие в себя элементы выполнения ударной и бросковой техники из различных видов спортивных и боевых единоборств. Выполнение данных упражнений позволит сотрудникам полиции и других силовых ведомств, как значимо повысить уровень своей физической подготовленности, так и сформировать достаточно прочные навыки выполнения различных боевых приемов.

Также, по мнению специалистов, повышение уровня технического владения боевыми навыками курсантами и сотрудниками отдела внутренних дел требует высокого качества бросковой базы. Без регулярной подготовки по бое-

вым искусствам невозможно добиться высокого уровня технической подготовки полицейских в бросковой технике.

В последнее время ученые отмечают возможность эффективного использования элементов функциональной подготовки (кроссфит) в повышении уровня физической подготовленности курсантов и работников МВД Российской Федерации. Выявлено значимое увеличение уровня ударных характеристик (мощности наносимых ударов) курсантов, использующих на занятиях по физической подготовке элементы функционального тренинга.

В ходе анализа научной литературы удалось выделить ряд работ, связанных с инновационной системой подготовки курсантов вузов МВД России. Например, некоторые авторы рекомендуют использовать экспертные системы в обучении участников для повышения эффективности учебного процесса.

Экспертная система основана на использовании компьютерных технологий и программного обеспечения, накоплении базы знаний квалифицированных специалистов и алгоритмов сбора и обработки пользовательских данных (курсантов и слушателей). По мнению ученых, экспертная система физической подготовки курсантов может быть определена как совокупность программного и аппаратного обеспечения, позволяющая пользователям получать объективную информацию о формировании необходимых навыков и компетенций, необходимых для повышения квалификации курсантов.

Результаты исследования позволяет отметить:

1. Эксперты сходятся во мнении, что уровень физической подготовки одного из важнейших компонентов полиции не является оптимальным и нуждается в совершенствовании. Для повышения уровня физической подготовки необходимы значительные изменения в процессе физической подготовки курсантов и студентов вузов МВД России.

2. Повышение эффективности образовательного процесса возможно при использовании современных методов интенсивного функционального обучения, в том числе экспертной системы в процессе обучения, позволяющих объективно оценивать уровень знаний и компетенций обучающихся в процессе повышения квалификации и прикладной физической подготовки.

Библиографический список

1. Вавилкин Д.С., Тациян А.А., Биналиев А.Т. Предсоревновательная подготовка дзюдоистов с использованием комплексов взаимосвязанных технико-тактических действий. Монография / Ростов-на-Дону, 2017.

2. Тациян А.А., Вавилкин Д.С. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 91-98.

3. Тациян А.А., Смоляков Е.В., Оразбаева А.Г. Проблемы договорного регулирования профессиональных спортивных отношений / В сборнике: Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества

Электронный сборник материалов VII национальной научно-практической конференции студентов и преподавателей. 2018. С. 178-181.

4. Тациян А.А., Смоляков Е.В., Лапшин И.Е., Важинская В.М. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности / В сборнике: Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества Электронный сборник материалов VII национальной научно-практической конференции студентов и преподавателей. 2018. С. 184-189.

5. Тациян А.А., Кочубей А.Г. Тактика греко-римской борьбы: теория конфликтной деятельности / Юристь – Правоведь. 2011. № 3. С. 25-30.

6. Тациян А.А., Долгопятова В.П. К вопросу о необходимости формирования двигательных навыков у сотрудников ОВД / Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2017. № 3. С. 101-102.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кагазежева Б.Ю., Горяинова Н.С.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация:** Сегодня огромное значение уделяется физической культуре и спорту в формировании личности студенческой молодежи. Социальная среда и реальная практика свидетельствуют о том, что здоровье молодежи постепенно ухудшается, обостряются сердечно-сосудистые, а также хронические и инфекционные заболевания. В статье рассмотрены различные способы формирования мотивации к занятиям спортом у студентов для развития здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, мотивация, спорт.*

Введение. Важной составляющей сохранения здоровья людей является физическая активность, которая влияет на деятельность, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом. Больше всего влияние физической активности испытывают студенты, – наиболее уязвимая часть молодежи – так как именно они сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободной студенческой жизнью, проблемой в социальном и межличностном общении. Студенты являются будущим нашей страны, поэтому велика роль изучения мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физической культурой.

Проблема сохранения и укрепления здоровья будущего поколения актуальна во все времена. Ведь студенты – основной трудовой резерв нашей страны.

Целью данной работы состоит в исследовании формирования мотивации социально активной личности в условиях вуза к физической культуре и спорту.

В студенческой жизни молодежь, сталкиваясь с проблемами в учебе, адаптации, непроизвольно уменьшает двигательную нагрузку, что вызывает ряд заболеваний. Борьба с этими заболеваниями кроется только в одном – занятии физической культурой. Но, к глубочайшему сожалению, не вся молодежь осознает важность физической активности. Поэтому для решения данной проблемы, осознания пользы физической культуры и достижения высоких спортивных результатов необходимо сформулировать ряд мотиваций.

Мотивация к физической деятельности – это особое состояние личности, которое направлено на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Это побуждение к действию, психофизиологический процесс, который управляет поведением человека. Мотивация зависти от нескольких психологических факторов. Формирование мотивации – это огромный труд, и не каждый может себя заставить что-либо сделать, например, заняться спортом. Это путь, который человек должен пройти, осознавая всю серьезность деятельности.

Мотивационными основами занятия физической культурой являются потребность в движении, в сохранении и укреплении здоровья, в совершенствовании.

Для формирования мотивации нужен интерес к деятельности. Без него ничего не получится. Человек должен хотеть делать, его никто и ничто не должно заставлять. Просто он должен сам этого захотеть. Только при этом условии возможна мотивация.

Также значительную роль играет осознание степени важности деятельности. Например, студент должен осознать, что занятие спортом ему, действительно, нужно, что физические нагрузки помогут улучшить здоровье, самочувствие, предотвратить разного вида заболевания.

Немаловажным занятием является построение плана занятий, которые не должны быть единообразными, а должны включать в себя разнообразные упражнения. Это предотвратит и физическую, и психическую усталость.

Мотивом посещения занятий по физической культуре может послужить желание заниматься физическими упражнениями, улучшать здоровый образ жизни, а может и просто безысходность – посещение занятий ради зачетов. В первом случае мотивация удовлетворяет потребность человека, во втором она тоже действует, но это происходит не из-за великого желания.

К сожалению, количество студентов, не удовлетворенных занятиями по физической культуре, с каждым годом увеличивается. Причины могут быть разные, но главная среди них заключается в не понимании важности этих занятий, здорового образа жизни и полное отсутствие мотивации.

Очень часто в ходе опросов студенты на вопрос: «Почему вы хотите заниматься спортом?» отвечают подобными фразами: «Чтобы иметь эстетически красивое тело», «Укрепить здоровье» или же «поддержать форму».

Исходя из этого, можно сформулировать следующие виды мотивов:

1. Двигательно-деятельностные мотивы. Вследствие монотонности и однообразия физических упражнений происходит снижение производительности труда. 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 сердечнососудистой и дыхательной.

2. Оздоровительные мотивы. Возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний – наиболее сильная мотивация молодежи к занятиям спортом. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений не вызывает никаких сомнений. Его можно рассматривать по 2 направлениям: формирование ЗОЖ и уменьшение вероятности заболеваний.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Все человечество строилось на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений.

4. Эстетические мотивы. Эта мотивация заключается в улучшении внешнего вида человека и впечатления, производимого на окружающих. Данная группа очень тесно связана с модой в области занятий физической культурой.

5. Творческие мотивы. Физическая культура дает неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями.

6. Коммуникативные мотивы. Это такой вид мотивации, при котором занятия физическими упражнениями проходят с группой сподвижников. Данная мотивация является одной из значительных, так как совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникаций между социальными и половыми группами.

7. Познавательно-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 очень близка к соревновательной, но здесь смысл заключается в том, чтобы победить самого себя. Это одна из наиболее важных мотиваций, так как человек прикладывает все усилия, чтобы победить себя не только физически, но и морально (собственное «Я»).

8. Профессионально-ориентированные. Эта мотивация основывается на профессиональных качествах студентов различных специальностей, которые занимаются физической культурой для того, чтобы повысить уровень подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

Заключение. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что у большинства студентов имеют свой «идеал», и можно сформировать мотив к совершенствованию с помощью физической культуры и спорта.

Выполнение указанных видов мотивов будет способствовать укреплению и сохранению здоровья студентов и стремлению к совершенствованию.

Для того, чтобы повысить интерес у молодежи к спорту необходимо разнообразить учебный план по физической культуре, ввести новые виды секций, где студенты будут использовать игровой и соревновательный метод.

Библиографический список

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. / Е.П. Ильин – М.: Просвещение, 2007. – С.42-43.
2. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. ... канд. пед. наук. – Сургут, 1999. – 184 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ КОММЕРСАНТОВ

Казимирский С.Р., Жаброва Т.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье рассматривается профессионально-прикладная физическая подготовка коммерсантов и ее значение в программе подготовки будущих специалистов. Собраны теоретические данные о понятии ППФП, его методах и средствах, также выделены конкретные виды спорта, с помощью которых можно развить те или иные психофизические качества необходимые в будущей специальности.

Ключевые слова. Здоровье, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Актуальность. В настоящее время в связи со стремительным развитием технического прогресса возросли требования к качеству подготовки специалистов. Важную роль имеет обеспечение уровня необходимой профессиональной подготовки будущих специалистов, которые, также включают физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессиональных важных качеств и психомоторных способностей специалиста [1].

В статье рассматривается такая тема, как ППФП и его значение в программе подготовки будущих специалистов (коммерсантов). Собраны теоретические данные о понятии ППФП, его методах и средствах, также выделены конкретные виды спорта, с помощью которых можно развить те или иные психофизические качества необходимые в будущей специальности.

На основе собранных теоретических данных, проведен опрос среди студентов 3 курса факультета торгового дела о том, считают ли студенты важным значение ППФП в будущей специальности. По итогу анализа опроса, сделаны

выводы и сформулирован способ с помощью которого, можно эффективно реализовать средства ППФП.

Целью работы было выявить влияние физических упражнений на подготовку специалиста по направлению коммерция.

Специалист в этой области должен сформировать необходимые прикладные знания, освоить прикладные умения и навыки и воспитать в себе прикладные специальные и психофизические качества. Профессия коммерсанта требует общей выносливости, умения работать в напряженной нервной обстановке и навыка работы в команде. Данные навыки помогают сформировать трудовой потенциал, а также повышают общую продуктивность и выносливость [3]. Например, психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут быть сформированы, как и на учебно-тренировочных занятиях, так и самостоятельно. Нельзя сделать человека коммуникативным и решительным коллективистом с помощью одних разговоров. Его обязательно надо ставить в условия, когда требуется проявить эти качества.

Результаты. Для более глубокого изучения данной проблемы нами было проведено исследование методом анкетирования. Существует проблема, связанная с тем, что многие студенты не принимают значимость физической культуры для будущей специальности, это отражают данные опроса проведенные среди учащихся Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), второго курса профиля коммерция факультета Торгового дела. В него вошли вопросы о необходимости ППФП для будущих специалистов, а также личное мнение каждого из студентов.

Результаты исследования представлены на рисунке 1.

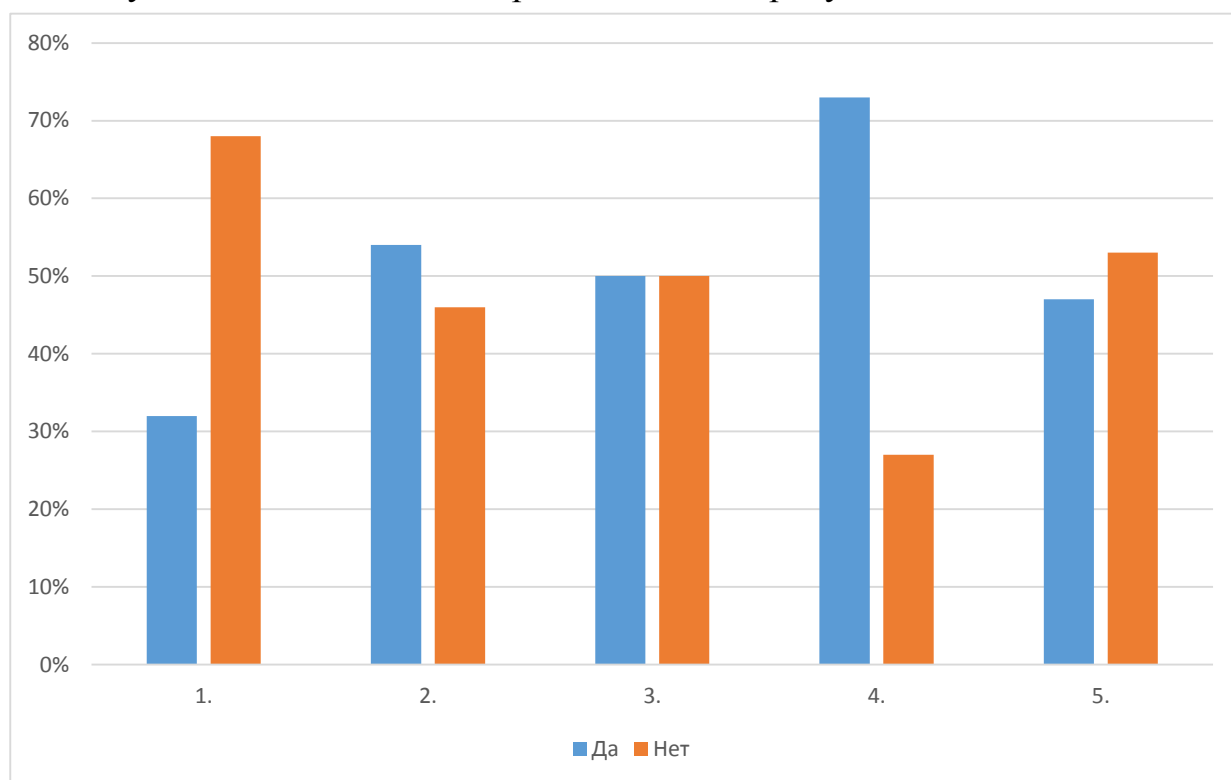


Рисунок 1 – Результаты опроса студентов.

По итогам опроса видно, что многие студенты не считают важным значение ППФП. Так в ответах на первый вопрос о важности профессионально-прикладной физической подготовки 32% ответили утвердительно, возможно большинство считают, что интеллектуально развитие играет большую роль так, как «нет» ответили 68%. Но в то же время половина опрошиваемых 54% признают влияние на продуктивность и общую выносливость специалиста, другая половина 46% посчитала этот фактор не настолько важным. Также 50% опрошенных студентов считают необходимой ППФП. Студенты также ответили, что стоит выделить ППФП главной целью в занятиях физической культурой 73%. В последнем пункте мы видим, что 53% опрошиваемых считают действующие методы ППФП неэффективными, возможно это связано с тем, что студенты считают программу занятий физической культурой неправильной.

По итогам опроса получились весьма противоречивые результаты, многие осознают необходимость ППФП, но также большинство считают, что действующие методы не эффективны, либо сомневаются. Проанализировав полученные данные, мы пришли к мнению, реализовать эффективно методы ППФП необходимо. Стоит формировать специальные качества не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях прикладными видами спорта в соответствии с индивидуальными качествами студента и его специальности. При методике подбора средств ППФП данной специальности нужно разработать профессиограмму. Профессиограмма должна включать такие пункты как: условия труда и их подробное описание, характер и специфику, признаки классификации трудовой деятельности.

Эта информация предоставит общую картину об особенностях трудовой деятельности, в частности, о важных профессиональных физических и психических качествах. Из этого вытекает, что оценка профессионально важных физических качеств нужных для профессии коммерсанта является одной из задач при разработке методики ППФП. Поэтому можно заметить такие виды спорта как стрельба из лука, так как тренировки обеспечивают выполнение двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нервной деятельности, бег на различные дистанции, развивающий выносливость, а также любой командный вид спорта, что позволит лучше взаимодействовать с будущими коллегами.

Для предотвращения развития умственного переутомления, различных профессиональных заболеваний в коммерческой деятельности, можно использовать краткие по времени физические нагрузки, которые будут чередоваться с умственным трудом. Все это повысит эмоциональный тонус и создаст устойчивое психологическое состояние, которое является хорошим фоном для умственной и трудовой деятельности [2]. Для такой методики можно выделить различные движения, выполняемые ритмично и с умеренной интенсивностью, например, бег или ходьба. При выборе объема нагрузки стоит ориентироваться на подготовленность и выносливость каждого отдельно взятого человека так,

как при превышении нормы это негативно скажется на общей умственной активности [4].

Вывод. По мере развития научно-технического прогресса и улучшения условий жизни современного человека, их облегчение введет к росту малоподвижного образа жизни, что отражается, также на современной трудовой деятельности. Поэтому анализируя данную тему, можно прийти к выводу, что будущему специалисту в области коммерческой деятельности, где преимущественно используется умственный труд, ППФП играет важную роль. Данная подготовка поможет в будущем развить как профессиональные качества и навыки, так и физическую, и психологическую устойчивость, также служит отличной профилактикой профессиональных заболеваний.

Библиографический список

1. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. С. 46-54.
2. Воронин Л.Г. и др. Физиология высшей нервной деятельности и психология труда. – М., 1997. С. 461-469.
3. Корецкий В.М. Профессионально-педагогическая деятельность как предмет исследования (методология подхода, теоретический анализ) //Теория и практика физической культуры. – 1980, №3.
4. Жаксылыков М.Ф. Организационно-педагогическое обоснование профессионально-прикладной физической подготовки в вузе: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 1997.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ИГРЕ В ФУТБОЛ

Капустин М.А.

*ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация.** В работе рассматривается история возникновения данного вида спорта, произведен подробный разбор футбольных правил. Рассмотрение системы футбольных лиг, национальных кубков и еврокубков в странах Европы и России. Приведены примеры успешных клубов европейского футбола. Рассмотрение системы футбольной сборной. Индивидуальные награды, вручаемые футболистам в различных номинациях.*

***Ключевые слова:** Система футбола, правила, лучшие клубы Европы.*

В настоящее время футбол является самым массовым и популярным видом спорта в мире. Футбол – это командная игра, в которой две команды, играющие друг против друга, должны за время игры забить наибольшее количество голов любыми частями тела, кроме рук.

Точной даты возникновения футбола неизвестно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов. В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры. По заявлению ФИФА в 2004 году, именно она считается наиболее древней из предшественников современного футбола. В Японии подобная игра носила название «Кемари» (в некоторых источниках «Кенатт»). Первое упоминание о Кемари встречается в 644 году нашей эры. В Кэмари играют и в наше время в синтоистских святилищах во время фестивалей. Родоначальниками современного футбола являются Англичане, они официально в 1863 году придумали правила игры.

Каждая футбольная команда состоит из 10 полевых игроков и 1 вратаря. Правила периодически немного изменялись, в настоящий момент футбол состоит из 17 правил. Рассмотрим некоторые из них.

Главный Судья – это главный человек в игре, без него не может начаться футбольный матч, он контролирует соблюдение правил, которые нельзя нарушать. В случае нарушения правила игры футболиста, он назначает штрафной удар, также он имеет 2 набора карточек – желтые и красные. Помощники судьи – это два боковых судьи, их основная задача фиксировать выход мяча за пределы поля и положение вне игры. Резервный судья, может в любой момент заменить любого из арбитров, его основная задача показывать замены игроков в матче, а также дополнительное время.

Матч состоит из двух таймов по 45 минут, а также к каждому из таймов назначается дополнительное время. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв, после которого команды меняются сторонами. В футболе возможны три результата: победа, ничья, поражение. В случае победы команда получает 3 очка, ничьи 1, поражения 0. Есть матчи, когда не может быть ничьи, и если в основное время матча 90 минут и компенсированное время, команды не выявили победителя, то назначается 2 дополнительных тайма по 15 минут, в дальнейшем серия пенальти. Пенальти – это одно из самых серьезных наказаний в футболе, которое ставится в случае нарушения в штрафной площади и исполняется игроком с 11 метров. Положение вне игры считается, если атакующий футболист находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч и защищающийся игрок. Штрафные удары назначаются в случае нарушения игрока одной команды против игрока другой, грубость нарушения определяется главным судьей и в зависимости от нарушения игрок может быть предупрежден устно, наказан желтой карточкой, или быть удаленным с футбольного поля получением двух желтых или прямой красной карточки.

Размер футбольного поля может варьироваться от 90 до 120 метров в длину, в ширину 45-90 метров. Существует рекомендованные стандарты поля это 105 метров в длину и 68 в ширину. Футбольные ворота в длину 7.32 метра и в высоту 2.44. Мяч должен быть изготовлен из 3 компонентов: камеры, под-

кладки и покрышки. Прокладка это внутренняя прослойка между покрышкой и камерой, она напрямую влияет на качество мяча.

Обязательным критерием участников игры является наличие футбольной формы. Она у команды должна быть одинаковой. У футболистов в неё входит: майка, шорты, гетры это одинаковые составляющие, могут отличаться бутсы и щитки.

В настоящее время в каждой стране есть несколько футбольных лиг. Их количество зависит от развития футбола в конкретно взятой стране. Каждая команда в чемпионате должна сыграть против всех команд по 2 раза – дома и на выезде. Например, наибольшее количество футбольных дивизионов в Англии – 11. В каждой стране есть свои высшие дивизионы: В Англии называется «АПЛ» в ней 20 команд, из которых по итогу сезона команды, занявшие 19, 20 места вылетают в низший дивизион, 17-18 играют стыковые матчи с командами из «Чемпионшипа». Первые четыре попадают в самый престижный турнир – «Лигу Чемпионов» 5,6 в «Лигу Европы». В Испании и Италии аналогичная система. В Германии высшая лига – «Бундеслига» в ней 18 команд, 2 последних вылетают напрямую 1 играет стыковые с «Второй Бундеслигой». Первые 3 попадают в лигу чемпионов, 2 в «Лигу Европы». В России – «РПЛ» Российская Премьер Лига, первые 3 попадают в «Лигу Чемпионов», 2 в «Лигу Европы», последние 2 вылетают напрямую, 2 играют стыковые матчи с командами из «ФНЛ». В каждой стране также разыгрываются национальные кубки: «Кубок Англии, России, Испании, Италии и т.д.» Команда, выигрывающая кубок, попадает в турнир «Лигу Европы». В Европе существуют 2 клубных европейских турнира: высокого уровня – «Лига чемпионов» и ниже уровнем «Лига Европы». Команда, победившая в чемпионате, и команда победившая в кубке разыгрывают между собой «Супер кубок». Лига чемпионов и Лига Европы состоят из нескольких этапов: квалификационный, групповой, плей-офф. Квалификационный играется из двух матчей дома и на выезде, победа команды, даёт право на участие в групповом турнире. В групповом турнире 8 групп по 4 команды, каждая из которых проводит по 6 игр. По итогу группового турнира первые 2 команды попадают в плей-офф, 3 – попадает в «Лигу Европы», 4 – вылетает из турнира. В матчах плей-офф по итогу двух матчевых противостоянии, в котором большую роль играет «гол на выезде». Например, если команда в гостях уступила 2:1, но дома выиграла 1:0, то она проходит дальше – это фактор выездного гола.

Команда «Реал Мадрид» признана лучшей командой 20 века, она ни разу не покидала высший испанский дивизион. Лучшими также являются «Барселона» и «Атлетик Бильбао».

Команда Сборной страны от футбольного клуба отличается тем, что за футбольную страну должны выступать футболисты одной страны, а за футбольный клуб могут выступать футболисты разных национальностей.

У футбольных сборных 2 турнира. У Сборных Европы это «Чемпионат Европы» и «Чемпионат Мира». У Южной Америки это «Кopa Америки» и «Чемпионат Мира». Самой титулованной футбольной сборной мира – является Бразилия, этот трофей ей покорялся 5 раз. Чемпионат Мира и Чемпионат Евро-

пы или Копа Америка проводятся раз в 4 года. Перерыв между этими чемпионатами 2 года. Наиболее выдающимся футболистом Сборной Бразилии по футболу признал Пеле, он становился 3 кратным чемпионом мира и признан лучшим футболистом в 20 веке.

В числе наивысших индивидуальных наград входят две: «Золотой Мяч» и «Золотая Бутса». «Золотой Мяч» – ежегодная футбольная награда лучшему футболисту года. Наиболее титулованными футболистами являются: Португалец Криштиану Роналду и Аргентинец Лионель Месси, завоевавшие по 5 золотых мячей каждый. Как правило, чаще всего эта награда достаётся нападающим, реже полузащитникам, редко защитника и почти никогда вратарям. Единственным вратарём получивший «Золотой Мяч» является футболист СССР, это Лев Иванович Яшин. «Золотая бутса» – награда выдающаяся лучшему бомбардиру – футболисту, забившему больше всего мячей в чемпионате. Самыми титулованными также являются Месси, имеющий 5 золотых бутс и Роналду 4.

Заключение. Футбол – это популярная и удивительная игра, в которой накал страстей доходит до предела. Здесь важны не только скорость, сила, ловкость, реакция, быстрота действия, но и мышление и креативность. Как говорил знаменитый Бразильский футболист Пеле «В футбол играют ногами, а думают головой». Порой футбольные матчи могут дарить множество невероятных эмоций. Даже сейчас, в эру большого технического прогресса, футбол дарит невероятные чувства человеку. Футбол является увлекательным видом спорта, который объединяет людей всех стран и религий между собой.

Библиографический список

1. Андреев, С.Н. «Играй в футбол» / С.Н. Андреев – М.: Паматур, 1999. – 450 с.
2. Комаров, А.В. Учебное пособие для тренеров «Футбол» / А.В. Комаров – М.: Физкультура и спорт. 1962. – 180 с.
3. Лисенчук, Г.А., «Управление подготовкой футболистов» / Г.А. Лисенчук – Киев. Олимпийская литература, 2003. – 260 с.
4. Полишкис, М.С. Учебник для институтов ФК «Футбол» / М.С. Полишкис, В.А. Выжгин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 250 с.
5. Чаннади, А. «Футбол. Техника» / Оригинал издания (Венгрия) А. Ченнади – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 280 с.
6. Гиффорд, К. «Энциклопедия футбола» / Оригинал издания Англия, К. Гиффорд – М.: Издательство «Астрель», 2005. – 410 с.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Комарова В.С., Загоровская Т.В.

*ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: Настоящая статья посвящена такой актуальной теме, как особенности занятий спортом и физическими упражнениями студентов высших учебных заведений. В статье идёт речь об основных мотивациях у студентов при выборе видов спорта и систем физических упражнений; об основных реакциях организма на выполненную физическую работу. А также, тестов для определения физической подготовки.

Ключевые слова: физическая активность, частота сердечных сокращений, мотивация, спортивные результаты.

Жизнь – это движение. Каждый из нас должен помнить, если человек будет мало времени уделять физической активности, и почти все время проводить в положении сидя, то это отрицательно скажется на суставах и мышцах. В детстве мы очень непоседливы, много времени проводим в движении, а со временем все меньше физически активны. В результате последних исследований, наблюдается значительное ухудшение физической подготовленности и в целом состояния здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. По данным научных исследований около половины студентов и школьников старших классов имеют хронические заболевания. Довольно часто встречаются учащиеся с болезнями костно-мышечной и сердечнососудистой систем, которые вызваны недостатком двигательной активностью студенческой молодёжи, питанием, неблагоприятными экологическими условиями и современным образом жизни.

Спорт помогает каждому улучшить и поддерживать физические способности и навыки. Это способ развлечения для участников. Спорт играет большую роль в повседневной жизни каждого, особенно для студентов. Каждый должен участвовать в спортивных мероприятиях даже в течение небольшого времени в течение дня. [2] Спорт необходим, потому что он приносит физическую и умственную подготовленность человеку, вовлеченному в это на регулярной основе. Люди, у которых плотный график в жизни, устают очень легко. Поскольку мы все знаем, что для того, чтобы жить спокойной и комфортной жизнью, нам нужен здравый ум и здоровое тело. Образование очень необходимо, чтобы получить имя, известность и деньги. Таким же образом, приобретая разум и тело, каждый должен заниматься физическими упражнениями, для которых спорт является наилучшим способом.

Движения являются главным источником здоровья. Основной проблемой современной молодежи является малоподвижный образ жизни. В общем и целом человек двигается немало. Непосредственно ряд каких-то движений он совершает ежедневно: встать с кровати, поднять ногу, чтобы зайти в автобус, а

это, что ни говори, движения. Однако, проблема в том, что они однообразны и человек их выполняет на протяжении многих лет. В тоже время, какие-то движения он не делает никогда. Например, мышцы, управляющие движениями пальцев у студентов, работают постоянно, а вот мышцы нижней части тела при выполнении каких либо учебных заданий в полном бездействии. Поэтому задача преподавателя мотивировать студента на регулярные физические занятия, и объяснить, как положительно это скажется на организме.

Поскольку физические упражнения прокачивают больше кислорода через вашу кровь и делают всю вашу систему более активной, преимущества занятий спортом на самом деле включают в себя больше энергии для выполнения всего остального, что вам нужно сделать, чтобы управлять своим плотным графиком обучения в колледже.[1]

Самое главное, что должен понять студент это то, что здоровый образ жизни не может быть совместим с вредными привычками. Злоупотребление табака, алкоголя, наркотиков негативно отражаются на здоровье, являются причиной многих заболеваний и категорически не могут совмещаться с регулярными занятиями спортом и физическими упражнениями.

Курение – одна из самых распространенных и наиболее вредных привычек. В результате курения кровь насыщается углекислым газом вместо кислорода. Поступая в мозг, она может вызвать спазм его сосудов.

Даже при минимальных физических упражнениях, у человека учащается дыхание, происходит интенсивный газообмен, легкие раскрываются, повышается их пропускная способность. Если перед тренировкой человек выкурит хоть одну сигарету, а после этого пойдет на беговую дорожку, его легкие начнут испытывать колоссальный стресс, а именно нехватку кислорода, которая возникает в результате курения.

Алкоголь относится к группе веществ с наркотическим воздействием на организм человека. Во время занятий спортом сердце человека итак работает на всю мощь, а алкоголь еще больше увеличивает частоту сердечных сокращений, способствуя перегрузкам сердца. Поэтому не стоит употреблять алкоголь, тем более перед занятием физической культурой. [3]

Процесс выработки интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов – это не одномоментный, а многошаговый процесс. При выборе видов спорта или физических упражнений у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; чаще всего выбор происходит случайно, реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений. Важным условием успешного времяпровождения на занятиях физической культурой, является интерес и удовлетворение от физических упражнений. Поэтому основная задача преподавателя заинтересовать учащегося каким-либо видом спорта, для поддержания его определенного физического состояния.

1. Основные виды мотиваций;
2. Оздоровительная;
3. Двигательная;

4. Соревновательно-конкурентная;
5. Познавательно-развивающая;
6. Воспитательная.

Для нормального функционирования организма, а также укрепления и поддержания здоровья, следует заниматься активной двигательной деятельностью. Физическое развитие тесно связано со здоровьем. Если человек занимается каким-то конкретным видом спорта, то это способствует развитию только определенных органов и систем организма. Поэтому также следует заниматься и общей физкультурой, для поддержания всего организма в тонусе. С помощью специально подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития.

Занятия нужно подбирать индивидуально в зависимости от физической подготовки человека, но также следует и не забывать о психологической настроенности:

- для людей, которые легко отвлекаются от работы, а затем быстро в нее включаются – игровые виды спорта или единоборства;
- для усидчивых студентов, которые сосредоточены на работе и склонны к однородной деятельности – бег, лыжный спорт, плавание;
- замкнутым, необщительным, неуверенным в себе не стоит заниматься постоянно в группах.

Во время занятий физической культурой студент может развить новые навыки, а также усовершенствовать уже ранее приобретённые. Если у студента нет желания заниматься каким-то определенным видом спорта на занятия физической культурой, преподаватель может предложить учащемуся общие физические упражнения, которые разогреют его мышцы, а также будут способствовать расслаблению. Главное это не потерять интерес студента к физической активности, а наоборот мотивировать его.

Физические упражнения обогащают тело энергией, это положительно сказывается на продуктивности рабочего дня. Но также и не стоит забывать, что чересчур интенсивные тренировки могут негативно сказаться на здоровье. Человек должен сам понимать, насколько сильно развиты его физические способности и исходя из этого, нагружать свое тело при занятиях спортом.

Таким образом, каждый должен помнить, что движение – это жизнь. И нужно как можно чаще делать зарядку или заниматься спортом, так как это очень положительно влияет на здоровье. Спорт помогает студентам конструктивно использовать свое время. Только учеба не может добавить к психической и физической подготовленности человека. При выборе вида спорта студент должен учитывать свой уровень физической подготовки и здоровья. Также отказаться от вредных привычек, которые способствуют плохому состоянию здоровья во время тренировок и физической активности.

Библиографический список

1. Физическое воспитание в вузе: Тексты лекций / Под ред. М.М. Чубарова. 3-е изд., стереот. – М.: МГИУ, 2005. – 214 с.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. – 448 с. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.: ил.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

НАУЧНЫЙ ПОДХОД ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Котлярова Е.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация:** Особо важным в развитии молодого поколения является развитие физических данных, однако, не менее важным является осознание самими молодыми людьми данного тезиса. Подтверждением этого является достаточно массовое участие студентов, аспирантов и молодых ученых в научно-практических конференциях, посвященных развитию и проблемам физической культуры, спорта и туризма в высшем образовании.*

***Ключевые слова:** студенты, научно-исследовательская работа, научно-практический конференции, физическая культура и спорт, образовательные организации высшего образования.*

Образование в вузе направлено на формирование не только профессионального специалиста, но и на воспитание общечеловеческой культуры личности. Особо значение в многогранном понятии культуры занимает развитие физических данных молодого поколения. По данным исследователей «75% болезней взрослых заложены в детстве, поэтому физическое воспитание является инструментом государства по созданию здорового общества» [1, с. 170]. В России физическое воспитание стало обязательным предметом в вузах с 1929 года.

Немаловажным мотивационным инструментом к занятиям по физической культуре и спорту является проведение научно-практических конференций по актуальному состоянию, проблемам и их решениям, новым подходам к занятиям по физической подготовке. С этой целью кафедра физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) ежегодно проводит две конференции для студентов, аспирантов и молодых ученых. Это региональная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт: проблемы и пути развития», традиционно проводимая в феврале месяце, и Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании», проводимая в апреле (кроме конференции в 2015 году за рассматриваемый далее период). Обе конференции проводятся совместно с научно-методическим советом по физиче-

ской культуре Юга Российской Федерации, всероссийская конференция включена в план проведения конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации. Следует отметить, что помимо секционных заседаний на данных конференциях активно проходят практические мастер-классы, на которых студенты, аспиранты, молодые исследователи представляют инновационные технологии физического воспитания молодежи в образовательных учреждениях [10], а также стендовые сессии. Так в рамках всероссийской конференции 2018 года проходила стендовая сессия с представлением научных разработок по применению средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи [11], а в рамках региональных конференций 2015-2017 годов стендовые сессии были посвящены инновационным технологиям физического воспитания молодежи в образовательных учреждениях [4, 6, 8]. Тематика стендовой сессии региональной конференции 2014 года – Олимпийские игры в Сочи – 2014 [2].

Приведем статистику количества участников рассматриваемых конференций и количества представленных докладов на конференциях за последние пять лет (таблица 1).

Таблица 1 – Количество участников и докладчиков научно-практических конференций студентов, аспирантов, молодых ученых, проводимых кафедрой физического воспитания, спорта и туризма РГЭУ (РИНХ) в 2014-2018 годах [2-11]

Название конференции	2014	2015	2016	2017	2018
Региональная научно-практическая конференция «Физическая культура спорт и туризм: проблемы и пути развития»	приняло участие				
	84	87	202	199	299
	представлено докладов				
	25	28	34	34	30
Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании»	приняло участие				
	186	98	396	329	400
	представлено докладов				
	20	36	27	30	48

Для наглядности данных, представленных в таблице, графически отобразим динамику количества участников рассматриваемых научно-практических конференций за период 2014-2018 года (рисунок 1).

Анализ представленных данных показывает в целом положительную динамику увеличения количества участников за период с 2014 по 2018 года в рассматриваемых конференциях, однако в 2015 году во всероссийской конференции наблюдается падение количества участников. По нашему мнению это связано с проведением в 2015 году XXVI всероссийской научно-практической конференции «Культура физическая, спорт и туризм в высшем профессиональном образовании» в поселке Архыз Карачаево-Черкессии в августе месяце, когда у студентов еще продолжаются каникулярный период, а не в апреле как традиционно она проходит.

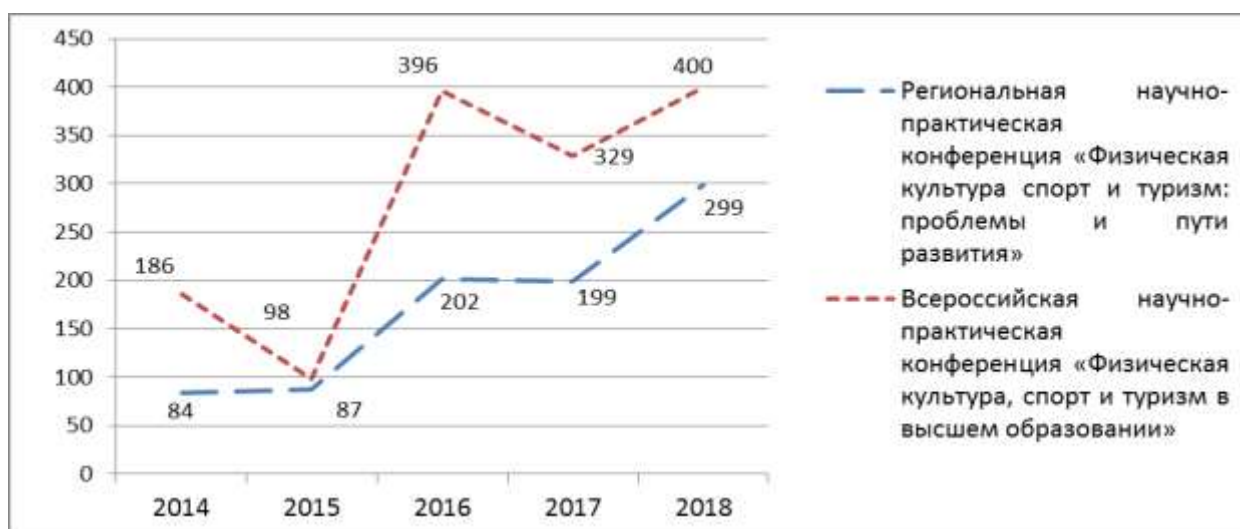


Рисунок 1 – Динамика количества участников научно-практических конференций студентов, аспирантов, молодых ученых, проводимых кафедрой физического воспитания, спорта и туризма РГЭУ (РИНХ) за 2014-2018 года [2-11]

Графики количества представленных докладов на рассматриваемых конференциях за 2014-2018 года отображены на рисунке 2.

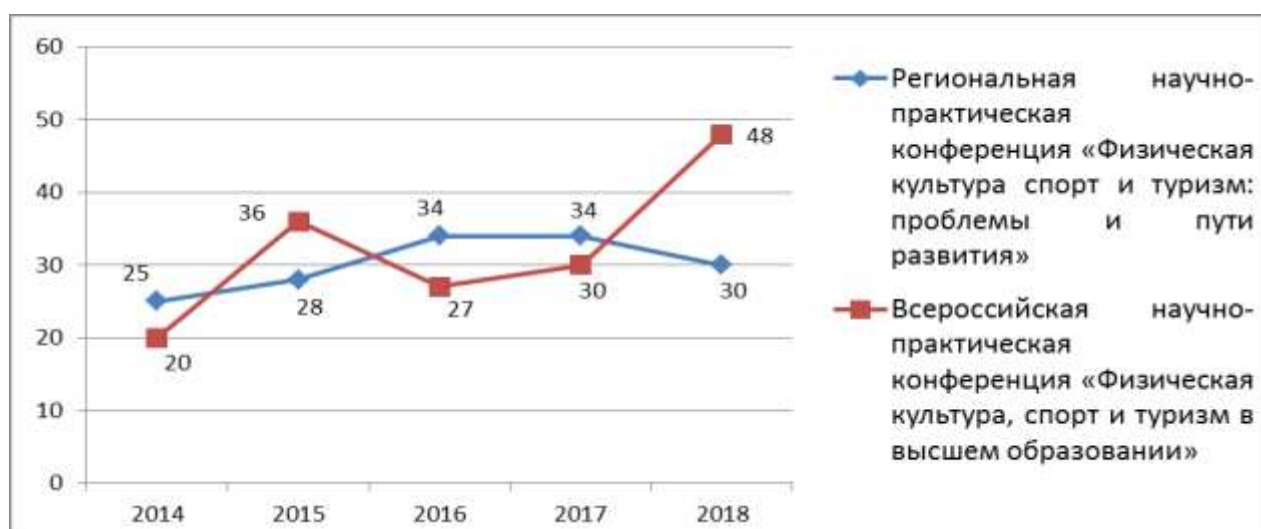


Рисунок 2 – Динамика количества представленных докладов научно-практических конференций студентов, аспирантов, молодых ученых, проводимых кафедрой физического воспитания, спорта и туризма РГЭУ (РИНХ) за 2014-2018 года [2-11].

На графике рисунка 2, отображающего количество докладов представленных на всероссийской конференции за последние пять лет просматривается положительная динамика. Однако динамика не является плавной из-за резкого увеличения количества докладов на всероссийской конференции 2015 года, после чего наблюдается снова спад количества докладов, но при этом положи-

тельная динамика в целом сохраняется. Такое увеличение в 2015 году количества докладчиков и одновременно падение количества участников всероссийской конференции обусловлено выездным характером данной конференции.

Диаграмма количества представленных докладов на региональной конференции имеет положительную динамику роста только до 2017 года. В 2018 году количество докладов сократилось на 4 единицы по сравнению с 2017 годом несмотря при этом на достаточно большое увеличение количество участников (на 100 человек по сравнению с 2017 годом).

Рассмотрев количественные показатели проведения научно-практических конференций студентов, аспирантов и молодых ученых, проводимых кафедрой физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) за последние пять лет, можно сделать вывод, что представленные конференции имеют преимущественно положительную динамику вовлечения молодого поколения в научный процесс рассмотрения, осознания и, возможно, принятия новых решений проблем физического воспитания, спорта и туризма в высшем образовании.

Библиографический список

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П. Физическая культура в вузе: посещать нельзя прогуливать / Сборник статей III международной научно-практической конференции. Пенза. 2018. – С. 169-173.
2. Протоколы от 27 февраля – 1 марта 2014 года региональной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: проблемы и пути развития» студентов, аспирантов и молодых ученых.
3. Протоколы от 25 апреля 2014 года XXV всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и ученых «Культура физическая, спорт и туризм в высшем профессиональном образовании».
4. Протоколы от 13-15 февраля 2015 года V региональной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: проблемы и пути развития» студентов, аспирантов и молодых ученых.
5. Протоколы от 27-29 августа 2015 года XXVI всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и ученых «Культура физическая, спорт и туризм в высшем профессиональном образовании».
6. Протоколы от 26-27 февраля 2016 года VI региональной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: проблемы и пути развития» студентов, аспирантов и молодых ученых.
7. Протоколы от 22 апреля 2016 года XXVII всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и ученых «Физическая культура, спорт и туризм в высшем профессиональном образовании».
8. Протоколы от 17-18 февраля 2017 года VII региональной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: проблемы и пути развития» студентов, аспирантов и молодых ученых.

9. Протоколы от 21-22 апреля 2017 года XXVIII всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и ученых «Физическая культура, спорт и туризм в высшем профессиональном образовании».

10. Протоколы от 16-17 февраля 2018 года VIII региональной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: проблемы и пути развития» студентов, аспирантов и молодых ученых.

11. Протоколы от 20-21 апреля 2018 года XXIX всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и ученых «Культура физическая, спорт и туризм в высшем профессиональном образовании».

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Крюкова О.А.

*ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»,
г. Калининград*

Аннотация: В работе рассматривается проблема мотивации студентов высших учебных заведений на изучение дисциплины «Физическая культура». Установлено, что решающим факторами является связь теоретического материала с практикой и учет социально-психологических особенностей обучающихся.

Ключевые слова: студенты, мотивация, клиповое мышление, физическая культура.

Согласно «Основам законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» физическая культура в вузах представлена как самостоятельная дисциплина, выступающая составной частью основных образовательных программ подготовки студентов разных специальностей и направлений, кроме того является важным компонентом формирования физической культуры личности и способностей, направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья [1].

Однако на современном этапе, несмотря на важность данной дисциплины, в изучении студентами теоретического раздела дисциплины ФК наблюдается ряд проблем:

Во-первых, рядом исследователей был рассмотрен вопрос, касательно уровня мотивации студентов в обучении теоретическому разделу дисциплины ФК. Согласно А.Л. Загrevской, уровень мотивации студентов в обучении данному разделу дисциплины является низким [2]. В исследованиях А.Л. Поповой было выявлено, что значительная часть студентов (42%) считают введение такой теоретической дисциплины ненужным. Главным обоснованием данной позиции являлось предпочтение практических занятий физическими упражнениями. Другие студенты утверждали, что это время лучше бы потратили на освоение более профессионально значимых дисциплин. У оставшегося процента

студентов было негативное или индифферентное отношение как к практическому, так и к теоретическому разделам. Таким образом, был зафиксирован крайне низкий уровень заинтересованности студентов в освоении теоретической дисциплины «Физическая культура» и недооценка значимости знаний в данной сфере.

Во-вторых, П.К. Петров, О.А. Мельникова, в своей работе рассмотрели вопросы, касающиеся уровня теоретических знаний в области физической культуры. Результаты опросов, проведенных ими, в среднем показали удовлетворительный уровень знаний студентов. Исходя из этого, следует предположить, что в основных понятиях теории физической культуры студенты все же разбираются. Крайне низкий уровень знаний студенты показали в области естественнонаучных основ, методики самостоятельных занятий и профессиональной направленности физической культуры [5, 6].

В-третьих, по мнению Л.Ф. Колокатовой и Н.А. Алтынбаевой, многие студенты различных направлений и специальностей, часто находящиеся на выездах (соревновательная деятельность, практические выезды, болезнь) не имеют возможности систематически посещать лекции по ФК, в связи с чем возникают трудности в сдаче зачетов по теоретическому разделу дисциплины ФК, что так же приводит к одной из ключевых проблем исследования – низкому уровню знаний студентов вузов по дисциплине ФК [4].

Проблема низкой мотивации и недостаточного уровня знаний по теоретическому разделу дисциплины ФК напрямую связана с академической неуспеваемостью студентов. В работах С.П. Сторожева, И.Н. Шушурина методом анкетирования были выявлены основные причины возникновения данного явления [цит. по 3].

Так основной причиной получения неудовлетворительных оценок является невыполнение организационных требований: пропуски занятий, отсутствие самостоятельности, низкая мотивация студентов в получении знаний, индивидуальные, возрастные особенности обучающихся, отсутствие дополнительной занятости студентов. По мнению обучающихся, дополнительная занятость никак не влияет на успеваемость, данный фактор помогает учебе (15%), мешает учебе (18%). Главной причиной все-таки остается недостаточное владение образовательными навыками. К таким навыкам относится: умение самостоятельно работать с литературой, искать информацию, конспектировать лекции, планировать учебную деятельность и т.д. По мнению самих обучающихся: «все зависит от самого студента и от его желания учиться».

Однако ответственность решения проблемы академической неуспеваемости лежит не только на студентах, но и на преподавателях. «Студенты отмечают, что имеют задолженности из-за того, что пропускают занятия, не выполняют задания, мало уделяют времени учебе, при этом иногда аргументируя это реакцией на отношение к ним преподавателя, указывая на завышенный уровень требований, непонятное объяснение материала, невнимание со стороны преподавателя». Учет интересов студентов, социально-психологических особенно-

стей данного класса и выявление причин академической неуспеваемости необходимы для повышения качества образования.

Студенчество – не только определенный период в жизни человека (18-25 лет), но и социальная группа, субъекты которой объединены учебной деятельностью. «Студенчество включает людей, целенаправленно, систематически овладевающих знаниями и профессиональными умениями, занятых, как предполагается, усердным учебным трудом». Одной из главных особенностей данной группы является сформированность профессиональной направленности и представлений о будущей профессии [3].

С социально-психологической точки зрения студенчеству свойственен высокий образовательный уровень, более активное усвоение и принятие современной культуры, чем у других социальных групп, активность и самостоятельность в организации своей деятельности, а так же высокий уровень мотивации в получении **практически значимых** знаний, умений, навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности. (Зимняя)

Важно так же отметить, что студенчество – период начала экономической самостоятельности людей, формирования личности, профессионала, проявления различных интересов, и этот факт должен учитываться преподавателями в процессе обучения; при организации учебной деятельности.

Основной функцией студента является выполнение всех форм и видов учебной деятельности. Однако результаты исследований показывают, что обучающиеся вузов на сегодняшний момент не умеют конспектировать лекции 18-20%, специальную литературу, выступать перед аудиторией 28,8%, аргументировать свою позицию 16,3%, анализировать проблемные ситуации 18,6% и др. В.Т. Лисовской проводил социологическое исследование и выявил, что 37,5 % студентов учились хорошо, 53,6% не всегда имели успехи в учебе, по причине отсутствия мотивации, 8% обучающихся не стремились к хорошей учебе [цит. по 7].

По мнению И.А. Зимней, основной задачей преподавателя должно стать формирование студента как субъекта образовательной деятельности, что подразумевает под собой обучение студента планировать, усваивать изученный материал, организовывать свою учебную деятельность. «Подобная постановка вопроса требует определить учебные действия, необходимые для успешной учебы, программу их выполнения на конкретном учебном материале и четкую организацию упражнений по их формированию». При этом как выполнять то или иное задание, должен демонстрировать педагог, учитывая возрастные, профессиональные особенности студентов.

Еще одной особенностью современных студентов, из-за увеличения роли информационных технологий, является сформированность особого типа мышления – «клипового». Этому типу характерно создание образов из обрывков полученной информации без использования воображения, осмысления, с постоянным обновлением информации, когда все первоначально воспринятое теряет свою значимость, алогичность, отсутствие целостной картины восприятия окружающего мира. Данное явление происходит посредством безостановочного переключения информации [7].

Согласно Семеновских Т.В «клиповое мышление» вызвано стремлением молодежи усвоить как можно больше количества аудиовизуальной информации, поступающей к нам из окружающего мира и навязанной современными образовательными технологиями, телевидением, интернетом [7]. Тем самым, информация представляется с доминантой на ее количество, а не качество, а перенасыщение информационной среды вызывает не только потребность обучающихся в усвоении большого объема информации за меньшее количество времени, но и «изменения в формате самой информации». По мнению Старициной О.А: «Мозг человека, как правило, блокирует избыточную информацию, включая такие защитные механизмы, как избегание, отторжение, лень, переключение на другой, более легкий и приятный вид деятельности. Особенно, когда речь идет о сложной, часто запутанной информации, понимание которой требует от человека значительных усилий» [7].

Одним из главных вопросов, касающийся клипового мышления является влияние данного феномена на обучение и способствование эффективного образования у студентов. Запоминание материала происходит без восприятия его содержательности, а за счет заучивания символов и знаков, фраз и чисел в определенной последовательности, основанных на конкретных образах. Данная форма обучения является весьма эффективной при изучении, например, иностранных языков.

На современном этапе традиционной формой обучения студентов является лекция. Для наиболее эффективного запоминания материала преподаватели так же в своих лекциях используют систему образов. Таким образом, запоминание происходит целенаправленно, согласно содержанию изучаемого материала и по продолжительности на длительный срок.

Так, основным средством передачи информации студентам являются информационные технологии. Например, использование на уроках красочных презентаций, коротких слайдов, короткометражных анимационных изображений, дистанционных курсов. Вся информация представлена в виде клипов, причем подобные клипы не должны иметь абстрактного содержания, последовательность их не должна иметь большой объем и вся информация в целом должна ассоциироваться с образами, имеющимися у студентов. Способ клиповой подачи информации способствуют запоминанию материала, но не осознанного понимания его содержания.

Одним из ключевых моментов организации учебно-образовательного процесса является проектирование заданий для контроля знаний студентов. С этой целью мы решили использовать подходы на основе таксономии Б. Блума [8]. В рамках образовательной технологии мы используем таксономию учебных задач, включающую в себя шесть категорий целей (уровни усвоения знаний).

1. Знание. Данная категория обозначает изучение содержания учебного материала, воспроизведение его по памяти. В качестве учебного материала могут быть представлены отдельные факты и целостные теории. Особенность первого уровня усвоения дисциплины: вспоминание изученного материала.

2. Понимание. Одним из главных критериев понимания учебного материала является способность студента преобразовывать информацию из одной формы в другую. На этом этапе обучающиеся должны легко интерпретировать учебный материал или предсказывать дальнейших ход явлений, действий на основе полученных знаний.

3. Применение. Результаты обучения на данном этапе требуют еще более высокого уровня владения материалом. Основным критерием рассматриваемого нами уровня является способность обучающихся применять полученные знания в конкретных ситуациях и условиях.

4. Анализ. Проявляется в основном в способности структурировать материал. Выделение частей из целого, выявление взаимосвязи элементов и др.

5. Синтез. На данном уровне овладения материалом студенты должны уметь комбинировать части целого, воспроизводя при этом новый продукт. В качестве такого продукта может выступать доклад, научно-исследовательская деятельность.

6. Оценка. Основано на способности оценивать значение того или иного материала. При этом студент должен опираться на строгие критерии.

Таким образом, проблему обучения студентов теоретическим основам дисциплины ФК следует рассматривать намного глубже. Мы предполагаем, что **учет целевой и практической значимости** содержания тем учебной дисциплины позволит повысить уровень мотивации студентов в обучении теоретического раздела ФК. Мы планируем провести опрос и анкетирование среди студентов, а так же представителей взрослого населения (25-50 лет) с целью выявления наиболее практически значимых вопросов по рассматриваемой нами дисциплине. **А учет индивидуально-психологических особенностей студентов** и нового феномена «клипового мышления» при организации учебно-образовательного процесса позволит повысить эффективность усвоения материала студентами, обучения в целом. На настоящем этапе мы начали разрабатывать методический прием обучения студентов теоретическому разделу дисциплины ФК, используя уже существующие методы обучения: игровой, проектный и др., учитывая все вышесказанные особенности организации учебного процесса. В связи с активным процессом информатизации образования в качестве основного средства обучения мы планируем использовать дистанционные технологии, структурировать учебный материал в виде клипов. А проектировать задания, для проверки промежуточных и итоговых знаний, мы собираемся, используя подходы на основе таксономии Блума.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 21.10.2014) (29 декабря 2012 г.).

2. Загrevская А.И., Технология модульного обучения в физкультурном образовании студентов: Учеб. пособие. – Томск: Томский государственный университет, 2009. – 308 с.

3. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2000. – 384 с.
4. Колокатова, Л. Ф. Интерактивная технология подготовки студентов в высшей школе / Л. Ф. Колокатова, М. М. Чубаров // Омский научный вестник. – 2013. – № 1 (115). – С. 141–144.
5. Петров, П.К. Информационная компетентность как основа для формирования профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту / П.К. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 51-55.
6. Петров, П.К. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в условиях информатизации общества / П.К. Петров // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 45-47.
7. Старицина О.А. Клиповое мышление vs образование. Кто виноват и что делать?// Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2(23). – С.270-274.
8. Bloom B. S. Taxonomy of educational objectives. Book I: Cognitive Domain. New York: Longman., 1956.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ И БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЯ СПОРТСМЕНОК В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Николаев В.Т., Зиновьева Д.В.

*ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола*

***Аннотация.** В работе представлен материал выполнения тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге девушками с учетом физиологических изменений в их организме в разные фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ). Наиболее оптимальными для развития максимальной силы на основе выполнения объемных и интенсивных тренировочных нагрузок являются постменструальная фаза цикла в связи с высокой концентрацией в крови эстрогенов и постовуляторная фаза с большим содержанием в крови прогестерона. Обосновано применение биоимпедансного анализа (БИА, биоимпедансометрия) компонентного состава массы тела спортсменок для определения влияния тренировочных нагрузок и особенностей питания на метаболические процессы миофибриллярного синтеза белка, углеводов и жиров.*

***Ключевые слова:** пауэрлифтинг, овариально-менструальный цикл, гормоны, биоимпедансный анализ, работоспособность.*

Актуальность. Силовой фитнес и пауэрлифтинг становятся все более популярными в вузах как среди юношей, так и среди девушек. Основой мотивации девушек заниматься силовыми видами спорта – стремление красиво и при-

влекательно выглядеть, спортивный результат на втором плане. Поэтому тренировочный процесс в пауэрлифтинге с девушками целенаправлен на развитие максимальной силы и гипертрофию мышц, что позволяет росту спортивных результатов, одновременно достигая рельефности мышц и уменьшение жировой массы. Для достижения данных тренировочных эффектов необходимо выстраивать выполнение объема и интенсивности тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге с учетом гормональных колебаний и особенностей метаболизма в их организме [1,2,3,4,5]. Применение биоимпедансного анализа (БИА, биоимпедансометрия) компонентного состава массы тела спортсменок позволяет определять влияние тренировочных нагрузок и особенностей питания на метаболические процессы миофибриллярного синтеза белка, углеводов и жиров.

Цель исследования. Определить оптимальные тренировочные нагрузки по объему и интенсивности в мезоциклах для девушек первого спортивного разряда на основе гормональных изменений в их организме.

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базе Марийского государственного университета с девушками спортсменками первого разряда, занимающимися пауэрлифтингом. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ дневника тренировок, контроль соревновательной деятельности, биоимпедансометрия, методы математической статистики.

Результаты исследования и обсуждения. В упражнениях пауэрлифтинга режим работы мышц динамический, преодолевающий в медленном темпе без ускорений с постоянной скоростью движения штанги. Это главное отличие от тяжелой атлетики, где преимущественно взрывная работа мышц. Тренировочные нагрузки спортсменками в пауэрлифтинге выполнялись, учитывая особенности режима работы мышц в соревновательной деятельности, а также специфичность циклических изменений функционирования систем женского организма в связи с гормональными изменениями [4]. На основе обобщения результатов исследования в пауэрлифтинге и анализа дневников тренировок девушек первого спортивного разряда систематизировали тренировочные нагрузки по объему и интенсивности в мезоциклах годичной подготовки (рисунок 1, таблица 1). Продолжительность мезоцикла у девушек соответствует количеству дней овариально-менструального цикла.

Нами на основе адаптационных возможностей организма спортсменок в пауэрлифтинге к тренировочным нагрузкам и анализа результатов мониторинга показателей БИА компонентного состава массы тела разработаны индивидуальные тренировочные программы [1,2,3,5]. Эффективность которых отражают спортивные результаты в видах пауэрлифтинга. Девушки в годичном цикле тренировочного процесса, начиная с уровня новичков, достигли показателей первого спортивного разряда. Это результат выполнения тренировочных нагрузок в упражнениях пауэрлифтинга с учетом изменения работоспособности у девушек. В качестве примера приводим результаты в пауэрлифтинге. При этом в среднем скелетно-мышечная масса (СММ) увеличилась до 2100 грамм, что является показателем гипертрофии мышц. Основу тренировочных программ со-

ставляло развивающие нагрузки в упражнениях пауэрлифтинга с весами 80 % от максимальной 4-6 сетов с 8-12 повторениями преимущественно на гипертрофию мышц, 85 % – 3-5 сетов с 4-6 повторениями на развитие максимальной силы и гипертрофии мышц, 90-95 % – 1-2 сета с количеством повторений 1-2 раза на развитие максимальной силы. Общее количество сетов в упражнениях пауэрлифтинга составляло 10 – 14. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки зависело от гормонального состояния в организме девушек. Увеличение жировой массы тела (ЖМТ) составило в среднем 510 грамм. Можно отметить это незначительное увеличение ЖМТ, показатель сдерживания прироста жировой ткани у спортсменок на основе индивидуально подобранного объема и интенсивности тренировочных нагрузок и сбалансированного питания.

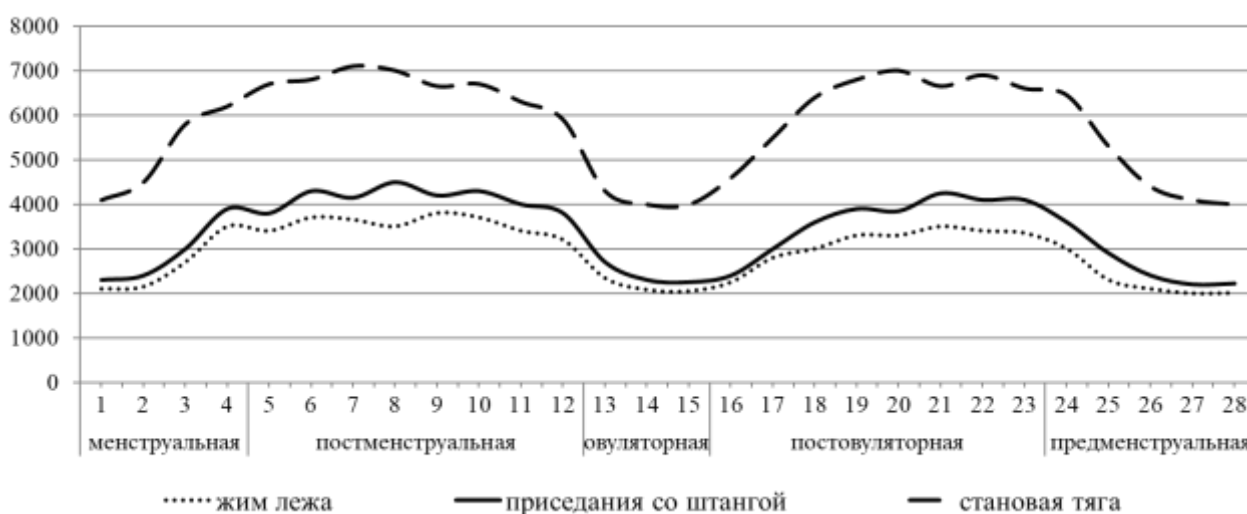


Рисунок 1 – Распределение тренировочных нагрузок (кг) в мезоциклах пауэрлифтинга с учетом гормональных изменений в организме девушек первого спортивного разряда

Таблица 1 – Общий объем силовой нагрузки в упражнениях пауэрлифтинга в тренировочные дни мезоцикла (кг)

Упражнения пауэрлифтинга	Фазы ОМЦ				
	I фаза	II фаза	III фаза	VI фаза	V фаза
жим лежа	2100-3500	3200-3800	2050-2340	2250-3500	2000-3000
приседания со штангой	2300-3900	3800-4300	2250-2700	2400-4150	2200-3600
становая тяга	4100-6200	5900-7100	4000-4300	4600-7000	4400-6450

Весьма важную роль в тренировочном процессе в пауэрлифтинге для развития максимальной силы и гипертрофии мышц имеет организация и содержание питания. Вычисление суточной нормы потребления калорий и содержание нутриентов (белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов) в условиях тренировочной деятельности позволяет эффективно протеканию пластического (строительного) процесса и восполнения энергетических ресурсов

(гликогена в мышцах и печени). Оптимальное соотношение потребления макронутриентов в сутки для набора мышечной массы считается: 40 % – углеводы, 30 % – белки и 30 % – жиры. Девушкам не стоит увеличивать количество углеводов это может повлиять на увеличение жировой составляющей массы тела. Особое внимание следует уделять на белковое питание. Необходимо для гипертрофии мышц 2-2,5 грамма белка на 1 кг веса в сутки. Количество потребления и освоение белка в организме человека диагностируется показателем БИА активной клеточной массой (АКМ). При этом общая калорийность питания в сутки у девушек составляло 2500 – 3500 ккал. В процессе мониторинга спортсменок биоимпедансометрией установлено, что такой продуктовый набор с данным количеством нутриентов и калорийности способствует увеличению АКМ, СММ и сдерживается повышение жировой массы.

Вывод. Таким образом, повышению спортивных результатов в пауэрлифтинге у девушек способствуют тренировочные программы оптимального соотношения на развитие максимальной силы и гипертрофии мышц, объем и интенсивность силовых нагрузок распределять в мезоцикле с учетом гормональных изменений в их организме. Продолжительность мезоцикла у девушек соответствует количеству дней оварально-менструального цикла.

Библиографический список

1. Николаев В.Т. Тренировочные нагрузки спортсменов в пауэрлифтинге на гипертрофию мышц и развитие максимальной силы / В.Т. Николаев, Д.В. Зиновьева // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции. – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2019. – С.183-186.

2. Николаев В.Т. Компонентный состав массы тела организма девушек и состояние их здоровья / В.Т. Николаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С 376-378.

3. Николаев В.Т. Особенности тренировочного процесса девушек в силовом фитнесе на основе биоимпедансометрий / В.Т. Николаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 382-386.

4. Николаев В.Т. Построение тренировок в пауэрлифтинге на основе гормональных изменений в организме девушек / В.Т. Николаев, Д.В. Зиновьева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С 379-381.

5. Николаев В.Т. Развитие максимальной силы и гипертрофии мышечной системы у начинающих спортсменов в пауэрлифтинге. «Виртуаль 32 часть 2» Физическая культура, спорт и здоровье. – Марийский государственный университет отв. ред. М.М. Полевщиков. Йошкар – Ола, 2018, №32-2. – С. 69-73.

ВЛИЯНИЕ БАЗОВЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Новожилова Д.А., Титаренко Р.В.

*Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются вопросы физического развития детей дошкольного возраста, а также особенности влияния гимнастических упражнений на физическое развитие детей 5-6 лет*

***Ключевые слова:** физическое развитие, анкетирование, гимнастические упражнения*

Под физическим развитием понимают размеры тела и его пропорции, соответствие их возрастной норме. С физическим развитием тесно связаны моторное (двигательное) развитие и половое созревание. Выраженные отклонения от нормативов физического развития, как правило, означают нарушения процессов роста и созревания организма.

Важно понимать, что именно дошкольный возраст – точка отчета физического развития ребенка, с помощью определенной нагрузки, на занятиях физической культурой и спортом, предусмотренной рабочей программой преподавателя. Соответственно знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного развития. Необходимо уделять внимание физическому развитию детей дошкольного возраста на основе использования базовых гимнастических упражнений.

С целью раскрытия влияния базовых гимнастических упражнений на физическое развитие детей дошкольного возраста нами было проведено исследование в период с октября 2017 года по май 2018 года. Базой исследования являлось Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №48» Ворошиловского р-на, г. Ростова-на-Дону. В исследование принимали участие 10 детей старшей группы МБДОУ №48, а также их родители. Возраст детей 5-6 лет. Возраст родителей от 23 до 35 лет. Было создано две группы экспериментальная и контрольная, по 5 человек в каждой.

В экспериментальной группе занятия проходили 3 раза в неделю, продолжительностью 30 мин. На занятиях по физической культуре большое внимание уделялось использованию базовых гимнастических упражнений. При построении комплекса упражнений были учтены анатомо-физиологические особенности детей 5-6 лет: еще не завершено окостенение костной системы, утол-

шение кожных покровов. Для сердечно-сосудистой системы характерны снижение частоты пульса, постепенное повышение артериального давления, слизистая оболочка дыхательных путей нежная, увеличивается масса легких, число альвеол и просвет бронхиол. У детей дошкольников сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей [1, 20]. Был создан комплекс упражнений, в который входят:

- упражнения на овладения навыком правильной осанки и походки;
- упражнения для правильной постановки ног и рук;
- не типичные маховые упражнения;
- не типичные круговые упражнения;
- пружинящие упражнения;
- упражнения в равновесии;
- базовые акробатические упражнения;
- вращения;
- стойки;
- прыжки;
- ходьба и бег;
- упражнения с мячом;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с обручем.

У контрольной группы занятия по физической культуре проводились в соответствии с рабочей программой.

Диагностика проводилась в начале учебного года и в конце. При оценке физического развития ребенка учитывались отдельные качественные стороны его двигательных возможностей: выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость. Для тестирования физических качеств детям были предложены контрольные упражнения в игровой форме.

Общую реакцию организма на физические нагрузки оценивали по функциональным пробам. Для детей от 4-7 лет 20 приседаний за 30 секунд. Оценка результатов производится по степени учащения пульса и дыхания и по времени возвращения показателей к исходным значениям.

Наиболее распространенным тестом для оценки физической работоспособности является степ-тест (подъем на скамейку высотой 35 см). Дети выполняют нагрузку возрастающей мощности – подъем на скамейку 20 и 30 раз в минуту. Длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдых 3 минуты [2].

Диагностика отдельных сторон физического развития является важной для выявления особенностей развития ребенка, подбора индивидуального подхода работы с ним [2].

Выносливость оценивалась по результату непрерывного бега на 200 м. В качестве тестового упражнения на быстроту предлагается бег на 30 м. Сила рук измеряется кистевым динамометром. Ловкость оценивалась по результатам бега на 10 м, она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробе-

гает эту дистанцию с поворотом (5*5м) или по прямой. С помощью так называемой «складочки» с гимнастической скамьи оценивали гибкость.

В ходе проведенной диагностики физического развития детей дошкольного возраста были получены следующие результаты.

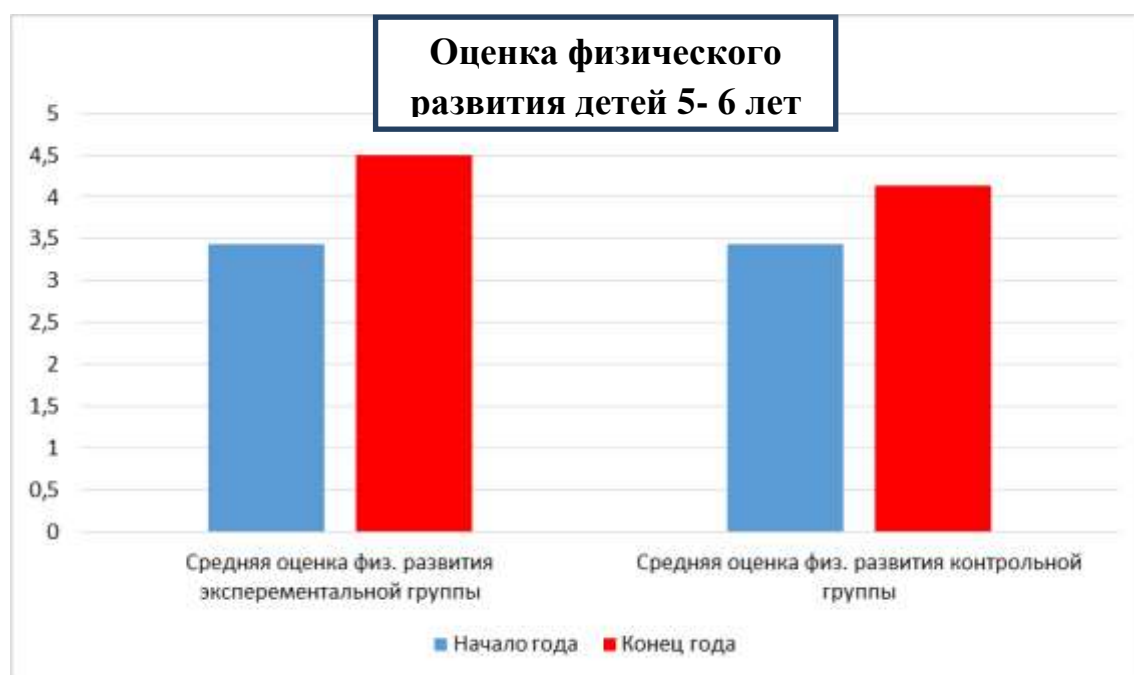


Рисунок 1 – Сравнительная характеристика физического развития детей контрольной и экспериментальной групп

В экспериментальной группе в начале года средняя оценка физического развития варьировала от 3,17 до 4,00, добавив в рабочую программу базовые гимнастические упражнения, показатели улучшились в несколько раз, средняя оценка находилась в пределах от 3,86 до 4,5.

У контрольной группы так же прослеживалась положительная динамика, но менее продуктивная. На начало года средняя оценка находилась в пределах от 3,17 до 4,14, на конец года от 3,43 до 4,00.

В ходе исследования мы убедились, что в дошкольный период закладывается фундамент полноценного физического развития. При использовании гимнастических упражнений наглядно просматривается улучшение показателей физического развития детей дошкольного возраста.

Вывод.

1. Особенности физического развития детей дошкольного возраста на прямую связаны с их анатомо-физиологическими особенностями.

2. С помощью использования базовых гимнастических упражнений движения детей становятся более координированными: они быстрее осваивают прыжки через препятствия, ловлю мяча, ощущения тела в пространстве. Улучшается согласованность движений.

3. При работе с предметами наблюдается положительная динамика развития мелкой моторики рук. Проявляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания.

4. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 м сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 сек, а у девочек с 2,6 до 2,2 сек. Изменяются показатели общей выносливости. Увеличивается величина дистанции, которую преодолевают дети.

Библиографический список

1. Анатомо-физиологические особенности органов и систем у детей: учебное пособие/А.Ф. Бабцева, К.А. Арутюнян, Т.Е. Бойченко, Е.Б. Романцова. – Благовещенск: Буквица, 2010. –60 с.

2. https://nsportal.ru/sites/default/files/2011/12/03/diagnostika_fiz_kachestvachestvennye_storony_ego_dvigatelnyh_vozmozhnostey.doc

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Опольский В.В., Корбан А.Н.

*ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: *в статье представлены особенности и методы процесса физического воспитания в условиях высших учебных заведений России.*

Ключевые слова: *методы, особенности, воспитание, спорт, молодежь.*

Роль спортивных упражнений в повседневной общественной жизни студента практически невозможно переоценить. В современном постиндустриальном обществе, где количество информации, необходимой высококвалифицированному специалисту для того, чтобы оставаться востребованным на рынке труда, растёт с каждым днём, а учебная интеллектуальная нагрузка отнимает всё больше сил и времени, физическая культура является одним из наиболее действенных средств оптимизации и нормализации дневной активности студента на протяжении всего времени обучения в университете. Также спорт является инструментом объединения студентов в коллективы, клубы, кружки для совместной физкультурной деятельности. Физическое воспитание в вузах повышает общую осведомленность студентов о спорте и позволяет использовать эти знания в профессиональной деятельности.

Количество обучающихся в высших учебных заведениях РФ неуклонно растет и одним из важнейших и неотъемлемых аспектов подготовки будущих специалистов является именно физическое воспитание, которое в среде студентов весьма сильно недооценивается.

Наряду со стандартными занятиями физическими упражнениями, обеспечивается также и специальная подготовка к условиям работы будущей профессии. Нельзя переоценить вклад физического воспитания в нравственное и волевое развитие студенчества, а также подготовку всесторонне развитых и подготовленных специалистов. Также спорт выполняет творческую функцию, которая состоит в том, что стимулирует творческие способности студента, его тягу к личностному развитию и самопознанию.

Главной проблемой современного процесса получения высшего образования является низкая физическая активность студентов в течение полусуток и более, низкие физические и высокие интеллектуальные нагрузки, а также однообразие образа жизни. В данных условиях физические нагрузки являются одним из самых действенных способов противостояния малоподвижности и интеллектуально – эмоциональному напряжению. Время, затраченное на занятия спортом, компенсируется общим повышением работоспособности и поднятием тонуса организма студента[3].

Основными задачами физического воспитания являются: общее укрепление здоровья посредством физических упражнений, формирование у молодёжи нужды в стабильном поддержании высокого уровня интеллектуальной работоспособности, а также привитие важнейших элементов здорового образа жизни, освоение студентами различных теоретических, а также практических спортивных умений и навыков, повышение общей физической подготовки, совершенствование психомоторных способностей студента, которые обеспечивают высокую производительность в профессиональной физической деятельности, создание у молодёжи комплексной полной системы теоретических и практических знаний для реализации потребности в активности и физическом самосовершенствовании на производстве и в повседневной жизнедеятельности, а также рационализации использования свободного времени. Ещё спорт удовлетворяет социальные, эмоциональные и этические потребности студенчества, а также оказывает положительное влияние на восстановление общего психического равновесия и отвлечение от вредных привычек, какими бы они ни были.

Программа физического воспитания в вузах является лишь примерной, так как лишь отражает некоторые общие требования, прописанные Министерством образования РФ. Она может быть дополнена и скорректирована в соответствии с различными культурными, климатическими и географическими факторами, а также особенностями будущей профессии студента. Общепринятым минимумом считаются следующие дидактические единицы: физическая культура в профподготовке студентов, основы ЗОЖ, биологические основы спорта, общая и специальная физическая подготовка, основы самостоятельных занятий и контроля собственного состояния. Теоретический учебный материал играет роль в формировании системы практических познаний и отношения студентов к данной дисциплине. Эти знания нужны для полного понимания процессов работы физической культуры и общества, а также умения их корректно использовать в социальной и творческой деятельности.

Физическое воспитание в вузах проводится на протяжении всего времени обучения студентов в виде обязательных учебных занятий согласно академическому плану и во внеучебное время:

Учебные занятия – предусмотренные учебным планом практические и теоретические пары. (Теоретические – лекции, практикумы и консультации. Практические – непосредственно занятия по физической подготовке, зачётные соревнования и контрольные тестирования.)

Факультативные занятия – пары, являющиеся дополнением к учебным занятиям, которые предусматривают добавочные занятия избранным видом спорта, а также углублением профессиональной физической подготовки.

Согласно общепринятым научным данным, умственная работоспособность студентов на протяжении всего периода обучения коррелирует с объёмом физических нагрузок в течение недели и режиме дня. Повышение общей физической работоспособности при систематической практике стандартного комплекса упражнений ведет к улучшению состояния центральной нервной системы, что благоприятно отражается на успеваемости и умственных способностях студентов. Для поддержания стабильного состояния повышенной работоспособности достаточно 6 – 8 часов занятий физической культурой в неделю. В состав стандартного набора упражнений входят: ходьба, бег, упражнения на развитие дыхательной системы, гимнастика, спортивные игры, а также упражнения на тренажерах или их аналоги.

Таким образом, нельзя не отметить, что физическое воспитание, при всей своей недооценённости в студенческой среде, является критически важным компонентом образовательной системы высших учебных заведений, который является залогом хорошей успеваемости в учёбе, а также высокой работоспособности и в целом более высокого уровня здоровья организма. Занятия физической культурой в рамках образовательной программы помогают студенту понять роль этой дисциплины в его развитии не только как человека, но и как специалиста, узнать базовую информацию об основах физической культуры и здорового образа жизни, а также получить мотивацию его вести.

Библиографический список

- 1 Белякова Р.Н., Тимошенко В.В., Тимошенко А.Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры. – Мн., 2001.
- 2 Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ.культ.: в 2 т. / Под общей ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова.- М., 1976.
- 3 Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
- 4 <https://vuzlit.ru>

ХАРАКТЕРИСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕДАЧ МЯЧА В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ

Прокофьев М.В., Быков Н.Н.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация.** В статье рассмотрена классификация передач мяча в баскетболе. Даны основы техники передачи мяча партнеру в разных игровых ситуациях.*

***Ключевые слова:** баскетбол, передачи мяча, партнеры, техника игры.*

Техника игры в баскетбол многообразна и включает в себя: передвижения с мячом и без мяча, прыжки и остановки, повороты, передачи, ловлю, перехват и выбивание мяча.

Точная передача мяча важнейший элемент игры в баскетбол, и является одним из главных факторов составляющих успех команды.

Для успешного участия в состязаниях каждый баскетболист должен не только владеть всем арсеналом известных передач мяча партнеру, но и умело применять те или иные передачи мяча в зависимости от игровой ситуации, выполнять передачи из различного исходного положения при активном противодействии соперника, с точки площадки и на любую дистанцию [2].

Динамично изменяющаяся игровая ситуация и желание результативно использовать каждый благоприятный шанс для успешной атаки определяют необходимость освоения всеми игроками всем арсеналом различных способов выполнения передач.

Передача мяча партнеру в баскетболе это технический прием, посредством которого игрок отдает мяч партнеру для броска по кольцу или проведения атаки [1].

Классификация передач мяча в баскетболе позволяет игрокам и тренеру быстро ориентироваться на площадке во время игры, а также в планомерном освоении и совершенствовании техники передач.

Все передачи мяча партнеру в баскетболе можно условно классифицировать по способу их выполнения [2, 3]:

- передачи мяча с отскоком от пола и без отскока;
- по характеру и форме передвижения игрока (в движении шагом или бегом, с места, в прыжке);
- по величине расстояния, на которое выполняется передача (короткая, средняя, длинная);
- по направлению движения партнера (вперед, назад, влево, вправо);
- по траектории движения мяча (навесная, прямая);
- по исходному положению игрока (снизу, с верху, от груди, из-за спины, одной рукой, двумя руками) [2, 3].

Передача мяча партнеру двумя руками от груди применяется, когда необходимо быстро и точно отдать мяч партнеру, находящемуся на близком расстоянии, примерно до 6–8 м и в настоящее время это наиболее эффективный способ, позволяющий быстро и точно направить мяч в относительно простой игровой ситуации, без активного противодействия соперника [1].

В условиях активного противодействия соперника применяются передачи мяча партнеру двумя руками сверху, как правило, на средние дистанции.

При этом передача мяча над головой в определенной степени предохраняет от выбивания мяча соперником спереди, и дает возможность игроку отдать точно мяч партнеру через руки защитника.

В случае если игрок поймал или получил мяч снизу, и необходимо его быстро отдать партнеру, то применяется передача двумя руками снизу, если партнер находится на расстоянии не более 4—6 м.

В игровой ситуации, когда партнер, которому необходимо передать мяч находится почти вплотную к игроку с мячом, выполняется передача двумя руками «из руки рук в руки».

В случае, когда требуется выполнить быстро передачу мяча партнеру, находящемуся на близкой или средней дистанции, применяется передача мяча одной рукой от плеча, что позволяет выполнить передачу без замаха и точно [2].

При игровых ситуациях, когда требуется отдать мяч партнеру на значительное расстояние (20-25м), то выполняется передача одной рукой от головы.

Если соперник плотно опекает игрока, владеющего мячом, и возникает необходимость отдать мяч партнеру, находящемуся на расстоянии 10-20 м, то применяется передача одной рукой сверху, что позволяет перебросить мяч через поднятые вверх руки активно обороняющегося противника.

При попытке перехвата мяча соперником применяется передача одной рукой снизу под рукой противника, как правило, она выполняется в основном на близкое и среднее расстояние.

Передача мяча одной рукой сбоку, обводя противника с правой или левой стороны, дает возможность отдать мяч партнеру, находящемуся на близкой или средней дистанции, минуя защиту соперника.

В игровых ситуациях, когда возникает необходимость быстро и точно отдать мяч партнеру, пересекающему направление движения игрока, выполняется передача одной рукой подбрасыванием «из рук в руки».

В игровых ситуациях активной защиты соперников, применяются так называемые «скрытые» передачи мяча партнеру, которые обеспечивают маскировку истинного направления передачи мяча [2].

«Скрытыми» эти передачи называют потому, что некоторые или основные движения, связанные с передачей мяча партнеру в заданном направлении, полностью или частично закрыты от глаз защищаемого соперника, и в определенной мере являются для него неожиданными.

В игровых ситуациях в основном применяются три вида «скрытых» передач: это передачи под руку, передачи из-за спины и передача из-за плеча.

Характерными особенностями «скрытых» передач являются короткий замах, для выполнения которого требуется минимум времени, и быстрое завершающее движение кисти и пальцев.

Выполнение передачи мяча партнеру под рукой, рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч.

Основой техники передача мяча партнеру за спиной является мах отведенной назад за спину согнутой рукой, с захлестывающим завершающим движением кисти с поворотом.

Передача мяча из-за плеча выполняется игроком резким сгибанием предплечья и кисти над противоположным или одноименным плечом, при этом рука с мячом ладонью вверх отдает мяч партнеру.

В последние десятилетие основными тенденциями развития баскетбола являются повышение скорости и точности выполнения всех технических приемов и действий, в том числе и передач мяча партнеру [2, 3].

Библиографический список

1. Костюков В.В., Шестаков Н.Н. Оптимизация процесса подготовки в спортивных играх. Краснодар, 2001.
2. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 2004.

ПРОБЛЕМА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Пугачев И.Ю.

**ФГКВОУ ВО Военный институт физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации,
г. Санкт-Петербург**

***Аннотация:** рассматривается возможность построения интегративной комплексной оценки физической готовности выпускников высших учебных заведений к профессиональной деятельности на основе математико-биометрического моделирования. Предложен способ построения комплексного контроля, включающего оценку структурной системы, оценку иерархического уровня, и оценку структурных систем, взаимосвязано работающих на разных уровнях иерархии организма с учетом весовых коэффициентов.*

***Ключевые слова:** комплексный контроль; физическая готовность; обучающиеся; вузы; физическое развитие, функциональное состояние; оценка.*

Введение. Педагогическая деятельность высших учебных заведений России прежде всего направлена на формирование определенного уровня развития двигательных физических и психофизических качеств, умений и навыков, резистентности физиологических функций организма для эффективной реализации профессиональных задач выпускников по предназначению. Данная структура гармоничного сочетания выносливости, силовых способностей, быстроты, навыков рукопашного боя и т.п. в научной литературе трактуется как физическая готовность человека к труду [1, с. 136–140; 6, с. 205].

Интегративная сущность классического понятия «физическая готовность человека к деятельности» в теории и методике физической подготовки войск (сил флота) заключается в том, что это – конкретное физическое состояние, которое соответствует требованиям современного труда и позволяет людям успешно выполнять задачи применительно к специальности или специализации производственного процесса. Структура физической готовности представлена тремя компонентами: телесной, функциональной и двигательной готовностью. Под телесной готовностью понимается требуемый уровень развития морфологических признаков человека, под функциональной – функциональное состояние его организма, под двигательной – необходимый уровень развития моторных качеств специалиста и нужная степень сформированности у него прикладных двигательных навыков.

В рамках педагогического контроля за физическими кондициями обучающихся в высших учебных заведениях в настоящее время функционирует система проверки и оценки физической подготовленности. Однако данный показатель не может в полной мере отражать соответствие профессиональной и физической готовности выпускников, поскольку является лишь одним из трех компонентов структуры последней.

Убедительностью суждения явилась дискуссия круглого стола на Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 65 годовщине образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах РФ) Военного института физической культуры 26–27.02.2019 г. (Санкт-Петербург). В частности, профессор Р.М. Кадыров отметил, что в настоящее время единого мнения о технологии применения комплексного контроля физической готовности выпускников вузов к предстоящему труду в образовательном процессе до сих пор нет. Помимо оценки обучающихся по различным упражнениям, отражающим уровень развития отдельных физических качеств и навыков, имеют место множество тестов контроля функционального состояния и физического развития (степ-тест, проба Руфье, жизненный индексы, индекс Пинье, индекс Хирата; тест Люшера и т.д.), однако они являются лишь вспомогательной составляющей качества тренированности и не входят в технологию выведения общей оценки, выраженной в 4-х балльной шкале.

В этой связи *целью* исследования являлось определение положений о возможности разработки методики комплексного контроля физической готов-

ности выпускников высших учебных заведений к деятельности и ее внедрения в традиционную 4-х балльную шкалу оценки результата.

Организация исследования. Работа проводилась в рамках текущей научно-исследовательской работы Военного института физической культуры Министерства обороны Российской Федерации «Обоснование различных вариантов проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации», шифр «Норма».

Методика исследования включала следующие методы: педагогическое наблюдение; изучение литературных данных; педагогический анализ и обобщение; контент-анализ; методы моделирования и биометрии.

1. *Результаты исследования.* На начальном этапе исследования нами изучались возможности комплексной интегративной оценки структуры физической готовности обучающихся. Так, можно констатировать, что биологические системы управления организма отличаются высокой надежностью, устойчивостью и адаптивностью, поэтому их трудно вывести на неадекватный уровень функционирования. Различают два типа функционирования биологических систем управления – нормальный и патологический, разница между ними нечеткая и характеризует различные степени адаптации и компенсации.

В отношении двигательной активности человека и его способности выполнять физическую работу интегративной системой является сердечно-сосудистая [2, с. 185–195; 3, с. 35–41; 4, с. 35–44]. Значительное количество работ в этом плане указывает на перспективность направления. При этом ведущее место занимают критерии, разрабатываемые на основе изучения сердечного ритма. Повидимому, особую роль здесь играет тот факт, что сама частота пульса несет большую и объективную информацию о состоянии организма. Важно отметить, что изучение частоты сердечных сокращений стало самым обширным «полигоном» применения математико-биометрических методов, дающих возможность получать прогностическую информацию о физиологических процессах.

Остановимся на некоторых вариантах приемов построения оценок комплексной физической готовности обучающихся. Общепринятым подходом является замена оценки состояния организма оценкой отклонений от среднестатистической нормы некоторого множества доступных измерению и наблюдению показателей функционирования наиболее значимых систем организма [7, с. 18–54]. При таком подходе интегративное суждение о комплексном психофизическом состоянии целостного организма возлагается на специалиста-педагога, анализирующего эти показания, а сама оценка не является формализованной [5, с. 155–166]. Вместе с тем, развитие объективных методов контроля требует построения формализованных, интегративных оценок, учитывающих, с одной стороны, ход мышления специалиста, определяющего состояние, а с другой – взаимосвязь и взаимосоподчинение доминирующих систем, по показателям которых это суждение выносится.

Рассмотрим возможность построения интегративной комплексной оценки физической готовности. Пусть тестируется несколько структурных систем внутренней сферы $ФС_1$, $ФС_2$. Понятно, что в структуре организма эти системы мо-

гут представлять различные иерархические уровни (клеточный, органный, системный). Известно также, что каждая ΦC_i ($i= 1, 2 \dots$) обладает своей адекватной выходной функцией F_i ($i=1, 2 \dots$). Естественно, что выходная функция может определяться одним или несколькими показателями функционирования этой системы k_j ($j= 1,2 \dots$). Наилучшим вариантом для сворачивания измеряемых показателей системы ΦC_i в адекватную функцию F_i является наличие апробированных формул, объединяющих измеряемые показатели. Такие формулы, естественно, учитывают причинно-следственные связи, объединяющие измеряемые показатели:

$$F_i = f(k_j). \quad (1)$$

Отсутствие знаний о закономерностях функционирования конкретной ΦC_i часто не позволяет при оценке ее адекватной функции применить формулы, основанные на причинно-следственной связи между k_j . В этих случаях можно использовать более формальный подход объединения показателей в интегральную оценку адекватной функции. Такая оценка может быть построена, например, на основе линейного взвешенного суммирования измеряемых показателей:

$$F_i = \sum_{j=1}^{m_i} \alpha_j k_j, \text{ где} \\ i= 1, 2, \dots, n. \quad (2)$$

Основное значение в построении оценок типа (2) имеет определение весовых коэффициентов α_j , которые оценивают вклад каждого показателя в адекватную выходную функцию. Естественно, суммирование в формуле (2) показателей k_j , имеющих разную размерность, может быть проведено лишь после приведения их к безразмерному виду, например, путем деления значения каждого показателя на его функциональное (не патологическое) значение. В этом случае каждый показатель будет иметь пределы изменения от нуля до единицы. Что касается весовых коэффициентов α_j , то они часто могут быть поставлены в соответствие вариабельности (частоте изменений, встречаемости, значимости) показателей. При этом:

$$\sum_{j=1}^{m_i} \alpha_j = 1.$$

Изложенное выше касалось построения оценки адекватной функции каждой системы физической готовности. Комплексная оценка физической готовности должна строиться на информации о состоянии каждой из систем, т.е. на информации, содержащейся в F_i . И в этом случае, если существует теория взаимосвязанного функционирования рассматриваемых совокупных систем, комплексная оценка готовности может быть построена на основе этой взаимосвязи в замкнутой форме, т.е. в виде соответствующей формулы. Однако при построении диагностики готовности необходимые данные отсутствуют, поэтому в биометрии принято проводить построение оценок типа (2). Если структурные системы ΦC_i относятся к одному уровню иерархии, то весовые коэффициенты

для каждой F_i определяют на основании значимости каждой системы на этом уровне.

Оценка может иметь вид:

$$d = \sum_{i=1}^n \beta_i F_i, \quad (3)$$

где β_i – весовые коэффициенты структурных систем.

Расчет оценки d может быть окончательным для определения физической готовности выпускников образовательных учреждений. Однако структурные системы ΦC_i , по показателям которых диагностируется состояние, могут принадлежать различным иерархическим уровням. В этом случае рассчитанные для каждого иерархического уровня d_μ ($\mu=1, 2, \dots, N$, где N – число уровней иерархии) сводятся в комплексную оценку:

$$D = \sum_{\mu=1}^N \gamma_\mu d_\mu, \quad (4)$$

где γ_μ – весовые коэффициенты уровней иерархии.

Выбор весовых коэффициентов γ_μ связан, в свою очередь, с оценкой роли каждого уровня иерархии в комплексной оценке физической готовности по отношению к предполагаемой адекватной функции организма в целом.

Выводы. Таким образом, мы рассмотрели способ построения комплексной оценки физической готовности выпускников высших учебных заведений к профессиональной деятельности, включающей в себя оценку структурной системы, оценку совместно функционирующих на одном уровне иерархии структурных систем, т.е. оценку иерархического уровня, и оценку структурных систем, взаимосвязанно работающих на разных уровнях иерархии организма, т.е. оценку уровней иерархии. Цепочка соподчинения оценок такова: структурная система – F , уровень иерархии – взаимодействие систем – d , уровень организма – взаимодействие уровней иерархии – D .

При построении оценок состояния F , d , D целесообразно на каждом уровне подбирать весовые коэффициенты таким образом, чтобы их сумма равнялась единице. Это можно осуществить, если провести анализ сдвигов в функционировании систем и изменений показателей при выполнении организмом того вида деятельности, по отношению к которому оценивается его состояние, например, физической работы, определенного вида тренировок и т.п. При этом границы варибельности показателей могут быть положены в основу выбора веса показателя, например, следующим образом: чем больше изменяется показатель, тем он чувствительнее, тем больший ему может быть приписан вес. Для оценки весов физической готовности рассматривается в тех же условиях, например, варибельность показателей, определяющих их адекватную функцию, или варибельность оценок F_i . Для оценки весов иерархических уровней можно использовать варибельность оценок d_μ .

Контроль готовности существенно упростится, если для каждой ΦC_i будет известна ее адекватная выходная функция. При этом отпадает необходи-

мость в измерении частных показателей k_j ($j=1, \dots, m_i$) и каждой ΦC_i будет известна ее адекватная выходная функция. При этом также отпадает необходимость в измерении частных показателей k_j ($j=1, \dots, m_i$) и каждая ΦC_i в комплексных оценках состояния d и D будет представлена одним показателем в относительных единицах.

Библиографический список

1. Попович А.П., Сопига В.А., Яковенко Т.А. Профессионально-прикладная физическая готовность студентов как неотъемлемая часть подготовки выпускников вузов // Вестник научных конференций. – 2017. – № 3-5(19). – С. 136 – 140.

2. Пугачев И.Ю. Модернизация биометрических технологий в системе физической подготовки военно-образовательного учреждения // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2012. – № 152. – С. 185 – 195.

3. Пугачев И.Ю. Определение интегративной направленности физической подготовки в военно-инженерных вузах на основе принципа «сжатия информации» // Интеграция образования. – 2013. – № 2 (71). – С. 35–41.

4. Пугачев И.Ю. Инновационно значимый элемент физической работоспособности человека // Инновации в образовании. – 2018. – № 9. – С. 35–44.

5. Пугачев И.Ю. Османов Э.М., Кораблев Ю.Ю. Прогнозирование физической и психофизиологической работоспособности военнослужащих ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова // Вестник Тамбовского ун-та. – Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – №11 (103). – С. 155 – 166.

6. Тарабарина Е.В., Кононец В.В., Короленко А.Г., Летнянчик А.М. Физическая готовность как один из целевых результатов организационно-методического обеспечения системы физического воспитания студентов вузов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. – С. 205.

7. Хутиев Т.В. и др. Управление физическим состоянием организма: Тренирующая терапия. – М.: Медицина, 1991. – С. 18 – 54.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВУНЦ ВМФ «ВОЕННО-МОРСКАЯ АКАДЕМИЯ» ЗА 2016–2018 ГГ.

Пугачев И.Ю.

*ФГКВОУ ВО Военный институт физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации,
г Санкт-Петербург*

Аннотация: раскрывается связь между содержанием научно-исследовательской деятельности кафедры физической подготовки Военного учебно-научного центра Военно-Морского Флота «Военно-морская академия

имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» за 2016 – 2018 гг., концептуальными аспектами ее реализации в практике и эффективности образовательной подготовленности морских специалистов; выявлены перспективные составляющие и направления развития физической культуры и спорта в вузе с учетом значимости благоприятной для здоровья тенденции.

Ключевые слова: научно-исследовательская деятельность; кафедра физической подготовки; военно-морской вуз; содержание; физическое воспитание; специалист; здоровье.

Введение. Актуальность работы вызвана следующим. Научно-исследовательская деятельность кафедр физической подготовки (культуры) в высших учебных заведениях является одним из ключевых блоков организации труда профессорско-преподавательского состава. Принадлежность коллектива кафедр к той или иной области подготовки кадров отражается в специфических особенностях реализации положений научно-исследовательской направленности, которая за последние три года проявляется в более активном режиме. Это связано с тенденцией усиления компонента качества в подготовке выпускника-профессионала по специальности; повышения роли компетентных сотрудников в разных областях народного хозяйства и Вооруженных Сил в условиях обострения политической и экономической ситуации России с европейскими странами, с Соединенными Штатами Америки, продолжающихся локальных военных конфликтов в Сирийской Арабской Республике и других странах Ближнего Востока; в актуализации повышения активности работников кафедр физического воспитания и материальной их заинтересованности в предоставлении большего объема материала в рамках технологического оформления «Дорожной карты», служащей определенным критерием составления рейтинга преподавателей.

В этой связи целью работы являлось выявление концептуальных аспектов и тенденции развития научно-исследовательской деятельности кафедры физической подготовки как структурного подразделения трудового коллектива по специальностям 13.00.04, 13.00.08, 13.00.03 и др. на примере Военного учебно-научного центра Военно-Морского Флота «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» за 2016–2018 гг., сотрудником которого в этот период являлся автор работы.

Организация исследования. Работа проводилась в рамках: научно-исследовательской работы (НИР) Военного учебно-научного центра Военно-Морского Флота «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» (ВУНЦ ВМФ «ВМА») «Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих высших военно-морских учебных заведений», шифр «Аврал»; двух текущих НИР Военного института физической культуры Министерства обороны Российской Федерации «Обоснование структуры и содержания учебника по дисциплине «Физическая культура» для общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации», шифр «Учебник»; «Совершенствование системы нормативных до-

кументов по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации», шифр «Система».

Методика исследования включала следующие методы: педагогическое наблюдение; изучение литературных данных; педагогический анализ и обобщение; профессиографический анализ; контент-анализ; методы математической обработки, квалитметрии и биометрии; метод пролонгированного исследования.

Результаты исследования. В контексте исследования следует отметить, что в соответствии с указанием главнокомандующего Военно-Морским Флотом (ВМФ) от 18.08.2016 г. №702/327 кафедрой физической подготовки ВУНЦ ВМФ «ВМА» в адрес Помощника главнокомандующего ВМФ по физической подготовке – начальника группы физической подготовки Главного командования ВМФ за 2016–2018 гг. представлено 12 отчетных материалов Плана реализации решений научно-практической конференции со специалистами физической подготовки Вооруженных Сил РФ на тему «Совершенствование физической подготовки в Вооруженных Силах РФ». Основными направлениями вышеуказанных отчетных материалов являлись: анализ хронических заболеваний различных групп военно-морских специальностей, определение взаимосвязи состояния заболеваемости с характером военно-профессиональной деятельности и уровнем развития физических качеств и военно-прикладных навыков; разработка мероприятий, направленных на уменьшение количества военнослужащих, находящихся в группе диспансерно-динамического наблюдения; конкретизация программ физической подготовки для различных специальностей с учетом периодизации боевой подготовки и квалификационных требований; разработка комплексных упражнений по физической подготовке для проверки уровня физической подготовленности и проведение их апробации; обоснование минимального порогового уровня при выполнении физических упражнений для различных возрастных групп военнослужащих и курсантов вузов; обоснование нормативных требований при выполнении физических упражнений в полной экипировке; обоснование степ-теста при оценке выносливости у различных категорий военнослужащих (в т.ч. в полной экипировке); внесение изменений в программу государственного экзамена по физической культуре для иностранных военнослужащих с учетом возрастных групп.

Так, анализом хронических заболеваний военнослужащих ВМФ подводных лодок и надводных кораблей преимущественно Северного и Тихоокеанских Флотов установлено, что среди показателей функционального состояния организма наиболее уязвимым звеном в пролонгированном периоде службы являются: показатели ритма сердца (экстрасистолия; колеблемость ритма); опорно-двигательного аппарата (особенно различные болезни позвоночного столба, в том числе наличие межпозвоночных грыж), а также склонность к простудным заболеваниям (по количеству дней-трудопотерь в годовом периоде службы, вызванных болезнью гриппом, ангиной, хроническим тонзиллитом). Данные согласуются с аналогичными исследованиями, проведенными нами ранее [5, с. 127–142; 8, с. 31–41], а также сотрудниками Военного института физической культуры [9, с. 61–64].

При математико-статистической обработке, особенно при определении частных коэффициентов корреляции анализировались взаимосвязи не более 2 порядка, поскольку нивелирование дополнительных показателей значительно снижает отклонение зависимостей между переменными от линейности вследствие усиления воздействия криволинейных связей [4, с. 185–195].

Уточнено, что специальными задачами для личного состава морской пехоты и других специальных подразделений являются: овладение навыками преодоления препятствий прибрежного, полевого и городского типов, метания гранат, плавания в обмундировании с оружием, действий на воде, под водой, ведение рукопашного боя, совершение марш-бросков по пересеченной местности, воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок, повышение устойчивости к укачиванию, преимущественное развитие силы, выносливости и быстроты в действиях. Специальными задачами для личного состава надводных кораблей и подводных лодок являются: повышение устойчивости к укачиванию, овладение и совершенствование навыков передвижений по кораблю и его устройствам, действий на воде и под водой, поддержание высокой работоспособности в длительном походе, обеспечение активного отдыха и восстановление физических качеств после похода, преимущественное развитие ловкости и быстроты. Для курсантов учебных воинских частей ВМФ – преимущественное развитие общей выносливости, силы, быстроты в действиях, ловкости и координации движений, устойчивости к укачиванию, овладение военно-прикладными навыками.

При планировании тренировки выпускников ВУНЦ ВМФ «ВМА» – будущих боевых пловцов спецподразделений нами учитывались показатели максимальной анаэробной гликолитической мощности, емкости и эффективности [2, с. 68], а также среднестатистическая динамика наиболее информативных показателей содержания физической подготовленности и работоспособности обучающихся в периоде обучения [3, с. 32–39; 6, с. 39–46; 7, с. 95–107]. Свою эффективность при этом показали: двухволновый способ повышения нагрузки; индивидуальная и индивидуально-групповая форма проведения занятий с разделением обучающихся на три группы: «отлично подготовленные», «подготовленные среднего уровня», «не подготовленные».

Разработан проект содержания проверочного комплекса ВМФ (в условиях похода и ограниченного пространства), включающего: «Акробатическое упражнение», «Челночный бег 10×10 м», «Комплексное упражнение Военно-Морского Флота». Перерыв между упражнениями составляет не более 10 с. Сумма баллов в трех упражнениях определяет оценку и квалификационный уровень.

Комплексное упражнение Военно-Морского Флота представлено «Корабельным троеборьем». Оценивается по сумме результатов непрерывного выполнения трех упражнений: наклона туловища вперед за 30 с; сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 с; приседания за 30 с. Пороговые нормативы (максимальное и минимальное количество баллов) для мужчин следующие.

«Акробатическое упражнение» (ловкость). 100 баллов – 10,6 с. 6 баллов – 14,0 с.

«Комплексное упражнение Военно-Морского Флота» (выносливость, сила). 100 баллов – 81 раз. 6 баллов – 23 раза.

В процессе апробации нормативов по 3-минутному степ-тесту (модификация Военного института физической культуры) с высотой скамьи 40 см и определением взаимосвязи индекса степ-теста с 4-х балльной системой оценки дееспособности функционального состояния организма и выносливостью военнослужащих констатирующими экспериментами подтверждена градация оценки «удовлетворительно», которая составляет 69 – 79 условных единиц.

В отношении исследований аспекта проведения Государственной итоговой аттестации иностранных военнослужащих установлено, что руководящими документами государств (например, Судана, Эфиопии, Вьетнама, Алжира, Китая, Анголы и др.), обучающихся в ВУНЦ ВМФ «ВМА» у иностранцев в своих странах при проверке и оценке физической подготовки не проводится контроль теоретической и организаторско-методической подготовленности. Кроме того, языковой барьер в значительной степени затрудняет качественное обучение. Считаю целесообразным при проведении Государственной итоговой аттестации иностранных военнослужащих отменить проверку теоретической и организаторско-методической подготовленности. Данный пробел рекомендуем компенсировать усилением продуктивности внеурочной деятельности [1, с. 68–71], а также переводом электронных изданий по физической подготовке на родной язык обучающихся иностранцев.

В ходе реализации плана мероприятий, направленных на уменьшение количества военнослужащих, находящихся в группе диспансерно-динамического наблюдения в настоящее время разработана комплексная программа оздоровительной и адаптивной физической культуры для военнослужащих, болеющих астмой. Проводится обработка данных обследования флюорографии и электрокардиографии постоянного и переменного состава ВУНЦ ВМФ «ВМА», которые централизованным порядком в рамках углубленного медицинского осмотра обследовались в конце ноября 2018 года. Общий объем выборки составляет 1670 человек, что говорит о репрезентативном предполагаемом результате биометрической обработки данных. Считаю целесообразным более активно привлекать к научной работе вновь назначенных молодых преподавателей и специалистов из числа вспомогательного персонала кафедры.

Выводы. Концептуальными аспектами научно-исследовательской деятельности кафедры физической подготовки ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия» за 2016–2018 гг. являются следующие положения: во-первых, акцентирование внимания на вопросах прикладной направленности физической подготовки обучающихся и специалистов; усиление концентрации взглядов на оздоровительную, рекреационную функции физической культуры, спорта и функции эмоционального регулирования, более глубокое осознание роли и значимости фактора «здоровья» в содержании жизнедеятельности человека. Дальней-

шие углубленные исследования в рамках данной тематики являются перспективными составляющими развития физического воспитания в вузе.

Библиографический список

1. Бухтоярова Н.А., Романова О.Н. Внеурочная деятельность как структурный элемент формирования планируемых результатов обучения // Интернаука. – 2019. – № 3-1(85). – С. 68 – 71.

2. Войтенко Ю.Л., Соломатин В.Р. Биоэнергетические критерии нормирования тренировочных нагрузок и специальной работоспособности пловцов высокого класса // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 4. – С. 68.

3. Моисеев С.А., Левочкин А.Н., Кайсин А.С., Филатова Н. П. Динамика показателей физической подготовленности курсантов Военной академии на протяжении всего периода обучения // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 1. – С. 32 – 39.

4. Пугачев И.Ю. Модернизация биометрических технологий в системе физической подготовки военно-образовательного учреждения // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2012. – № 152. – С. 185 – 195.

5. Пугачев И. Ю. Особенности экспериментальной программы физической подготовки экипажей атомных подводных лодок при нахождении в дальнем походе // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2012. – № 153-1. – С. 127 – 142.

6. Пугачев И.Ю. Интегративные научные представления о физической работоспособности обучаемых высшей школы // Интеграция образования. – 2014. – Т. 18. – № 1 (74). – С. 39 – 46.

7. Пугачев И.Ю. Педагогическая интеграция научных представлений о физической работоспособности студентов // Вестник Московского ун-та. – Серия 20: Педагогическое образование. – 2014. – № 2. – С. 95 – 107.

8. Пугачев И.Ю. Инновации физической подготовки экипажей атомных подводных лодок // Вестник Мордовского ун-та. – Серия «Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки». – 2015. – Т. 25. – № 3. – С. 31–41.

9. Щуров А.Г., Туманов М.В., Панков В.П., Суворов В.О. Динамика психоэмоционального состояния военнослужащих в условиях дальнего похода // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. – № 1. – С. 61 – 64.

ВАРИАНТЫ ТАКТИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ 2000 МЕТРОВ В ЛОДКЕ-ВОСЬМЕРКЕ СТУДЕНТАМИ ГРЕБЦАМИ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Репринцева Д.Н.

*ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»,
Зайцев А.А*

*ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»,
г. Калининград*

В статье представлены варианты тактики прохождения дистанции 2000 метров в лодке-восьмерке студентами-гребцами в академической гребле.

Ключевые слова: варианты тактики, функциональные возможности, характеры тактики.

В настоящее время растет популярность студенческого гребного спорта. В 2017 в России была создана «Студенческая гребная лига» (СГЛ) – сообщество спортсменов-студентов, которые занимаются гребным спортом, и вузов, которые культивируют и развивают гребной спорт (университетские гребные клубы). На сегодняшний день число участников летних соревнований возросло до 32 вузов, зимних соревнований на гребных тренажерах (гребля-индор) возросло до 68 вузов и число вузов-участников, желающих вступить в СГЛ, продолжает расти с каждым годом. В связи с тем, что количество участников увеличивается, результаты прохождения дистанции постоянно улучшаются в процессе конкуренции, а регулярные занятия спортом влияют на формирование личности выпускников вузов, их профессиональные, лидерские, командные качества.

Особенностью гребного спорта является то, что в команду приходят спортсмены различного уровня спортивной квалификации (от «новичков», которые не занимались гребным спортом ранее и безразрядников до Кандидатов в Мастера Спорта России по гребному спорту) и подготовленности. Поэтому перед тренером стоит задача – определить и обучить тактике прохождения дистанции экипажем при определенном уровне подготовленности.

Целью нашего исследования стало изучение опыта тактических вариантов прохождения дистанции 2000 метров в лодке-восьмерке студенческими командами.

Методами нашего исследования являлись: метод опроса (в виде беседы с тренерами студенческих команд по академической гребле) и метод педагогического наблюдения за тренировочным процессом и выступлением на соревнованиях студенческих команд по академической гребле на дистанции 2000 метров в лодке-восьмерке и на гребном тренажере (гребля-индор).

В теории спорта Н.В. Платоновым и В.Г. Никитушкин выделяют следующие характеры тактической подготовки:

- алгоритмический характер;
- вероятностный характер;
- эвристический характер [1,2].

В случае использования тактики алгоритмического характера для спортсменов заранее планируется последовательность действий, с учетом его возможностей. Считается, что именно этот характер наиболее подходит для таких видов спорта, как гребля, плавание и т.д.

В случае использования вероятностного характера тактики для спортсмена планируется определенные начальные варианты действий, а продолжение действий будет зависеть от дальнейших решений партнера или соперника, а также от ситуации, которая складывается на соревнованиях (условия погоды, количество и уровень мастерства соперников), так называемые «преднамеренно-экспромтные действия». Если алгоритмический характер техники может быть возможен для спортсменов различного уровня подготовленности, то вероятностный характер тактики наиболее эффективен будет для спортсменов единого уровня подготовленности.

При использовании эвристического характера тактики действия спортсменов не планируются заранее, а напрямую зависят от ситуации, в которой находится спортсмен на данный момент и какие решения от него требуются. Данный характер тактики наиболее подходит для различных видов единоборств, так как эти виды спорта имеют сложнокоординационную структуру и требуют повышенной скорости принятия решений в зависимости от действий соперника, так как именно от этого зависит итог борьбы.

Мы изучили и проанализировали результаты прохождения дистанции 2000 метров студентами-гребцами на этапах соревнований СГЛ. В зависимости от уровня подготовленности студентов-гребцов мы разделили их на три группы, используя приложение №12 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. №988 «Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта гребной спорт».

К первой группе относились студенты с высоким уровнем подготовленности. Результаты выступлений соответствуют требованиям выполнения первого спортивного разряда и разряда КМС. Ко второй группе относились студенты с средним уровнем подготовленности. Результаты выступлений соответствуют требованиям выполнения второго и третьего спортивного разрядов. К третьей группе относились студенты с низким уровнем подготовленности. Результаты выступлений соответствуют требованиям выполнения юношеских разрядов или не соответствуют требованиям.

Для каждой группы составлен график варианта тактики прохождения дистанции 2000 метров в лодке-восьмерке (рис. 1).

Для группы 1 характерно быстрое начало дистанции (150 метров) в темпе 28 гребков в минуту, затем выход на средний ход лодки- 20-22 гребка в минуту и финишное ускорение 150 метров на темпе 26-28 гребков в минуту. Для группы 2 характерно умеренное начало дистанции в темпе 24 гребка в минуту, плавный переход на темп 20-22 гребка в минуту и небольшое финишное ускорение – 24 гребка в минуту. Для группы 3 мы выделили два варианта: первый – стартовое ускорение 22 гребка в минуту, переход на темп 18-20 гребков до 1850 м и затем темп 22 гребка в минуту; второй- старт отсутствует за 150 метров

лодка набирает ход, и спортсмены двигаются в темпе 18-20 гребков в минуту до финишной отметки.

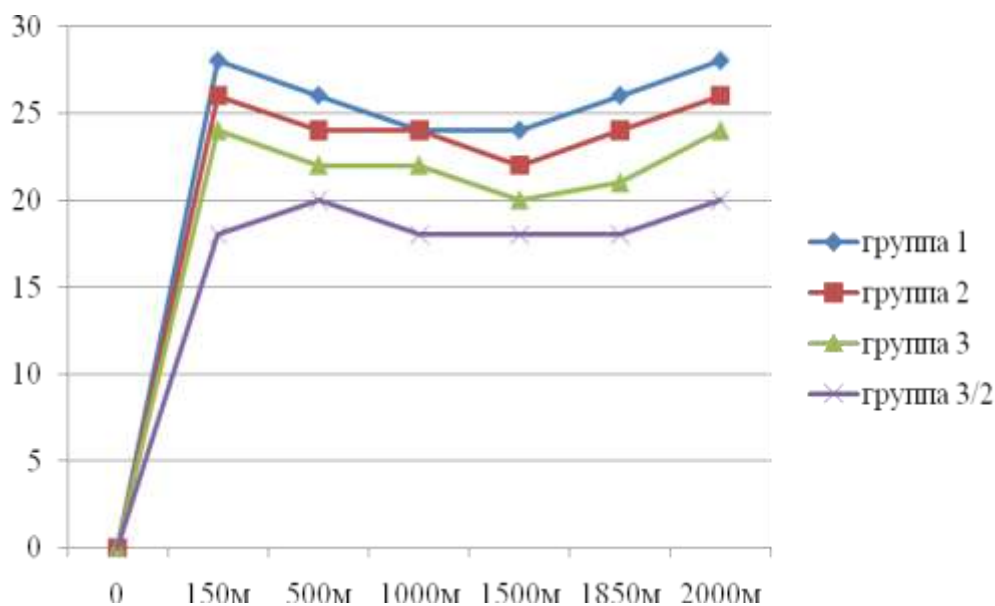


Рисунок 1 – Варианты тактики прохождения дистанций 2000 метров в лодке-восьмерке в академической гребле.

- ось ординат – количество гребков в минуту
- ось абсцисс – участки дистанции (м).

Наблюдения за выступлением спортсменов показали, как только функциональные возможности студентов-спортсменов не соответствуют выбранной нами группой, успешность выступления команды неизменно падает, результат ухудшается.

Таким образом, проведенное исследование показало, что для экипажей гребцов-студентов в лодке-восьмерке основным характером тактики является алгоритмический. А определение варианта прохождения дистанции должно зависеть от функциональных возможностей спортсменов, которые строятся на скорости прохождении дистанции, времени и частоты сердечных сокращений.

Библиографический список

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения //К.: Олимпийская литература. – 2004. – Т. 808. – С. 10.
2. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов – М.: Спорт, 2018. – 320 с.

РАЗВИТИЕ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Руденко Д.В., Хало П.В.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Таганрог*

Аннотация: Проведена оценка влияния экспериментальной методики на развитие статокинетической устойчивости в баскетболе, дзюдо и фехтовании. Выявлен более высокий уровень функции равновесия у дзюдоистов и фехтовальщиков, по сравнению с баскетболистами.

Ключевые слова: статокинетическая устойчивость, функции равновесия, стабиллографические показатели, проба Ромберга, равновесие тела, спортсмены.

Актуальность. Воспитание статокинетической устойчивости является важной компонентой для развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Во многих видах спорта (игровые виды спорта, единоборства, теннис, фехтование и пр.) предъявляются высокие требования к сохранению статокинетической устойчивости, распределению и переключению внимания, способности к быстрому реагированию на изменяющуюся ситуацию, к зрительно-моторной координации, четкой дифференцировке мышечно-двигательных ощущений, восприятия различных движений в пространстве и времени (В.Я. Кротов, 1983; М.В. Астанин, 2009) [2, 4, 5]. Результат студенческих соревнований в большой мере связан с уровнем развития ведущих двигательных способностей, в совершенствовании которых значительную роль играет тренировка вестибулярного аппарата. При этом наиболее приоритетным является развитие «взрывной» силы, быстроты перемещений, специальной выносливости, ловкости, что тесно связано с координационными способностями и, в частности, со статокинетической устойчивостью (А.Ю. Осипов, 2008; С.В. Голомазов, 2009). Слишком большое возбуждение вестибулярного анализатора приводит к снижению функций зрительного и других анализаторов, что способствует уменьшению точности движений, поэтому спортсмены допускают ошибки в выполнении технических приемов, [1, 4, 5].

Гипотеза исследования – предполагалось, что повышения статокинетической устойчивости в различных видах спорта можно достичь, если в тренировочном процессе применить сочетание специальных, подготовительных и коррекционных упражнений направленных на укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Целью исследования является оценка развития статокинетической устойчивости в различных видах спорта на основе экспериментальной методике основанной на сочетании специальных, подготовительных и коррекционных упражнений направленных на укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

В целом, статокINETическая устойчивость представляет собой способность спортсмена сохранять заданное положение звеньев тела в пространстве на ограниченной площади опоры или в условиях вестибулярных нагрузок (кувырки, броски, повороты и т.д.). Важнейшим компонентом статокINETической функциональной системы, является вестибулярный анализатор, который вместе со зрительной, проприоцептивной и остальными афферентными системами, является активными участниками осуществления функций определения пространственных координат и поддержания равновесия. Л.П. Матвеев и другие исследователи в своих работах выделяют два основных способа развития статокINETической устойчивости. Первый способ представляет собой применение упражнений на равновесие. Он подразумевает использование движений и поз в условиях, затрудняющих поддержание функций равновесия. Вторым способом основан на избирательном совершенствовании различных анализаторных систем организма (прежде всего вестибулярного и моторного). Для совершенствования функции вестибулярного анализатора используют упражнения с вращениями и перемещениями. Важным фактором совершенствования статокINETической устойчивости является формирование навыка правильной осанки, соответствующей биомеханическим характеристикам устойчивости тела в заданной позе, и закрепления навыков оптимального балансирования в усложненных условиях сохранения равновесия. Одним из основных направлений совершенствования способности сохранять равновесие в подобных условиях является избирательная тренировка функций вестибулярного анализатора. В этих целях кроме традиционных упражнений, все шире начинают применять упражнения на специальных тренажерах (лопинги, баланс-платформы, рейнское колесо, качели, центрифуги и пр.), позволяющие повышать прямолинейные и угловые ускорения. При этом необходимо учитывать, что адаптация вестибулярного аппарата спортсмена к прямолинейным ускорениям мало зависит от его адаптации к вращательным ускорениям, и наоборот, поэтому важно дифференцировано подходить к совершенствованию статокINETической устойчивости, учитывая особенности тех или иных тренировочных упражнений [3].

На основе анализа научно-методической литературы, нами была выдвинута гипотеза, о том, что повышения статокINETической устойчивости можно достичь, если в тренировочном процессе применить сочетание специальных, подготовительных и коррекционных упражнений направленных на укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей [7, 8]. На основе данной гипотезы был разработан ряд методик, эффективность которых проверялась в рамках дипломных и курсовых работ.

Данная работа стала обобщением ряда исследований проведенных студентами Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиала) «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) в рамках дипломных и курсовых работ. Исследования были проведены на базе МБУ СШ «№3» города Таганрога с сентября 2018 года по декабрь 2018 года (дзюдо); СШ №1 города Таганрога с июля 2018 года по декабрь 2018 года (баскетбол), а также секции фехтования с сентября 2018 года по март 2019 года. Всего в исследовании при-

няли участие дзюдоисты (n=20), баскетболисты (n=24) и фехтовальщиков (n=6). В рамках каждого исследования контингент тренирующихся был поделен на две равные части, которые составили контрольную и экспериментальную группы соответственно. Контрольные группы занимались по традиционной методике, в экспериментальных группах было увеличено количество упражнений направленных на укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей (прежде всего камбаловидной мышцы – *musculus soleus* и передней большеберцовой мышцы – *musculus tibialis anterior*).

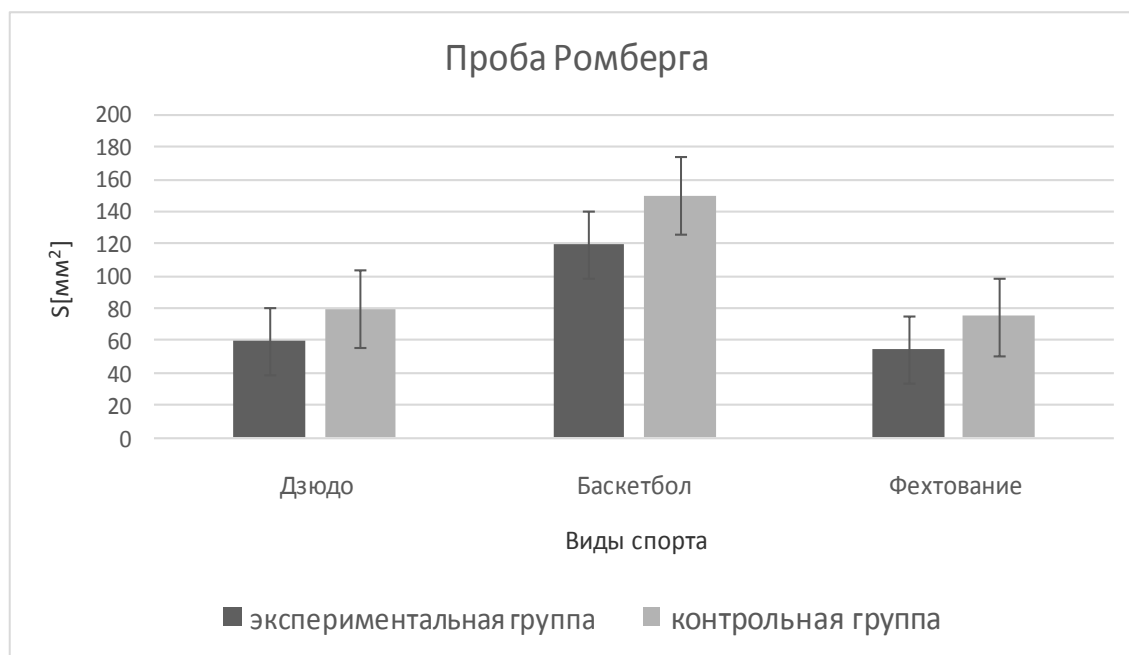


Рисунок 1 – Сравнение результатов в пробе Ромберга экспериментальных и контрольных групп в дзюдо, баскетболе и фехтовании.

Оценка эффективности разработанной методики проводилась на основе пробы Ромберга и показателей площади S (мм²) колебания центра масс тела полученных с помощью отечественного стабилोगрафа «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ» «Ритм», Таганрог) (см. рис.1) [6]. Для оценки достоверности различий между контрольными и экспериментальными группами проводилась на основе t-критерия Стьюдента для малых взаимонезависимых выборок [9].

Выводы. Результаты проведенных исследований показали достоверно большую эффективность экспериментальной методики, при этом $t_{эмп}$ составило 4,8 для баскетболистов, 2,8 для дзюдоистов и 2,7 для шпажистов, при уровне значимости $\alpha \leq 0,05$. Таким образом гипотеза исследования была доказана. Меньшая площадь колебания центра масс тела у дзюдоистов и фехтовальщиков по сравнению с баскетболистами очевидно отражает специфику данных видов спорта, связанную с постоянным стремлением вывести противника из равновесия, и получить за счет этого преимущества в поединке, ровно, как и стремление не оказаться в этом положении самому.

Библиографический список

1. Балкарова Е.О., Блюм Ю.Е. Динамика мышечных асимметрий в условиях физических нагрузок // Вестник восстановительной медицины. 2008. №6. С. 81.
2. Бердичевская Е.М. и др., Функциональные асимметрии как фактор адаптации системы контроля вертикальной позы в спорте / Е.М. Бердичевская [и др.] // Адаптация в спорте: состояние, перспективы, проблемы: материалы межд. науч. конф. СПб., 2009. С. 54-55.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
4. Седоченко С.В., Германов Г.Н., Сабирова И.А. Влияние вида спорта на особенности функциональных мышечных асимметрий у фехтовальщиков и теннисистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 2 (120). С. 139-144.
5. Тришин А.С. и др. Особенности поддержания вертикальной позы с учетом индивидуального профиля асимметрии у спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта // Управление движением (Motor Control 2014): материалы V Рос. с межд. участием конф. по управлению движениями. Петрозаводск, 2014. С. 64.
6. Хало П.В., Галалу В.Г., О возможности построения мобильной системы с психологической обратной связью на основе стабилотрии / Цифровые методы и технологии. Материалы международной научной конференции. Часть 1 Таганрог, изд. ТРТУ, 2005. – С.16-26.
7. Хало П.В., Каранда Л.И., Наумов С.Б. Перспективы использования практических занятий фехтованием в обучающем процессе / Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова -2017 – № 2. – С. 271-277.
8. Хало П.В., Щеткин Ю.Ю., Хвалебо Г.В., Практики фехтования и туристического похода как внеаудиторные методы повышения профессиональной компетентности будущих бакалавров / Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2014. № 2. С. 205-210.
9. Хало П.В., Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: курс лекций / Учебное пособие, Таганрог: изд-во С.А. Ступина, 2017. – 148 с.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Самовик С.Р.

**ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону**

Аннотация. В статье обсуждается роль занятий игровыми видами спорта в развитии скоростно-силовых качеств у школьников и привитии им

мотивации на здоровый и активный стиль жизнедеятельности. В педагогическом эксперименте установлено, что в процессе занятий баскетболом в рамках третьего урока физической культуры наблюдается положительная динамика физического развития, формирования физических качеств и повышение уровня функционального состояния школьников-подростков.

Ключевые слова: баскетбол, школьники, скоростно-силовые качества, функциональное состояние.

Здоровье подрастающего поколения является стратегически важным фактором для уверенного будущего страны. Однако, несмотря на многочисленные мероприятия, по многим показателям функционального состояния детей и подростков наблюдаются значительные отклонения. Гиподинамия, нерациональное питание, стрессы и избыточные информационные потоки приводят к нарушениям систем регуляции организма, а затем и к заболеваниям. Современная система физического воспитания в школе не всегда отличается высокой эффективностью. Введение третьего урока физической культуры позволяет расширить возможности воздействия средств физической культуры на здоровье обучающихся. В частности, занятия игровыми видами спорта способствуют развитию скоростно-силовых качеств у школьников и привитию им мотивации на здоровый и активный стиль жизнедеятельности [4, 7, 9, 11]. В примерной программе по физической культуре для общеобразовательных школ в разделе «Спортивные игры» баскетбол занимает одно из ведущих мест. Он ориентирован в том числе на формирование у школьников внутренней потребности в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и психических качеств, в здоровом образе жизни [6, 12, 13]. Командно-игровые виды способствуют не только физическому развитию или приобретению двигательного опыта, но и способствует формированию умения взаимодействовать в команде, проявлять лидерские качества, готовность подчинять личные интересы общим интересам, что важно в контексте требований ФГОС в аспекте личностных результатов обучения [2, 8]. Двигательная активность, осуществляемая в определенных формах организации физической культуры и спорта, рассматривается как средство оптимизации возрастной динамики развития организма, повышения его функциональных возможностей [5, 15]. Изучение динамики развития скоростно-силовых качеств и показателей функционального состояния является важным фактором обеспечения улучшения показателей здоровья и физических качеств у школьников, занимающихся физической культурой, поскольку позволяет вносить коррективы в управление тренировочным процессом [1, 3, 10, 14].

При анализе научно-методической литературы по вопросам здоровьесформирующих технологий у школьников на уроках физической культуры, применения подвижных игр для развития физических качеств, было установлено, что настоящая проблема, несмотря на проводимые исследования, продолжает оставаться актуальной, не до конца решены задачи проектирования тренировочных нагрузок в рамках третьего урока физкультуры, недостаточно данных

об особенностях нормирования тренировочных нагрузок у подростков при занятиях баскетболом.

Целью настоящего исследования явилось определение динамики развития скоростно-силовых качеств и показателей функционального состояния у школьников 7-9 классов при занятиях баскетболом.

Производилась оценка физического развития, физических качеств (кистевая динамометрия, индекс относительной силы, бег 100 м, 1000 м, челночный бег 4х9, тесты на мышечную выносливость отдельных групп мышц), оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (определение ЧСС, артериального давления, реакции АД на физическую нагрузку, расчёт индекса Руфье), дыхательной системы (гипоксические пробы) и оценка динамики реактивной тревожности. Статистическая обработка результатов осуществлялась с помощью программы Excel.

В результате проведённых исследований при изучении показателей физического развития было обнаружено не значимое достоверно увеличение роста и веса, вероятнее всего связанное с возрастными изменениями. Обнаружены достоверные изменения в индексе гармоничности физического развития. В подростковом периоде наблюдается рост тела в длину и изменение пропорций тела, вследствие чего выявленные изменения в индексе гармоничности развития объясняются и данным фактом, а не только воздействием систематических физических нагрузок.

При изучении показателей кистевой динамометрии положительная динамика наблюдалась у всех участников педагогического эксперимента, однако достоверно значимыми изменения были по показателям правой руки. При анализе динамики индекса относительной силы установлено его достоверное улучшение. По показателям мышечной выносливости отдельных групп мышц получены достоверные изменения в показателях выносливости мышц спины и ягодичных мышц, недостоверный – мышц живота. Значимое улучшение мышечной выносливости обусловлено систематическими физическими нагрузками, направленными в том числе и на данные мышечные группы в процессе занятий баскетболом. По выполнению беговых упражнений (бег 100 м – скорость, бег челночный – скорость и координация, бег 1000 м – выносливость и скорость) наблюдалась не значимая достоверно положительная динамика. Все эти качества необходимы при занятиях баскетболом, однако сформировать их в полной мере на уроке физической культуры (в рамках третьего урока) не представляется возможным.

При изучении функционального состояния сердечно-сосудистой системы в показателях реакции АД на нагрузку отмечена недостоверная положительная динамика: уменьшилось количество школьников с гипотонической реакцией. Это является важным показателем, отражающим напряжённость механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы у подростков. В структуре индекса Руфье обнаружена достоверная динамика, что отражает повышение физической работоспособности. При изучении функционального состояния дыхательной системы получен достоверный прирост по гипоксической пробе Генчи.

Анализ динамики реактивной тревожности, отражающей уровень тревожности человека в текущий момент и характеризующейся субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке и т.д., обнаружено её снижение у всех участников педагогического эксперимента.

Таким образом, в процессе занятий баскетболом в рамках третьего урока физической культуры в школе наблюдается положительная динамика в физическом развитии, формировании физических качеств и повышение уровня функционального состояния школьников-подростков.

Библиографический список

1. Болдырева В.Б., Болдырев К.В. Исследование типологических особенностей темперамента школьников 13-15 лет, занимающихся баскетболом // Вестник ТГУ. – 2013. – Выпуск 8 (124). – С. 154-157.

2. Гришин Н.С. Обучение технике элементов баскетбола в рамках проекта «Суперболл» // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 6-4. – С. 122-125.

3. Данкеева Е.В., Кишев А.З., Балагова А.Ю. Формирование взаимосвязи между навыками техники игры в баскетбол и физическими упражнениями // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 35-2. – С. 129-134.

4. Зварич А.М., Пономарева И.А. Молодежь мегаполиса за здоровый стиль жизни // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: сборник научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 263-265.

5. Камалиева А.Р., Софронов Н.Н. Влияние баскетбола на развитие скоростно-силовых способностей школьников 12-13 лет // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 116.

6. Карлагина В.Ю., Карась Т.Ю. Современные технологии проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 66-72.

7. Лебедева В.В., Пономарев А.Е. К вопросу о познании через самопознание как прогрессивной методике здоровьесбережения // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 453-459.

8. Петров А.В., Лысенко А.В., Ильина Е.К. Исследование личностных факторов достижения успеха юных баскетболисток с различным уровнем тревожности // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сборник материалов пятой всероссийской с международным участием научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 144-146.

9. Пономарев А.Е. Педагогические условия профилактики нарушений здоровья подростков во внеклассной работе по физической культуре // Иннова-

ционные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С. 142-148.

10. Пономарев А.Е., Бондин В.И. К вопросу о современном состоянии проблемы нормирования физических нагрузок // Исследования молодых ученых: психолого-медико-педагогические проблемы современного образования: Материалы Всероссийской научно-практической студенческой конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2017. – С. 226-230.

11. Пономарева И.А. К вопросу о воспитании у школьников культуры здорового и безопасного стиля жизни // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов третьей международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 26-32.

12. Репин А.А., Кублов А.А., Пономарева И.А. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для коррекции функционального состояния нервной системы у детей // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: материалы IV студенческой заочной Международной научной конференции. – Иркутск: ИрГТУ, 2015. – С. 573-575.

13. Романенко М.В., Корнилов Ю.П. Баскетбол как эффективное средство оздоровления школьников // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1 (5). – С. 21-28.

14. Сосоенко Т.В., Пономарева И.А. Мониторинг показателей функционального состояния подростков в годичном цикле тренировки по баскетболу // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента: сборник материалов второй Всероссийской с международным участием научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 156-159.

15. Худяков Г.Г., Белоедов А.В., Кокорева Е.Г. Совершенствование спортивной тренировки юных баскетболистов за счёт повышения функциональных возможностей вестибулярного аппарата // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 1. – С. 79-81.

ПРОБЛЕМЫ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Тарасов В.С., Барсуков С.В.

***ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону***

Аннотация: В настоящее время в Российской Федерации многое сделано для развития баскетбола. Тем не менее, задача повышения уровня игры по-прежнему остается актуальной. В высших учебных заведениях, наблюдается большой спад заинтересованности и мотивации в развитии студенческого спорта, как со стороны студентов, так и со стороны администрации вузов. Одним из наиболее перспективных подходов к ее решению является использова-

ние инновационных подходов, основанных на современных возможностях информационных технологий (ИТ).

Ключевые слова: баскетбол, проблемы перспективы развития, спорт.

В наше время, баскетбол является одной из самых популярных игры с мячом. Почти в каждом дворе можно увидеть как кто-то «бросает в кольцо» на спортивной площадке. Чем же обусловлена эта популярность? Каковы причины? Во-первых, это доступность. В отличие от футбола или хоккея, чтобы поиграть в баскетбол, не нужно искать специальные спортивные площадки, ведь почти в каждом дворе есть баскетбольное кольцо. Во-вторых, это легкие правила игры, которые будут понятны даже новичкам в данном виде спорта, но при этом баскетбол имеет сложную систему тактик.

Баскетбол является безумно «тактическим» спортом. Существует огромное множество комбинаций и стратегий игры. Под тактической комбинацией предполагается преднамеренное (с тем или иным замыслом) взаимодействие двух и более игроков одной команды, выражающееся в перемещениях игроков и передачах мяча между ними. Разработка эффективных тактических комбинаций, их отработка в ходе тренировочного процесса, возможность оперативного выбора нужных схем ведения игры в ходе соревнований является важной составляющей деятельности тренера в игровых видах спорта и в значительной степени влияет на результативность игр. В последнее время спорт становится все более технологичным и сейчас практически невозможно говорить о полноценном изучении, освещении или занятии спортом без использования тех широких возможностей, которые представляют современные компьютеры и техника (Авдошин А.С., Долинин И.С. , 2012). При освоении новых двигательных навыков отмечается важность формирования исходных образов-представлений о предстоящих действиях. Таким образом, начальный этап обучения в данной предметной области требует максимального использования наглядности. Значительно оптимизировать процесс обучения позволяет использование мультимедийных средств

Традиционный подход к изучению тактических комбинаций, как правило, предполагает использование устных объяснений и графических схем, начерченных на доске или на листе бумаги. Этот метод имеет значительные ограничения, так как игрок должен, в конечном итоге, абстрактное статичное изображение преобразовать для себя в конкретный набор двигательных действий непосредственно на игровой площадке. В этом случае многие аспекты схемы остаются за пределами графического изображения и требуют отдельного пояснения. Процесс изучения новых тактических схем может стать значительно эффективнее за счет применения интерактивных методов обучения. Представление изучаемой схемы в активной, анимированной форме может значительно повысить скорость и качество усвоения материала. Используя такой инструмент, игрок может дополнительно самостоятельно работать со схемой, воспроизводя ее любое количество раз

Одной из важных задач современных высших учебных заведений является поддержание и совершенствование физической подготовки студентов. Контроль организации спортивно-массовой работы, общего физического воспитания и наблюдения за общим состоянием здоровья студентов включен в задачи ректора, а непосредственно исполнение данных мероприятий осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программой возложена на кафедру физического воспитания вуза. И наконец, массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.

Что же касается баскетбола в высших учебных заведениях? Нельзя сказать, что последнее время студенческий баскетбол в России отсутствовал и никак не развивался. В каких-то вузах организация учебно-тренировочных процессов была неплоха. Но в основном это хорошо обеспеченные, устоявшиеся учебные заведения, которых совсем не много. В основном же, баскетбол в высших учебных заведениях никак не развивался. Не было принятых никаких мер по развитию данного спорта. Администрация не спонсировала проекты по баскетболу, не помогала вузам со спортивным инвентарем, и никак не проявляло интерес к этому динамичному спорту. То есть, слабая заинтересованность и мотивация руководства высших учебных заведений, способствовала одной из причины проблем развития баскетбола в высших учебных заведениях.

Также, одной из причины является то, что в Министерстве спорта отсутствует подразделение, отвечающее за спорт и физическое воспитание в образовательных учреждениях, отсутствие единого информационного спортивного баскетбольного студенческого портала. Как и говорилось ранее, слабый уровень обеспеченности необходимым инвентарем и другим оборудованием для занятий по баскетболу и физической культуры в высших учебных заведениях. Также, отсутствие в системе Единой всероссийской спортивной классификации студенческих баскетбольных соревнований, тоже является одной из главной проблемой в развитии баскетбола.

«Спорт – это не только явление физической активности, это значительно больше! Имидж вуза! Одна из лучших пиар технологий! Помимо имиджа, университет создает вузовскую культуру, а далее именно эти ребята будут ассоциироваться с символом вуза и продвигать локальный патриотизм. Ну и скажу тривиальную вещь – это пропаганда здорового образа жизни», – говорит исполнительный директор ассоциации студенческого баскетбола Сергей Крюков, внесший значительный вклад в развитие студенческого спорта. С данным тезисом сложно не согласиться. Более того, развитие баскетбола и организация спортивных мероприятий может быть не только инструментом продвижения вуза, но и страны в целом, укрепляя ее репутацию на международной арене.

Библиографический список

1. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений/ Уч. пособие /— Москва: Эксмо, 2015. – 256 с.
2. Спортивный портал [Электронный ресурс] <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/footballfinances/993636.html>
3. Студенческий спорт. Портал Ассоциации студенческого и молодёжного спорта (АСМС) [Электронный ресурс] <http://studentsport.ru/news/others/4885679>

СПОРТ И ЕГО ФУНКЦИИ, ВИДЫ, НАПРАВЛЕНИЯ

Терентьева Е.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: В данной работе раскрываются основные функции спорта, его виды, принципы, направления подготовки.

Ключевые слова: Спорт, функции, виды, направления.

Спорт – составная доля физиологической культуры, средство и способ физиологического обучения, базирующийся на применении соревновательной работы и подготовке к ней, в ходе которой сравниваются и оцениваются вероятные способности человека.

Вид спорта – это данный комплекс типов спортивных состязаний, объединенных согласно особенностям правил, одной спортивной федерации и т.д.

- Баскетбол
- Футбол
- Бокс
- Регби
- Плавание
- Хоккей
- Гандбол
- Карате
- Волейбол и т.д.

Функции спорта можно разделить на специфические и общие:

Специфические функции	Общие функции
Соревновательно-эталонная	Оздоровительно-рекреативная
Эвристически-достиженческая	Эмоционально-зрелищная
	Эстетическая
	Коммуникативная
	Социализация личности

1. Соревновательно-эталонная суть функции заключается в человеческих возможностях в процессе состязания, в достижении спортивного результата.

2. Эвристически-достиженческая суть этой функции это разрабатывать новые методы тренировок и образцы сложнейших элементов техники.

3. Оздоровительно-реактивное влияние спорта на состояние и возможности организма человека.

4. Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в том, что спорт несет в себе эстетические свойства и граничит с искусством.

5. Коммуникативная – сохранение, передача культурных ценностей.

6. Социализация личности формирует воспитание и образование, так же сближение людей и объединения их в группы.

Существует два направления в развитии спорта:

1. **Общедоступный спорт (массовый)**

2. **Спорт высших достижений**

В общедоступном спорте решается целый ряд задач: образовательные, оздоровительные, воспитательные, рекреативные и т.п.

Спорт высших достижений – деятельность, направленная к одному виду спорта, на достижения высоких результатов.

Общедоступный спорт	Спорт высших достижений
Школьно-студенческий спорт	Супердостиженческий спорт
Профессионально-прикладной спорт	Профессиональный спорт
Физкультурно-кондиционный спорт	Профессионально-коммерческий спорт
Оздоровительно-рекреативный спорт	

Школьно-студенческий спорт гарантирует единую физическую подготовку и результат спортивных достижений масштабного уровня.

Профессионально-прикладной – как средство подготовки к какой-либо профессии.

Физкультурно-кондиционный – повышение спортивной подготовки спортсменов, которые принимают участие в соревнованиях.

Оздоровительно-рекреативный – как средство здорового отдыха, восстановления.

Спортсменов которые занимаются профессионально можно разделить на три группы:

1. Спортсмены, которые выступают на Олимпийских играх, чемпионатах мира.

2. Спортсмены, которые имеют высокие результаты, но не участвуют в крупнейших соревнованиях.

3. Спортсмены-ветераны, которые поддерживают средний уровень физической подготовки и очень высокий уровень технический уровень.

На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни общества, а также играет одну из ведущих ролей в деле воспитания молодого поколения, становление моральных ценностей у молодёжи.

Спорт даёт здоровое поколение, как в физическом, так, например, и в морально-этическом направлении. У всякого человека, в том числе и у спортсмена, есть надобность расценивать себя и собственные способности.

Год за годом спорт делается труднее, разумнее, увлекательнее, а активный интерес к спорту показывает всё большее количество людей

Библиографический список

1. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта, Издательство: Кнорус, 2015. – 368 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Ростов-на-Дону: Издательство: Феникс, 2010. – 380 с.
3. <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/4-1-2-sotcialnye-funktcii-sporta>

ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Толопченко В.Н., Баршай В.М.

*ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация.** Результативность в гиревом спорте определяется уровнем развития специальной выносливости, которая в первую очередь зависит от степени функциональной готовности кислородтранспортной системы организма спортсмена и аэробных возможностей его мышц. Рациональное использование различных протоколов высокоинтенсивной интервальной тренировки позволяет совершенствовать оба эти компонента. Так, для совершенствования аэробных возможностей работающих мышц целесообразно использовать разновидность интервальной тренировки с короткими интервалами работы большей мощности и увеличенными интервалами отдыха. Тогда, как для совершенствования кардиореспираторной системы наибольшим образом подходят протоколы, включающие интервалы работы короткой и средней продолжительности с меньшей рабочей мощностью и сокращёнными интервалами отдыха.*

***Ключевые слова:** гиревой спорт, силовая выносливость, физическая подготовка, интервальная тренировка.*

Гиревой спорт – это циклический вид спорта, соревновательные упражнения которого по классификации Я.М. Коца относятся к упражнениям максимальной аэробной мощности, характеризующихся аэробно-анаэробным режимом обеспечения и предъявляющим высокие требования как к развитию кардиореспираторной системы (КРС), так и аэробным возможностям мышечных волокон [5]. В зависимости от степени развития указанных функциональных

возможностей можно говорить об уровне развития специальной выносливости спортсмена, ключевого физического качества в гиревом спорте, практически выражающейся в способности поддерживать максимально высокую двигательную активность на всем протяжении соревновательной дистанции.

Анализ научно-методической литературы показывает, что одним из наиболее часто используемых методов для совершенствования специальной выносливости в гиревом спорте является повторно-интервальный метод. При этом рекомендации различных авторов разнятся между собой и не дают полного понимания физиологических процессов стоящих за внешней стороной предлагаемых протоколов и обуславливающих выбор той или иной их разновидности в конкретном случае.

Так, например, предлагаются следующие варианты протоколов:

- использование весом до 75% от повторного максимума на одно движение с максимально возможным количеством повторений [10];
- многократное повторение работы с соревновательным весом гирь, с выполнением очередного подхода после полного восстановления [11];
- упражнения со штангой весом 40-60% единичного повторного максимума [2, 6] на 10-18 повторений в 4-6 подходах [2];
- работа с интенсивностью 50-70% в подготовительном периоде и 70-100% – в соревновательном с интервалами отдыха между подходами от 5-7 мин. до 10-15 мин. [1];
- повторная работа с постепенным изменением веса гирь (сперва вес гирь увеличивается, потом уменьшается) или «пирамида» [7, 9, 11];
- интервальная тренировка с продолжительностью работы от 30 секунд до 2 минут [3, 9]. Темп подбирается выше соревновательного, но такой, чтобы можно было сохранять постоянным [9]. Количество повторений в подходе должно быть таким, чтобы частота пульса к его завершению была в пределах 170-180 ударов в минуту, а следующий подход начинался при снижении пульса до 120-130 ударов в минуту [3].

Наибольшие расхождения в рекомендациях наблюдаются относительно выбора продолжительности отдыха. Так, одни авторы указывают, что наибольший эффект наблюдается при выполнении следующего подхода на фазе неполного восстановления [6, 8, 11]. В качестве критерия, сигнализирующего о начале следующего подхода, рекомендуется использовать снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 120-150 уд/мин [11] или до 140-160 уд/мин [8]. Другие авторы же отмечают, что продолжительность отдыха должна составлять 30-120 сек между подходами, а пульса до начала нового подхода должен снижаться 120-130 уд/мин [3]. Или, что между подходами должно оставаться столько времени, сколько необходимо для того, чтобы поддерживать наиболее эффективный темп подъемов в каждом из них [9].

От подбора корректных и своевременных методов тренировочного воздействия напрямую зависит эффективность тренировочного процесса и итоговая спортивная результативность. Таким образом, нам видится актуальной и важной задача по анализу и систематизации знаний о методах совершенствова-

ния специальной силовой выносливости в гиревом спорте посредством применения повторно-интервальных тренировок, что и послужило основанием для настоящей работы.

Основной задачей, требующей решения для эффективного использования повторно-интервального метода, является верный подбор переменных тренировки. От выбора конкретной разновидности протокола будет зависеть получаемый в результате тренировочный эффект.

Одним из наиболее действенных методов повторно-интервальной тренировки считается высокоинтенсивная интервальная тренировка (ВИТ).

По продолжительности работы ВИТ обычно делятся условно на три типа: спринтерские (до 10-20 сек.), кратковременные (до 1 минуты) и умеренной длительности (2-4 минут). Мощность выполнения упражнений, в зависимости от продолжительности работы, может колебаться от субмаксимальной до максимальной, обычно она рассчитывается в проценте от максимального потребления кислорода (от 80% и выше) или максимальной ЧСС (от 85% и выше). В любом случае мощность упражнений при ВИТ превышает мощность работы на уровне анаэробного порога (АнП) [4, 13, 15, 16, 18, 20].

Считается, что ВИТ способствует увеличению окислительных способностей в той же или большей степени, что и длительная непрерывная тренировка, но при этом требует меньшего тренировочного объема, что позволяет экономить время тренировки и делает, тем самым, её весьма привлекательным инструментом в арсенале тренера [17, 18, 19].

Высокая скорость биогенеза митохондрий достигается за счёт включения в работу всех типов мышечных волокон, избегая при этом их сильного закисления. При этом волокна II типа рекрутируются в большей степени при ВИТ, чем при выполнении равномерной работы [13, 14, 17, 18, 20]. Это способствует повышенному совершенствованию метаболической функции волокон II типа. Тогда, как при непрерывной работе, в соответствии с «правилом размера» Ханнемана [12, 14, 20], происходит воздействие большую часть времени на мышечные волокна I типа, а волокна IIx могут включаться в работу только кратко-временно.

Таким образом, применение интервалов работы до 1 минуты и коэффициентом соотношения времени работы ко времени отдыха 1,5-2 позволяет выполнять упражнения с большей мощностью, рекрутируя большее количество мышечных волокон, сохраняя при этом в целом аэробный режим работы и избегая сильного ацидоза. Подобная работа позволяет повысить скорость биогенеза митохондрий в волокнах типа II и, как следствие мощность на уровне АнП. При этом дополнительно совершенствуются скоростно-силовые качества и гликолитические возможности мышечных волокон [18, 19].

Использование продолжительности работы менее 30-40 секунд и более 1-1,5 минуты при такой направленности работы нежелательно. В первом случае не будут успевать разворачиваться аэробные процессы, а во втором степень закисления мышц может быть чрезмерной.

За счёт того, что в работу вовлекаются быстрые гликолитические волокна, продолжительность интервалов отдыха должна быть такой, чтобы обеспечивать вывод лактата и избегать чрезмерного закисления мышечных волокон. Так, например, при продолжительности интервала работы в 1 минуту интервал отдыха может составлять 2 минуты. Однако, при этом, легочная вентиляция не будет успевать достичь максимума и воздействие на легочную и сердечно-сосудистую системы будет минимальным.

ВИТ с коэффициентом соотношения времени работы ко времени отдыха 1 и менее используются в большей степени для совершенствования КРС. Низкая продолжительность интервалов отдыха при достаточно высокой интенсивности работы позволяет продолжительно поддерживать легочную вентиляцию на высоком уровне, что способствует повышению МПК и провоцированию адаптационных изменений в ССС [13, 15, 16, 18, 19]. Однако чтобы избежать сильного закисления мышечных волокон мощность упражнения при данном протоколе не должна сильно превышать уровень АП и активное воздействие происходит только на часть волокон II типа.

Продолжительность интервалов работы при такой ВИТ может быть различной: от 30 секунд и до нескольких минут. Например, 60 секунд работы через 40, 50 или 60 секунд отдыха или 2 минуты работы через 1, 1,5 или 2 минуты отдыха.

Спринтерские интервалы в гиревом спорте из-за структуры соревновательного движения малоприменимы [9].

Общее время работы при использовании ВИТ должно составлять 20-40 минут. Упражнение может выполняться непрерывной серией или быть разбито на 2-4 сета с увеличенным отдыхом между сетами [13, 16].

Время полураспада митохондрий составляет 1 неделя, поэтому ВИТ необходимо проводить регулярно и не реже, чем 1-2 раза в неделю, постепенно повышая нагрузку, чтобы избежать плато. Тренировки более раз 2-3 раз в неделю проводить также не рекомендуется из-за высокого риска переутомления.

Анализ информации относительно повторно-интервального метода тренировок показал, что ВИТ, при осознанном и обоснованном использовании, может служить надежным средством совершенствования специальной выносливости в гиревом спорте и может широко применяться в тренировочной практике наряду с другими методами физической подготовки.

Библиографический список

1. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Борисевич. – Омск, 2003. – 24 с.
2. Веселов В.И. Основы методики тренировки в гиревом спорте / В.И. Веселов, А.С. Воронович // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 3. – С. 194-200.
3. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Гомонов. – Смоленск, 2000. – 26 с.

4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы построения тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: СПОРТ, 2016. – 464 с.
5. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.В. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 240 с.
6. Манжела М.В. Особенности развития силы и силовой выносливости в гиревом спорте / М.В. Манжела, Е.В. Николаев, А.А. Долгов // Известия Волгоградского государственного технического университета. – 2010. – № 8. – С. 129-131.
7. Морозов И.В. Система чемпионов РИГС: методическое пособие Русского Института Гиревого спорта. Уровень 1 / И.В. Морозов. – Ростов н/Д.: РГСУ, 2014. – 104 с.
8. Пальцев В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Пальцев. – Омск, 1994. – 20 с.
9. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 222 с.
10. Хомяков Г.К. Общепфизическая подготовка гиревиков / Г.К. Хомяков // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2012. – № 3. – С. 349-357.
11. Ципин Л.Л. Оценка мышечных усилий спортсменов-гиревиков при выполнении специально-подготовительных упражнений / Л.Л. Ципин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №7 (137). – С. 155-159.
12. Bailey S.J. Influence of repeated sprint training on pulmonary O₂ uptake and muscle deoxygenation kinetics in humans / S.J. Bailey, D.P. Wilkerson, F.J. Dimenna, A.M. Jones // Journal of Applied Physiology. – 2009. – № 106. – P. 1875-1887.
13. Buchheit M. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part I: cardiopulmonary emphasis / M. Buchheit, P.B. Laursen // Sports Medicine. – 2013. – № 43 (5). – P. 313-338.
14. Egan B. Exercise Metabolism and the Molecular Regulation of Skeletal Muscle Adaptation / B. Egan, J.R. Zierath // Cell Metabolism. – 2013. – № 17 (2). – P. 162-184.
15. Esfandiari S. Short-term high-intensity interval and continuous moderate-intensity training improve maximal aerobic power and diastolic filling during exercise / S. Esfandiari, Z. Sasson, J.M. Goodman // European Journal Application Physiology. – 2014. – № 114 (2). – P. 331-343.
16. Gibala M.J., Jones A.M. Physiological and Performance Adaptations to High-Intensity Interval Training / M.J. Gibala, A.M. Jones // Nestle Nutrition Institute workshop series. – 2013. – № 76. – P. 51-60.
17. Gibala M.J. Short-term sprint interval versus traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance / M.J. Gibala, J.P. Little, M. Essen, G.P. Wilkin, K.A. Burgomaster, A. Safdar, S. Raha, M.A. Tarnopolsky // The Journal of Physiology. – 2006. – № 575 (3). – P. 901-911.

18. MacInnis M.J. Physiological adaptations to interval training and the role of exercise intensity / M.J. MacInnis, M.J. Gibala // The Journal of Physiology. – 2017. – № 595 (9). – P. 2915-2930.

19. Scribbans T.D. Fibre-specific responses to endurance and low volume high intensity interval training: striking similarities in acute and chronic adaptation / T.D. Scribbans, B.A. Edgett, K. Vorobej, A.S. Mitchell, S.D. Joannise, J.B. Matusiak, G.Parise, J. Quadrilatero, B.J. Gurd // PloS one. – 2014. – № 9 (6). – P. 1-14.

20. Sloth M. Effects of sprint interval training on VO₂max and aerobic exercise performance: A systematic review and metaanalysis / M. Sloth, D. Sloth, K. Overgaard, U. Dalgas // Scandinavian Journal of Medicine and Scince in Sports. – 2013. – № 23 (6). – P. 341-352.

**К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СБОРНОЙ КОМАНДЫ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ
НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

Ульянов Д.А., Недоступова Е.В.

*ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»,
г. Волгоград*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы повышения уровня физической подготовки сборной команды Волгоградского государственного университета по фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе.

Ключевые слова: студентки, фитнес-аэробика, физическая подготовка, предсоревновательный этап, соревновательная комбинация.

Актуальность. Фитнес-аэробика является одним из новых направлений в спорте, своеобразие этого вида спорта определяется органичным соединением движений и музыки. Занятия фитнес-аэробикой сложны в физическом и координационном отношении, а соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом исполнения, резкой сменой положения тела и композиций. В настоящее время во многих городах Российской Федерации проводятся Первенства и Чемпионаты по фитнес-аэробике [4]. Особой популярностью данный вид спорта пользуется в студенческой среде, о чем свидетельствует включение фитнес-аэробики в программу Спартакиады вузов [5].

Среди исследований в теории и практике занятий фитнес-аэробикой наименее изучена проблема подготовки спортсменок на предсоревновательном этапе. Специфика командной подготовки при повышенном объеме нервно-эмоциональной напряженности, высокие и специфические требования тренировочных и соревновательных нагрузок диктуют необходимость подобных исследований [7].

Цель работы – повысить уровень физической подготовки сборной команды Волгоградского государственного университета по фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе.

Задачи:

- совершенствовать технику соревновательной комбинации;
- улучшить физическую и функциональную подготовленность занимающихся.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ видеоматериалов; социологические (опрос, анкетирование); педагогические (педагогическое наблюдение, тестирование).

Фитнес-аэробика – популярный вид спорта среди студенческой молодежи, позволяющий реализовать потребности в достижении спортивных результатов [6]. В нефизкультурных вузах занятия фитнес-аэробикой, привлекают студенток, ранее занимавшихся сложно-координированными видами спорта: акробатика, спортивная и художественная гимнастика и т.п., но этот вид спорта привлекает и студенток, ранее не имевших танцевальной и спортивной подготовленности [4]. При проведении отбора в сборную команду по фитнес-аэробике Волгоградского государственного университета мы провели в начале 2017/2018 учебного года анкетирование студентов первого курса с целью выявления желающих заниматься в сборной команде вуза. Более 40 студенток первого курса институтов Волгоградского государственного университета изъявили желание заниматься в сборной команде, однако после оценки двигательной подготовленности студенток, в сборную по фитнес-аэробике были отобраны только 5% от желающих. В процессе тренировочных занятий стало очевидно, что нагрузка для студенток, которые ранее занимались сложно-координированными видами спорта, оказалась специфичной, а для многих студенток движения оказались слишком сложными. Таким образом, занятия в сборной команде по фитнес-аэробике продолжили только две студентки первого курса.

В составе сборной команды по фитнес-аэробике Волгоградского государственного университета занимаются студентки 1-3-х курсов дневного обучения. При комплектовании сборной команды мы стремились к одному уровню функциональной и физической подготовленности студенток, поскольку необходимо максимально проявить себя физически и эмоционально, выступая на спортивных соревнованиях.

В связи с проблемой слабой физической подготовки был проведен теоретический анализ научно-методической литературы, подобраны средства и методы совершенствования физических качеств и способностей членов сборной команды Волгоградского государственного университета по фитнес-аэробике.

Движения с использованием различных прыжков под музыкальное сопровождение с четко различимой ударностью являются основой программ по фитнес-аэробике. Акцент в этом виде спорта делается на непрерывное выполнение движений, выстроенных в творчески составленную композицию [5].

Для исследования влияния различных видов фитнес-аэробики на уровень физической подготовки и развитие координационных способностей был проведен педагогический эксперимент, в котором в течение учебного года приняли участие 15 девушек, входящих в состав сборной команды по фитнес-аэробике.

Эксперимент проводился на кафедре физвоспитания и оздоровительных технологий Волгоградского государственного университета. В педагогическом эксперименте были использованы методы наблюдения и анализа видеоматериалов – просматривались и анализировались выступления опытных спортсменок, композиции, выполняемые студентками сборной команды университета во время проведения тренировочных занятий. Анализ видеоматериалов позволил выявить ошибки, допускаемые спортсменками сборной команды ВолГУ в ходе выполнения композиций и обратить внимание на синхронность исполнения упражнений. Следующей задачей стало совершенствование техники соревновательной комбинации для достижения высокого уровня физической подготовленности членов сборной команды по фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе. За период педагогического эксперимента мы распределили время, отведенное на отдельные виды подготовки сборной команды следующим образом: хореографическая подготовка – 47 %, техническая – 29 %, общая физическая – 10 %, специальная физическая – 14 %.

Обычную индивидуальную разминку заменили общегрупповой, где добавили больше высоких махов и прыжков (прыжок в шпагат, прыжок «казак» и т.д.), выполняемых с утяжелителями 1,5 кг – 10 раз на каждую ногу занимающихся. Упражнения на гибкость выполнялись в заключительной части занятия – 10 минут от учебно-тренировочного процесса. В процессе учебно-тренировочных занятий увеличили количество повторов композиций и отдельных их частей. Таким образом, на данном этапе учебно-тренировочного процесса интенсивность нагрузки возрастала, а объем нагрузки снижался. Непосредственно перед соревнованиями количество времени уделяемому на техническую и хореографическую подготовку было увеличено.

Теоретическая подготовка шла параллельно с хореографической, технической, общей и специальной физической подготовкой на протяжении всего педагогического эксперимента.

Вывод. Реализация экспериментальной программы обеспечила личностно ориентированный подход в тренировочном процессе сборной команды по фитнес-аэробике Волгоградского государственного университета, позволяющий повысить уровень физической подготовки всех членов сборной команды (показатели физической подготовленности и функционального состояния).

Библиографический список

1. Артамонова, И.Е. Структура физической подготовки высококвалифицированных спортсменок в фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе / И.Е. Артамонова, М.Л. Штода // Теория и практика физической культуры. – № 12. – 2010. – С. 74.

2. Давыдов В.Ю., Краснова Г.О., Коваленко, Т.Г. Научно-методическое обеспечение занятий фитнес-аэробикой / В.Ю. Давыдов, Г.О. Краснова, Т.Г. Коваленко // учебно-методическое пособие. – Волгоград, 2003. – 202 с.

3. Давыдов В.Ю., Краснова Г.О., Коваленко, Т.Г. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах / В.Ю. Давыдов, Г.О. Краснова, Т.Г. Коваленко // учебно-методическое пособие. – Волгоград, 2004. – 124 с.

4. Красильникова, А.Е., Шредер, А.Ю. К вопросу о мотивации и физических возможностях студенток-первокурсниц ОМГМУ для состава сборной команды вуза по спортивной и фитнес-аэробике / А.Е. Красильникова, А.Ю. Шредер // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – №2-4. – С. 110-113.

5. Трофимова, О.В., Пьянзин, А.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студенток вуза на основе фитнес-аэробики / О.В. Трофимова, А.И. Пьянзин // монография. – Чебоксары, 2010. – 175 с.

6. Штода, М.Л. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Г.А. Зайцева, А.И. Шимонин, С.В. Крамина, Е.Ю. Пономарева, Л.А. Смирнова, К.В. Цвиловский, М.Л. Штода // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 28-29 октября 2010 г./ ФГОУВПО "Волгоградская государственная академия физической культуры". – Волгоград: ВГАФК, 2010. – С. 27-29.

7. Штода, М.Л. Оценка уровня функциональной и физической подготовленности спортсменок в фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе подготовки / М.Л. Штода // Казанская наука. – №4. – 2012. – С. 343 – 346.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ ДЕТЕЙ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ульянов Д.А., Сулин А.В.

**ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»,
г. Волгоград**

***Аннотация:** В статье рассмотрена методика использования игрового метода в процессе обучения элементам техники игры в баскетбол. Для выявления эффективности методики был проведен педагогический эксперимент который доказал что использование игрового метода положительно влияет на обучение техники игры в баскетбол.*

***Ключевые слова:** подвижные игры, тренировочный процесс, перехват мяча, перехват мяча.*

Актуальность. Физическое воспитание подрастающего поколения составляет необходимую часть воспитания гармонично развитой личности. Оно осуществляется в единстве с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием [1].

Специалистам по физической культуре и спорту хорошо известен тот факт, что подрастающее поколение значительно уступает своим предшественникам в плане здоровья и физического развития. По данным медицинского обследования практически здоровых учеников приходящих в школу единицы [2]. Поэтому проблема оздоровления и физического развития детей, приходящих в секции по баскетболу является актуальной и заслуживает внимания.

Цель исследования – выявить влияние подвижных игр на эффективность процесса обучения передач мяча занимающихся баскетболом на начальном этапе обучения.

Задачи:

1. Подобрать комплекс подвижных игр для обучения передач мяча.
2. Провести сравнительный анализ учебных занятий с использованием подвижных игр и без их использования.
3. Определить влияние подвижных игр на эффективность обучения передач мяча детей занимающихся баскетболом на начальном этапе подготовки.

Методы: анализ научно-методической литературы, педагогический (педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение), метод контрольных испытаний, математическая статистика.

Организация исследования. Педагогический эксперимент был организован на базе СШ № 34 города Волгограда. В эксперименте принимали участие младшие школьники 9-10 лет, в количестве 40 человек. Продолжительность эксперимента составила 2 месяца, т.е. все ученики находились под наблюдением в процессе их обучения все 7 недель. Были выделены учащиеся с одинаковым уровнем физической подготовленности.

По ходу учебных занятий фиксировались результаты выполнения детьми тех заданий (*контрольных*), которые им предлагались на каждом тренировочном занятии. Это время выполнения задания в игре, количество передач, выполненных за время игры, учет результатов визуального контроля роста скорости. Чтобы отметить действие подвижных игр, проводились контрольные игры между двумя этими группами.

I игра – до эксперимента;

II игра – через одну неделю после начала эксперимента;

III игра – через три недели;

IV игра – через пять недель;

V игра – через семь недель.

В контрольных играх фиксировались такие показатели как:

а) количество забитых мячей,

б) количество пропущенных мячей,

в) количество передач, выполненных игроками одной команды,

г) количество перехватов.

В контрольной группе (8 мальчиков и 7 девочек) организация учебного процесса не претерпела изменений, учащиеся продолжали заниматься по школьной программе. А в экспериментальной группе (7 девочек и 8 мальчиков) дети в дополнение выполняли в конце каждого занятия, предложенные нами подвижные игры с элементами баскетбола. С целью определения уровня физической подготовленности, а так же, чтобы проверить эффективность предложенной методики проводились контрольные испытания.

В конце эксперимента контрольные испытания для мальчиков и для девочек по этим же видам испытаний. По результатам контрольных испытаний проведена статистическая обработка методом сравнения двух средних арифметических для несвязанных выборок и сравнивались по t-критерию Стьюдента, при уровне значимости $\alpha=0,05$ и $q=0,095$, а так же выявлен абсолютный прирост результатов (в процентах в каждой группе).

Анализ показателей контрольных игр. Проводя контрольные игры, можно было увидеть, как превосходит своих соперников та команда, в учебном процессе которой были использованы подвижные игры.

Оба класса участвовали в эксперименте в течение семи недель. В начале исследования они по всем показателям были приблизительно на одном уровне, о чем свидетельствуют результаты первой контрольной игры: счет игры 38:36 в пользу команды № 1; количество передач выполненных за время игры – 98:100; количество перехватов совершенных игроками одной команды – 18:16.

Введенные в тренировочный процесс подвижные игры, «пятнашки с передачами», «мяч ловцу», «охотники и утки», «передал – садись», «сквозь защиту противника», и другие оказали положительное влияние на развитие быстроты у школьников, которая проявила себя уже через одну неделю после начала эксперимента. Изменились и показатели, полученные до начала эксперимента: счет игры 41:37; количество передач выполненных за игру – 106:98; количество перехватов 22:18.

Проводя контрольные игры, в ходе всего эксперимента был отмечен рост результатов. И в конце эксперимента контрольная игра показала следующие результаты: счет игры 57:32 (+ 66,6 % , соответственно – 11,2 %); количество передач за игру 153:105 (+64 % , -6,8 %); количество перехватов 35:17 (+51,4 % , +5,9 %).

Выводы.

1. Подобранный система подвижных игр, использованная в эксперименте, показала, что применение в занятиях этих игр позволила повысить эффективность процесса обучения передачам мяча, которая фиксировалась в данном случае в количестве передач за определенное время в игровых условиях.

В начале эксперимента дети за 6 минут выполняли всего 56 передач и заканчивали игру. После окончания эксперимента за 5 минут 8 секунд они делали 71 передачу и заканчивали игру, то есть количество передач увеличилось на 11,2 % (на 15 передач), а время выполнения игры сократилось на 42 секунды.

2. По окончании исследования, были подведены итоги: группа, в которой дети занимались с использованием подвижных игр, по всем исследуемым параметрам превосходит своих соперников:

- счет игры 7—32 (38—36);
- количество передач 153—105 (98—100);
- количество перехватов 35—17 (18—16).

Что доказывает уместность утверждения о том, что применение подвижных игр в учебных занятиях повышает эффективность процесса обучения передачам мяча.

3. Подобранный система показала, что применение подвижных игр в учебных занятиях оказало плодотворное влияние на эффективность процесса обучения передачам мяча, что подтверждено результатом роста результатов, то есть за короткий промежуток времени (7 недель), показатели изменились: а) сократилось время выполнения игры на 42 секунды; б) увеличилось число передач на 15.

Библиографический список

1. Гурович, Л.И. Спортивные и подвижные игры: учебник / Л.И.Гурович, Г.П.Иванова, Н.М. Люкшинов, Ю.И.Портных: под общ. ред. Ю.И.Портных. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт. – 1977. – 382 с.

2. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В. Г. Яковлев : под общ. ред. Л.В. Былевой. – 4-е изд. – М. : Физкультура и спорт. – 1974. – 208 с.

3. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник / М.Н.Жуков. – М.: Академия. 2000. – 160 с.

4. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В.А.Лепёшкин, – М.: Советский спорт. – 2011. – 98 с.

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ С НЕУСТОЙЧИВОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ

Фарафонов В.С., Румянцева Н.В.

***ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда***

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического и экспериментального обоснования методики развития координационных способностей студентов лыжников-гонщиков массовых разрядов. Установлено, что применение тренажеров с неустойчивой поверхностью на тренировочных занятиях в подготовительный период на этапе специальной физической подготовки в бесснежный период обеспечивает статистически значимый прирост уровня развития координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, лыжные гонки, студенты, тренажеры с неустойчивой поверхностью.

Обострение соревновательной борьбы в лыжных гонках на сложном профиле трасс предъявляет высокие требования не только к уровню развития выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств лыжника, но и как показывают современные исследования к координационным способностям. Однако общепринятое у тренеров по лыжным гонкам мнение, что от уровня развития координационных способностей во многом зависит способность овладения техникой передвижения на лыжах различными способами, определяло недостаточное внимание данным способностям в системе тренировочного процесса. В связи с этим встает вопрос поиска эффективных средств направленных на развитие координационных способностей лыжников-гонщиков. Поэтому задачами нашего исследования мы определили: изучение методик развития координационных способностей лыжников-гонщиков; разработку упражнений на тренажерных устройствах с неустойчивой поверхностью и проверку их эффективности в развитии координационных способностей.

В исследовании применялись методы: анализа литературных источников, педагогического эксперимента, двигательного тестирования, математико-статистической обработки результатов исследования.

При решении первой задачи было установлено, что воспитанию координационных способностей лыжников-гонщиков уделяется недостаточное внимание. Применяется скудный арсенал средств, акцент на развитие статического и динамического равновесия преимущественно при выполнении собственно соревновательных упражнений на лыжах или лыжероллерах, отсутствие системности в развитии координационных способностей на протяжении всего макроцикла. Однако анализ научной литературы показал появление интереса специалистов к данной проблеме. Так по данным И.В. Листопад, А.М. Кузьмич значимому повышению уровня развития координационных способностей и улучшению спортивного результата юных лыжников способствует игровой метод тренировки. Доля тренировочного объема нагрузки выполняемого за счет этого метода увеличена авторами до 45%, а на целенаправленное развитие координационных способностей выделено 15% объема [6, с. 19].

Асташова И.В., Халманских А.В. для лыжников групп начальной подготовки предложили дифференцировать упражнения направленные на развитие координационных способностей с учетом свойств высшей нервной деятельности. Так для холериков рекомендуются упражнения с заданными параметрами времени, усилий, темпа и пространства, с применением дополнительных предметов и сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий, подвижные игры на лыжах, психотехнические игры. Для сангвиников предлагаются подвижные игры на лыжах, психотехнические игры, упражнения с ограничением зрительного контроля при выполнении двигательных действий, зеркальное выполнение упражнений. Флегматикам рекомендуются упражнения с сохранением равновесия, с заданными параметрами времени, усилий, темпа и

пространства, подвижные игры на лыжах и психотехнические игры. Для меланхоликов рекомендуются упражнения с сохранением равновесия и ограничением зрительного контроля при выполнении двигательных действий, зеркальное выполнение упражнений [2, с. 172-173].

По данным ряда авторов для развития координационных способностей лыжников-гонщиков тренеры, участвовавшие в опросе, указывали необходимость применения средств апробированных в других видах спорта. Тренерами были отмечены: ходьба по натянутому канату и гимнастическому бревну, различные виды упражнений на «полусфере BOSU», подвижные и спортивные игры, различные виды борьбы [7, с. 228].

Аксенова А.Н., Пичугин М.Б. считают, что проведение отдельных тренировочных занятий предполагающих целенаправленное развитие координации движений возможно в переходном периоде [1, с. 9]. Авторами предложены следующие подходы в тренировке координации движений: обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности; воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки; повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий; преодоление нерациональной мышечной напряженности. При освоении новых двигательных действий рекомендуется выполнение упражнений стандартно-повторным методом и методом вариативного упражнения, а сами упражнения и методические приемы носят общий характер и широко применяются в различных видах спорта. С целью совершенствования статического равновесия предложены упражнения с удлинением времени сохранения позы, с исключением зрительного анализатора, с уменьшением площади опоры, с увеличением высоты опорной поверхности, с введением неустойчивой опоры, с введением сопутствующих движений и созданием противодействия. С целью совершенствования динамического равновесия рекомендуются упражнения с изменяющимися внешними условиями рельефа, грунта, погоды и т.п., упражнения с использованием специального инвентаря. Особое внимание в тренировке координационных способностей уделяется специальным упражнениям на совершенствование функций вестибулярного аппарата и упражнениям укрепляющим суставы [1, с. 11-12].

Смолякова Л.Н., Горбунов С.С. разработали определенную последовательность выполнения упражнений специфического и не специфического характера, позволяющую совершенствовать координационные способности в бесснежный период по ходу тренировочного занятия, параллельно с другими физическими качествами. Авторы рекомендуют начинать занятия с элементарных упражнений, направленных на развитие способности к рациональному расслаблению мышц выполняемых в статическом режиме с постепенным усложнением условий их выполнения за счет применения полусферы «BOSU» и TRX-петель. По мере их освоения включаются упражнения в динамическом режиме на месте и в движении, а так же упражнения специфического характера с имитацией лыжных ходов. При выполнении упражнений в движении осваивается способ-

ность к дифференциации мышечных усилий за счет изменения скорости их выполнения. Шаговая и прыжковая имитация выполняется с постепенным усложнением условий за счет эспандера лыжника и полусфер «BOSU». Рекомендуются ходьба по стропе и упражнения на координационной лестнице [7, с. 228].

При решении второй задачи было установлено, что в практике некоторых видов спорта экспериментально доказана эффективность применения тренажерных устройств с неустойчивой поверхностью с целью развития координационных способностей. Так Ветров В.А. с соавторами отмечают, что упражнения в условиях неустойчивой опоры являются одним из эффективных направлений развития координационных способностей и в своем исследовании определяют информативные показатели стабилometrics, которые подтверждают наличие срочного тренировочного эффекта в развитии координационных способностей при выполнении упражнений на платформе BOSU [3, с. 75].

Включение в тренировочные занятия фитнес-аэробики с применением тренажерных устройств с неустойчивой поверхностью обеспечивает положительную динамику показателей и двигательных-координационных способностей. Фитнес-аэробика с применением фитболов и «Bosu» апробирована в тренировке стрелков арбалетчиков [10], баскетболистов [4]. Выполнение упражнений на неустойчивых поверхностях обеспечивает повышение координационных способностей и оптимизирует технику лыжных ходов, преодоления спусков и поворотов высококвалифицированных биатлонистов [9, с. 248]. Экспериментально подтверждена эффективность таких упражнений как фитбол, Balance Board в воспитании координационных способностей в гребном слаломе [8, с. 91;]. Широко применяются упражнения на неустойчивых поверхностях в тренировках координационной и кондиционной направленности сопряженным методом в подготовке легкоатлетов. Так Табаков А.И., Коновалов В.Н. разработали классификацию упражнений на нестабильной опоре и способы варьирования нагрузки координационной и силовой направленности, определили последовательность применения отдельных упражнений в тренировке спортсменов в различных видах легкой атлетики [11, с. 107]. Козлова Е., Климашевский А. экспериментально обосновали возможности совершенствования динамического равновесия метателей копья сопряженного с повышением технического мастерства, развитием двигательных качеств, усилением эффективности регуляции мышц стабилизаторов пояснично-тазобедренного комплекса, улучшением деятельности сенсорных систем на основе применения тренажерных устройствах с нестабильной опорой [5, с. 31-33].

Учитывая возможности тренажерных устройств с нестабильной опорой в развитии координационных способностей, нами были разработаны и систематизированы упражнения выполняемые: на платформе «Bosu», на балансировочных дисках и подушках, на фитболах.

С целью выявления эффективности предложенных упражнений был проведен абсолютный педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты Вологодского государственного университета, занимающиеся лыжными гонками (n=14). Апробация разработанных упражнений осуществлялась в

тренировочном процессе лыжников-гонщиков массовых разрядов в подготовительный период на этапе специальной физической подготовки в бесснежный период с октября по ноябрь 2018 г. Тренировки с включением упражнений на балансировочных дисках и подушках, платформе «Bosu» и фитболах проводились три раза в неделю. В начале и в конце эксперимента было проведено двигательное тестирование: проба Ромберга в простой (1) и усложненной (2) позах, удержание равновесия в стойке на одной ноге в положении «ласточка».

В конце эксперимента были получены следующие результаты. В тесте «Ласточка» средний результат составил $8,3 \pm 3,4$ с, что на 20,3% выше, чем в начале эксперимента, различия статистически достоверны ($t_{\text{в}}(3,3) > t_{\text{т}}(2,45)$ при $p < 0,05$). В тесте «проба Ромберга (1)» средний результат составил $7,7 \pm 3,7$ с, что на 45,2% выше, чем в начале эксперимента, различия статистически достоверны ($t_{\text{в}}(5,7) > t_{\text{т}}(2,45)$ при $p < 0,01$). В тесте «проба Ромберга (2)» средний результат составил $41,7 \pm 12,5$ с, что на 13,5% выше, чем в начале эксперимента, различия статистически достоверны ($t_{\text{в}}(7,1) > t_{\text{т}}(2,45)$ при $p < 0,01$).

Таким образом, полученные данные позволяют говорить об эффективности применения упражнений на тренажерных устройствах с нестабильной опорой в тренировке лыжников-гонщиков массовых разрядов.

Библиографический список

1. Аксенова, А.Н. Методика совершенствования координационных способностей лыжников-гонщиков в переходный период / А.Н. Аксенова, М.Б. Пичугин // Теория и практика научных исследований: психология, педагогика, экономика и управление. – 2018. – № 1 (1). – С. 7-13.

2. Асташов, И.В. Развитие координационных способностей у лыжников гонщиков на этапе начальной подготовки / И.В. Асташова, А.В. Халманских // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – 2018. – С. 170-174.

3. Ветров, В.А. Стабилометрические показатели в оценке срочного тренировочного эффекта после упражнений на платформе BOSU / В.А. Ветров, Н.В. Ветров, Д.Д. Шкляева, Г.В. Чижов // Спорт и спортивная медицина : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Под общей редакцией Ф.Х. Зекрина. – 2018. – С. 75-78.

4. Жижина, Е.С. Методика координационной подготовки баскетболисток 17–19 лет средствами фитнес-технологий / Е.С. Жижина // Развитие современного образования: от теории к практике : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 июня 2018 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2018. – С. 160-163.

4. Козлова, Е. Динамическое равновесие как фактор повышения эффективности двигательных действий в спорте (на материале метания копья) Е. Козлова, А. Климашевский // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 3. – С. 29-39.

5. Листопад, И.В. Использование игрового метода проведения учебно-тренировочных занятий при повышении уровня функциональной подготовленности и развитии координационных способностей лыжников-гонщиков в группах начальной подготовки / И.В. Листопад, А.М. Кузьмич // Прикладная спортивная наука. – 2016. – № 1 (3). – С. 17-22.

7. Смолякова, Л.Н. Развитие координационных способностей лыжников-гонщиков как основа олимпийских побед / Л.Н. Смолякова, С.С. Горбунов // Перспективы развития науки и образования : сборник научных трудов по материалам XI международной научно-практической конференции. 30 ноября 2016 г. / под общ. ред. А.В. Туголукова. – Москва: ИП Туголукова А.В., 2016. – С. 280-285.

8. Солодовникова, Е.А. Развитие координационных способностей у гребцов-слаломистов / Е.А. Солодовникова, Е.В. Новикова, Е.П. Березненко // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. Сборник материалов VI-й международной научно-практической конференции (г. Липецк, 26 сентября 2014 г.) / Отв. ред. Е.М. Мосолова. – Липецк: «РаДуши», 2014. – С. 89-92.

9. Сухачев, Е.А. Технология организации физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов / Е.А. Сухачев, О.С. Антипова, В.А. Аикин, Н.В. Павлова, В.В. Тихов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 246-252.

10. Сушко, А.А. Экспериментальное обоснование методики физической подготовки квалифицированных стрелков-арбалетчиков с использованием средств аэробики / А.А. Сушко, А.В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13. – С. 163-169.

11. Табаков, А.И. Выполнение упражнений координационной и кондиционной направленности сопряженным методом в подготовке легкоатлетов / А.И. Табаков, В.Н. Коновалов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – С. 107.

**ФОРМИРОВАНИЕ
ЭКОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИ-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ
ДАГЕСТАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Шахриев А.Р., Османов Р.О., Османов О.Р.

*ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет»,
г. Махачкала, Республика Дагестан*

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования эколого-гигиенически-педагогической компетентности в профессиональной подготовке будущих педагогов. Рассматривается понятие профессиональной компетентности. Важная роль принадлежит знаниям гигиены, экологии, педагогики,

направленным на формирование базовых основ ведения высокой культуры экологии, гигиены, высокий профессионализм педагогического коллектива.

Ключевые слова: *гигиена, экосистема, образование, природные ресурсы, компетентность, экологическое воспитание, экологическое сознание, природосохранность, воспитание.*

Модернизация профессиональной подготовки студентов биологического профиля в свете требований основных направлений реформы общеобразовательной школы предполагает, прежде всего, приобретение фундаментальных знаний по своей специальности, т.е. по курсу биологических дисциплин. Эту задачу на современном этапе развития биологических наук нельзя выполнить без учета межпредметных связей. От правильно установленных связей между смежными дисциплинами в значительной мере зависит эффективность обучения, формирование диалектико-материалистического мировоззрения, фундаментальность и прочность знаний учащихся.

Французский эколог Ж. Леме (1976) подчеркивает, что биогеография занимается исследованием сложной области, в которой различают взаимозависимые, дополняющие друг друга направления, которые составляют хорологию, биоценологию и экологию.

Знакомя студентов с эволюцией определения биогеографии как науки, обращают внимание на тесную связь с экологией, которая прослеживается и с другими науками. В этой связи студентам дается анализ экологического подхода к проблеме человек – природная среда. Положительное значение экологического подхода связано с тем обстоятельством, что он рассматривает человеческую деятельность как фактор, действующий в рамках целостной системы «человек – природная среда» планете.

Биогеография как общеприродная дисциплина опирается на целый ряд родственных дисциплин, в частности, зоологию, ботанику, дарвинизм, экологию и т. д.

Важнейшим условием стабильности любой экосистемы является саморегуляция через взаимодействие относительно независимых структурных компонентов, обменивающихся друг с другом информацией о собственном состоянии и о состоянии окружающей среды. Длительное существование любого сообщества и его способность целесообразно реагировать на внешние воздействия возможны лишь на основе этих информационных потоков, которые характеризуются исторически обусловленными направленностью и интенсивностью. Если биосфера будет разрушена, то прекратится и техническое жизнеобеспечение. Поэтому цель введения биосферы в ценность первоочередного характера является делом не только естественным, но и неизбежным. Производственные возможности общества подлежат строгой ориентации на защиту, расширение и развитие жизни во всем ее многообразии. Жизнеориентирующие концепции, выработанные коллективным разумом на базе междисциплинарных усилий, должны преобразовать исторически сложившуюся систему неограниченного потребления и побудить людей потреблять в соответствии с реальными возможностями, а не по принципу «после нас хоть потоп». Необходимо создание

новой системы отношений, в которой паритет потребностей человека и возможностей природы в поступательном развитии общества наложит разумные ограничения на безудержную экономическую экспансию той части человечества, которая попирает не только законы природы, но и элементарные нормы гуманизма. Иначе говоря, в дальнейшем цивилизация должна управлять не только воздействиями на природу, но и воздействиями на само общество. Преобразование системы выработки целей общества должно опереться на новое мировоззрение, новые смыслы в оценке человека, природы и их совместной эволюции. Потребуется глобальное биосферное образование, вырастающее из понимания путей выхода из общепланетного «разбаланса». Разрушительная мощь техногенных воздействий подлежит срочной и повсеместной нейтрализации, которая должна опереться на уважение жизни, уважение природы со стороны всего человечества. Без существенных сдвигов в общественном сознании, особенно в его экологической составляющей, это весьма проблематично (гипотетически можно, правда, предположить и «принудительный» вариант).

Изменить ситуацию может развитие региональных образовательных систем, которые обеспечивают удовлетворение потребностей школьника и общества в целом в стабильном качественном образовании. Природные особенности республики определяют такие основные задачи, как: экологическое и биологическое образование; формирование ответственного и бережного отношения к природе Республики Дагестан; изучение и исследование ресурсов для определения правильных и гармоничных отношений с ней.

Здоровый образ жизни – есть традиция народов Кавказа. Молодежь Дагестана в настоящее время не уделяет большое внимание этому вопросу. В связи с этим резко ухудшились показатели здоровья молодого поколения. Возрождение здорового поколения является главной задачей Республики, которая основывается на знаниях биологии и экологии.

Важнейшей задачей системы образования и каждого его звена является успешной только в том случае, если структура и содержание работы полностью отвечают требованиям сегодняшнего дня. Для развития современного экологического и биологического образования необходимо взаимодействие школ, лицеев, гимназий с региональными университетами. Осуществить непрерывность биологического образования в республике можно путём взаимодействия школы и вуза. Это можно осуществить по следующим основным направлениям: совершенствование работы экспериментальных образовательных учреждений, связанных с работой школ в этом направлении, научно-исследовательской работой по внедрению и разработке программы биологического и экологического образования на основе изучения биоразнообразия нашей республики; разработка учебно-методических комплексов для качественной подготовки детей по экологии, биологии, проведение кружков, семинаров, конференций, связанных с проблемами экологии в данном населенном пункте. Большое значение играет также обобщение опыта проведения экологического и биологического образования в школах.

Информационно-просветительная работа обеспечивает информацией о масштабах и региональных экологических проблемах. С этим связан и подбор

литературы по охране природы, методическая разработка экскурсий, лекции, диспуты, беседы; консультации во всех образовательных учреждениях с целью организации эколого-биологического образования; воспитательная и организационная деятельность: составление планов мероприятий, направленных на выполнение исследовательской работы школьников; проведение мероприятий, праздников, викторин, олимпиад, конкурсов различного уровня. Информационные ресурсы, которые обеспечат наиболее качественное и эффективное биологическое образование, в своей содержательной части должны:

- организовать доступность получения информации в области экологии и биологии, а так же представить качественные образовательные услуги заинтересованным ученикам.

Возможно создание площадки для обмена опытом в области экологии и биологии, где можно включить мультимедийные и дистанционные технологии в обучении. Все это обеспечивает свободный доступ к информационно-образовательной базе.

Слияние образования и университетской науки является немаловажным направлением школы и вуза.

На начальном этапе такой взаимосвязи необходимо создание кружков эколого-биологического направления. Они строятся на базе биологических и экологических кафедр.

Следующий этап заключается в объединении деятельности вуза и школ, привлечении детей и подростков к исследовательской работе. Руководители кафедр университетов являются ответственными за проводимую учебную и научно-исследовательскую работу. Повышение приоритета качества биологического образования даст ожидаемый результат при выполнении необходимых мероприятий повышения научно-естественного образования по направлению «Биология».

На современном этапе биологическая наука занимает основные позиции в области здравоохранения, охраны окружающей среды и медицины, так как обеспечивает население лекарственными препаратами и продуктами питания.

Знание биологии стало общественно необходимой, наиболее значимой и перспективной. Углубленное изучение вопросов биологии, позволит развить и повысить интерес, познавательные возможности и мотивацию к учебной деятельности детей и подростков.

Для более активного привлечения учащейся молодёжи, школьников, к изучению вопросов экологии, гигиены и биологии назрела необходимость в методических разработках, содержащих не только традиционные обзорные экскурсии, но и интересные, с использованием современных технологий, занятия с углубленным изучением биоразнообразия Республики Дагестан.

Межпредметные связи определяются, прежде всего, биологическими объектами, хотя каждая дисциплина имеет свой подход в изучении их особенностей. Так, при изучении отдельного вида животного в экологии рассматривают его как биологическую систему, состоящую из популяций, имеющую определенную структуру, образ жизни, в то время как в зоогеографии выясня-

ются закономерности распределения вида внутри ареала, способности к расселению, вид, как элементарную единицу фауны, как компонент ландшафта.

Нет отрасли современных знаний, которые так непосредственно касались бы интересов каждого человека, как народное здравоохранение. Основы медицинской зоогеографии вполне можно отразить в школьных курсах зоологии и общей биологии в доступной форме для учащихся соответствующего класса. И это нужно! По выражению А.П. Кузякина (1963), медицинской зоогеографии необходимо направление современной науки. Географически разнородные условия накладывают свой отпечаток на характер природных очагов болезней, особенности протекающих в них эпизоотий, на соответственно различные системы профилактики. Следует поднять роль биогеографии в борьбе с вредными для человека и его хозяйства животными, сорными и паразитическими растениями. Особенно важно привлечь внимание студентов, учителей-биологов к овладению системным подходом, к продумыванию организации и совершенствованию познавательного интереса у школьников к явлениям живой природы и отдельным ее составляющим.

Каждый учитель биологии, где бы он ни работал, в городе или селе, должен передать свои знания о животных, распространяющих опасные для человека болезни, и необходимы профилактические мероприятия. Например, как снизить вредоносность таких опасных микробоносителей, как серая крыса, домовая мышь и др. Следовательно, учитель биологии на основе биогеографических сведений показывает связь науки с практикой, с жизнью всего народа и с личными интересами каждого советского человека.

Межпредметные связи биогеографии можно проследить, начиная с землевладения и геологии, так как история формирования фаун не может быть рассмотрена вне связи с историей формирования тех или иных участков земли. Например, влияние горообразовательных процессов на формирование фауны Дагестана или Кавказа. Распределение животных по поясам – наглядная демонстрация таких связей.

Биогеография имеет тесный контакт с физической географией мира и физической географией России. Вместе с тем биогеография использует понятия, общие с исторической геологией, географией растений и др. Так, раздел о животных, как об элементе ландшафта, базируется на данных, полученных студентами в курсе физической географии. Отдельные виды животных связаны обязательно с каким-либо ландшафтом, поэтому особо подчеркивается влияние животных на ландшафт, а также взаимосвязи взаимозависимости через растительность.

Ландшафтоведческий подход к природной среде, как указывает И. П. Герасимов (1985) направлен на выявление внутренней экологии организации сложного многообразия микроклимата, рельефа почв растительности и животного мира, характерных для той или иной части земной поверхности.

В разделе об общих закономерностях распространения животных в связи с условиями существования рассматривается действие климатических, геоморфологических, гидрологических и других факторов.

В свою очередь, биогеография формирует такие понятия, как типы растительности, растительность, флора, фауна, ареал, которые используются в географии, как уже ранее сформированные. В лекции о биосфере и месте в ней человека отмечается, что процесс эволюции биосферы, переход ее в ноосферу – свидетельство ускоренных темпов геологических процессов. Таких изменений, которые проявляются в биосфере в течение последних тысячелетий в связи с ростом научной мысли и социальной деятельности человечества, не было в истории биосферы раньше.

В эпоху НТР природоохранные задачи приобрели особое значение. Немаловажное значение для этой цели имеют комплексные программы научно-исследовательских и научно-технических работ, включающие задания по глобальным проблемам охраны природы и рационального использования природных ресурсов:

- разработка и внедрение прогрессивной системы наблюдений, контроля и оценки состояния окружающей природной среды;
- работы по созданию и внедрению в народное хозяйство новых и усовершенствованных методов и аппаратов защиты воздушного бассейна от загрязнения вредными веществами;
- разработка научно-технических основ и комплекса мероприятий по улучшению использования водных ресурсов и охраны вод, а также новых, эффективных методов и прогрессивных технических средств очистки сточных вод;
- разработка и широкое распространение эффективных мероприятий по охране сельскохозяйственных земель от эрозии, дефляции, вторичного засоления;
- работы по рациональному ведению лесного хозяйства с широким развитием лесовосстановительных мероприятий;
- разработка эффективных приемов ведения рыбного и пушного промысла;
- разработка широкого комплекса научно-технических мероприятий по максимальному предотвращению отрицательного воздействия развивающейся хозяйственной деятельности на окружающую среду.

Наконец, перед студентами раскрываются новые методологические инструменты, позволяющие успешно бороться с экологическими трудностями.

Функциональный подход, позволяющий изучать систему функциональных связей между обществом и природной средой.

Опыт организации практических занятий позволяет нам приобщить студентов к анализу фактов понятий, знакомых им по географическим курсам. Включение таких тем, как конфигурация и структура ареалов, причины изменения ареалов, показали высокую эффективность как в повышении уровня знаний студентов, так и в реализации принципа межпредметных связей. Подбор подобной тематики основан на работе с картами. Хотя известно, что биогеографическое районирование – одна из наименее разработанных отраслей биогеографии, тем не менее, оно имеет научное и практическое значение. Используя карты фаун, студенты могут выяснить причины, влияющие на расселение или сокращение ареала некоторых видов, к примеру: серны, кавказского уalara, фазана, камышового кота и др.

Организация практических занятий по экологии, гигиене позволила наметить целый ряд необходимых мер мероприятий: 1) увеличение числа часов на лабораторные занятия, 2) создание методического руководства по биогеографии, 3) составление специального справочника для упорядочения терминологии, 4) усиление контактов преподавателей на факультете по совершенствованию межпредметных связей.

Основная цель экологического образования – формирование экологического мышления и активной жизненной позиции студентов по бережному отношению к окружающей природе. Будущие педагоги на занятиях всех учебных предметов должны получить экологические знания и воспитание, которые в будущей профессиональной работе способны будут передавать свои ученикам. Существенную роль в экологическом образовании и воспитании отводится обучению экологии. Как известно, экология – это предмет, при изучении которого экологические аспекты находят отражение практически на каждом занятии и во внеурочной работе. Экологическое содержание учебных тем курса экологии требует обращения к фундаментальным основам: взаимосвязи состава, строения, свойств и биологической функции веществ, так и изучению прикладного материала о применении, получении и хранении веществ. Экологическое образование студентов профессионального образования характеризуется установлением междисциплинарных связей экологии и биологии, раскрывающих биологическую взаимозаменяемость определенных видов и последствий этого процесса для организмов, причинах нарушения биогеохимических циклов.

Основными задачами гигиены, экологического образования и воспитания являются: формирование и развитие научных знаний о взаимосвязи веществ, нарушении экологического состояния окружающей среды при выбросах токсичных веществ, изучение проблемы защиты окружающей среды от химического загрязнения. Помимо теоретических знаний студенты приобретают практические умения по проведению химического эксперимента. Например, при выполнении химического эксперимента по очистке и разделению веществ знакомим студентов с рядом понятий природоохранного характера: загрязнители, источники загрязнений, современные способы очистки веществ (отходов) в промышленности, утилизация отходов. При изучении неорганической и органической химии рассматривается не только общие характеристики классов веществ, но и акцентируется внимание на уровень токсичности отдельных соединений, причины токсического влияния их на живые организмы и окружающую среду в целом. Экологические последствия загрязнений окружающей среды рассматриваем в контексте экологического состояния конкретных местных производств, а загрязнения ближайших водоемов изучаем в ходе выполнения студентами учебных проектов. Выполнение социальных проектов на основе проведенных исследований по защите окружающей среды обучают не только экологическим знаниям, но воспитывают у будущих педагогов ответственное отношение к природе.

Федеральный образовательный стандарт среднего профессионального образования нового поколения (Приказ Минобрнауки РФ № 1351 от 27.10.2014)

в качестве основных задач выдвигает требования к формированию от выпускников экологического мышления как профессионально значимого качества, что находит отражение в компетенциях. Так, приоритетной целью образования формулируется развитие личности, готовой к правильному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию.

В данной статье рассматривается проблема формирования экологической профессиональной компетенции у студентов образовательных организаций, реализующих программы профессионального образования. А именно, акцентируется внимание процессу формирования компетенций при освоении учебных дисциплин общеобразовательного цикла. Динамика роста научных публикаций в данном направлении, а также анализ методических проблем педагогических коллективов показывает актуальность данной проблемы в условиях всеобщей тенденции к улучшению качества образования и обосновывает её педагогический статус в контексте компетентного подхода в образовании.

Все социально-экономические преобразования, которые происходят в России, привели к значительным изменениям, коснувшимся сферы подготовки специалистов различных уровней. Нынешняя модернизация в системе российского образования определяется развитием производства и общества. В связи с этим процессом нельзя недооценивать систему профессионального образования, так как главным требованием учреждений профессионального образования является хорошая профессиональная подготовка. Исходя из этого результаты образования должны быть не столько в формате «что должен знать», а сколько с позиции компетентного подхода «что будет способен делать» выпускник, как он будет нести ответственность за последствия своих действий.

Так как в современном мире масштабы производства расширились, то экологические проблемы, связанные с окружающей средой становятся более актуальными. В связи с этим, экологическое образование и воспитание становятся обязательным компонентом концепции образования.

Экологическое образование характеризуется передачей и расширенного воспроизводства человеком экологической культуры посредством обучения, воспитания и развития. Выделяют два основных направления экологического образования: воспитание в духе общей идеи охраны окружающей среды и здоровья людей и приобретение специальных профессиональных знаний об общих закономерностях существования природных и антропогенных систем.

Исходя из этого, экологическая компетентность является важным критерием качества подготовки специалистов медицинского профиля и основывается на взаимосвязи личностных ценностей непрофессиональных качеств. Профессиональная подготовка будущего врача предполагает осознание своей ответственности за состояние окружающей среды и за последствия действий человека по отношению к ней, что составляет основу экологического мышления. Медицинский работник должен четко представлять проблему риска воздействия неблагоприятных антропогенных факторов на здоровье человека в мировом масштабе.

В образовании медицинского работника экологическая компетенция формируется на основе химико-экологических знаниях, то есть системе хими-

ческих знаний, в которую интегрирована экологическая компонента, позволяющая расширить представления о химических аспектах возникающих экологических проблем, связанных с использованием тех или иных химических соединений и материалов.

В настоящее время решение экологических проблем является одной из важнейших составляющих решения национальной безопасности России, невозможно без экологического образования и воспитания всего населения, а врачей особенно. Изучение указанных вопросов особенно важно в системе медицинского образования, так как врач способен через систему гигиено-профилактического образования и воспитания донести экологические знания до широких групп населения.

Оба эти направления, по мнению исследователей, должны быть органично взаимосвязаны и вместе обеспечивать формирование необходимого экологического мировоззрения.

Формирование профессиональной компетентности студента медицинского колледжа представляет собой комплекс взаимообусловленных аспектов деятельности, связанных с аккумуляцией знаний, определяющих профессиональное ядро специалиста, аккумуляцией знаний, определяющих дополнительную альтернативную область, ориентацией на витальные и социальные ценности, развитием коммуникативно-прагматических качеств личности.

Компетентностный подход в обучении студентов медицинского колледжа направлен на развитие профессиональных знаний, развитие профессиональных умений и навыков, навыков общения, милосердия, стрессоустойчивости, эмпатии, самосовершенствования, саморазвития и самореализации. Для этого важно соблюдать принципы педагогического сотрудничества: обмен ценностями, опытом.

Результативность формирования профессиональной компетентности выпускника медицинского колледжа считается положительной, если студент может самостоятельно работать, формировать цели своей профессиональной деятельности, концентрировать внимание на выявлении и решении профессионально ориентированных задач, используя при этом новейшие технологии, уметь плодотворно сотрудничать, планировать и качественно осуществлять свою профессиональную деятельность.

Сформированность экологической компетенции в колледже достигается при использовании следующих методов обучения – мультимедиапрезентации, тестирование и решение ситуационных задач. В ходе тестирования происходит актуализация материала, а в ходе решения задач – выявляют диагностику и исключение неправильных данных и симптомов.

Использование ситуационных задач способствует формированию клинического мышления студента, поощряет творческий спор, значительно стимулирует студентов и даёт им чувство удовлетворенности от своей работы. Таким образом, интерактивные методы, применяемые на аудиторных занятиях при изучении экологии, являются важным средством формирования профессионально значимых компетентностей студентов.

Библиографический список

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования – М., 2010.
2. Воронов А.Г. Некоторые направления развития современной биогеографии II Современные проблемы зоогеографии. – М.: Наука, 1980. – С. 6-20.
3. Воронов А.Г., Дроздов Н.Н., Мяло Е.Г. Биогеография мира. – М.: Высш. шк., 1985. – С. 3-10.
4. Всесвятский В.В. Системный подход к биологическому образованию в средней школе. – М.: Просвещение, 1985. – С. 142.
5. Гарафутдинова Г.Р. Модель формирования профессиональной компетентности выпускника вуза // Фундаментальные исследования. 2008. №5. С. 57-59.
6. Герасимов И.П. Экологические проблемы в прошлой, настоящей и будущей географии мира. – М.: Наука, 1985. – С. 247.
7. Герасимов И.М., Будыко М.И. Актуальные проблемы взаимодействия человека и природы // Коммунист, 1974. – С. 88.
8. Использование краеведческого материала при изучении зоологии позвоночных в школе // Методические указания для студентов стационара и заочного отделения. – Оренбург, 1986. – С. 47.
9. Кузнецов Л.А. Биогеография в системе биологических дисциплин в педвузе // Межпредметные связи в цикле общебиологических дисциплин в педагогических институтах. – Ворошиловград, 1980. – С. 49-53.
10. Кузякин А.П. Медицинская зоология. – Ученые записки, 1963. Вып. 6. Т. 56. – С. 27-38.
11. Кузякин А.П. Практическая зоология позвоночных и ее отражение в политехнической подготовке учителей // Ученые записки. Вып.6. Т. XXVI. М., 1963. – С. 3-26.
12. Леме Ж. Основы биогеографии. – М.: Прогресс, 1976. – С. 308.
13. Михеев А.В. Межпредметные связи в преподавании курса общебиологического цикла // Межпредметные связи в цикле общебиологических дисциплин в педагогических институтах. – Ворошиловград, 1980. С. 23-31.
14. Риклефс Р. Основы общей экологии. – М.: Мир, 1979. – С. 42.
15. Руди В.Н. О структуре практических занятий по биогеографии // Межпредметные связи в цикле общебиологических дисциплин в педагогических институтах. – Ворошиловград, 1980. – С. 23-31.
16. Сапсай Е.В., Шишкова Л.Н. Формирование экологических компетенций у студентов-медиков // Международный журнал экспериментального образования. 2012. №4. С. 208-210.
17. Сарумов А.А. К вопросу о формировании общих и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций СПО в процессе изучения общеобразовательных учебных дисциплин// Материалы XXXII Международной научно-практической конференции «ИННОВАЦИИ В НАУКЕ» (Россия, г. Новосибирск, 30 апреля 2014 г.).
18. Тиванова Л.Г. Экологическое воспитание школьников при изучении химии. Ч. 1. – Кемерово: Кузбас-свуиздат, 2002. – 48 с.

СЕКЦИЯ 2

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ВОСПИТАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

Абраамян О.В., Пономарева И.А.

*ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье обсуждается модель программы воспитания культуры здорового и безопасного стиля жизнедеятельности для младших школьников.

Ключевые слова: школьники, культура здоровья, безопасный стиль жизни.

Воспитание бережного отношения к себе и окружающему миру начинается с ознакомления с основными понятиями и процессами, происходящими в природе, в организме человека, ещё в дошкольном возрасте. Однако к моменту перехода ребёнка в школу у него созревают физиологические структуры мозга, обеспечивающие более полноценную интеграцию и взаимодействие нейронов, процессы анализа и синтеза. Воспитание в начальной школе культуры здорового и безопасного стиля жизнедеятельности является важной задачей и родителей, и педагогов [2, 5, 10, 15, 20].

Программа воспитания у младших школьников культуры здорового и безопасного стиля жизни разработана с учётом принципов системности, культуро- и природосообразности, доступности и индивидуальности. Формирование культуры «личности безопасного типа» основывается на понимании школьником себя как «безопасной» единицы в природной, техногенной, информационной, социальной, культурной и образовательной среде [4, 6, 11, 18, 19]. Осознание ценности здоровья происходит через систему «познания через самопознание» [14] и ответственности за себя как индивидуальность и часть природы, повышение уровня компетенций в вопросах физиологических механизмов сохранения здоровья на всех уровнях функционирования [7, 16].

Модель программы воспитания культуры здорового и безопасного стиля жизни у младших школьников включает:

- формирование мотивации на здоровый, активный и безопасный стиль жизни методами и средствами физической культуры,
- рекреационно-досуговые и культурные мероприятия,
- формирование компетенций по здоровьесформированию через познание себя и рефлекссию,
- взаимотрансляцию полученных знаний и навыков.

Огромная роль в формировании мотивации на здоровье у младших школьников принадлежит двигательной активности и физической культуре. Физическая активность является важнейшим фактом сохранения здоровья, долголетия и улучшения качества жизни. Практика и специальные исследования показывают, что существенный оздоровительный эффект отмечается лишь при использовании индивидуальных нагрузок, оптимальных по интенсивности и продолжительности [9, 12, 13]. В противном случае занятия физкультурой, проведенные в оздоровительных целях, могут привести к различным функциональным нарушениям. Индивидуальное программирование и контроль тренировочной нагрузки являются эффективным, если его осуществлять на основе пульсовой стоимости упражнений и энергетических возможностей человека. Для практики может быть рекомендована технология индивидуализации физического воспитания, состоящая из следующих этапов [1, 17]:

- мотивация к предстоящей физкультурно-оздоровительной деятельности;
- определение индивидуальных энергетических и физических возможностей;
- комплектование однородных групп;
- определение основных компонентов физических нагрузок для разных по однородности групп;
- составление адекватных для групп комплексов физических упражнений;
- диагностика и коррекция индивидуального соматического здоровья;
- контроль и самоконтроль за физическим состоянием и здоровьем.

Двигательная активность как эрготропная производная неразрывно связана с нормированием поступления энергии (трофотропной производной). Существует необходимость научно обоснованного расчёта рационального питания с учётом принципов сбалансированности, полноценности, а также интенсивности физических нагрузок, изначального уровня здоровья, специфики спортивной деятельности, климато-экологических условий [3, 8]. Имеется необходимость нормирования режима дня с учётом количественно и качественно грамотного построения режима труда и отдыха, чередования умственных и физических нагрузок, соблюдения культуры сна.

Результаты педагогического эксперимента показали результативность применения разработанной модели формирования культуры здоровья школьников.

Анализ анкетирования до и после педагогического эксперимента позволил установить значительные отклонения от оптимальных практически всех составляющих здорового образа жизни: режима питания, сна, подверженности стрессам. У мальчиков контрольной группы в динамике эти показатели практически не изменились. Мальчики, участвующие в педагогическом эксперименте, значительно улучшили по показателям питания, сна и стрессов. Аналогичная картина наблюдалась и у девочек. Следует отметить положительные изменения в количестве и качестве двигательной активности у мальчиков и девочек экспериментальной группы. Неприглядная картина получена нами при изучении культуры пользования электромагнитными приборами. Установлено, что практически всё время бодрствования дети проводят с телефонами, планшетами или компьютерами.

По показателям пульса и артериального давления достоверной разницы в динамике не было установлено. Обнаружено достоверное улучшение у обследованных экспериментальной группы по показателям реакции артериального давления на нагрузку и индексу Руфье. Это свидетельствует, с одной стороны, о повышении уровня физической работоспособности и выносливости сердечной мышцы, а с другой – о том, что дозирование физических нагрузок физиологически обосновано, поскольку реакция АД на нагрузку является у подростков чувствительным индикатором, отражающим устойчивость механизмов вегетативной регуляции. При изучении динамики показателей дыхательной системы достоверный прирост обнаружен также и у мальчиков, и у девочек экспериментальной группы по гипоксическим пробам.

При изучении функционального состояния нервной системы и психофизиологических показателей установлено, что испытуемые экспериментальной группы в динамике характеризовались улучшением показателей вегетативного баланса. Это свидетельствует о нормализации механизмов регуляции основных органов и систем, отражающей позитивные сдвиги в общем уровне функционального состояния детей. Достоверно изменились показатели реактивной тревожности у девочек экспериментальной группы. Вероятно, отчасти это объясняется положительным воздействием дозированных физических нагрузок и методик психорелаксации. Также у девочек экспериментальной достоверно улучшились показатели самооценки и активности по тесту «самочувствие – активность – настроение».

Таким образом, программа формирования культуры здорового и безопасного стиля жизни у младших школьников эффективна при условии системности, индивидуального подхода к нормированию двигательной активности, формировании мотивации на здоровье и взаимотрансляции опыта школьниками.

Библиографический список

1. Бондин В.И. Двигательная активность и здоровье человека в условиях техногенного загрязнения окружающей среды // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сборник материалов пятой всероссийской с международным участием научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 3-7.
2. Бондин В.И., Карпова Г.Ф., Лысенко А.В., Мареев В.И., Пономарева И.А., Толстокора О.Н. Культура здоровья молодежи: Монография. – Москва, 2018. – 75 с.
3. Бондин В.И., Лысенко А.В., Таютина Т.В., Лысенко Д.С. Диагностика состояния психосоматического здоровья в современных условиях окружающей среды: учебное пособие. – Ростов н/Д, 2014.
4. Бондин В.И., Максименко С.А. К вопросу о поиске современных оздоровительных технологий в системе физического воспитания школьников // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 312-316.

5. Бондин В.И., Мануйленко Э.В., Жаброва Т.А. Технологии здоровьесберегающего образования в современных условиях окружающей среды // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 10-2 (27). – С. 20-28.
6. Бондин В.И., Мануйленко Э.В., Толстокопа О.Н. Здоровый стиль жизни: Монография. – Москва, 2018. – 90 с.
7. Бондин В.И., Пономарева И.А. Уроки здоровья в начальном образовании школьников // Физическая культура в школе. – 2018. – № 8. – С. 16-19.
8. Бондин В.И., Почекаева Е.И., Попова Т.В., Жаброва Т.А., Мануйленко Э.В. Гигиеническая безопасность детского населения крупных промышленных центров // Инновации в науке, образовании и бизнесе – 2012: Труды X Международной научной конференции. В 2-х частях. – Ростов н/Д, 2012. – С. 290-294.
9. Бондин В.И., Путилина Т.А. Гуманитарные и естественнонаучные компоненты содержания образования по укреплению и сохранению здоровья обучающихся // Олимпийская идея сегодня: материалы Шестой Всероссийской научной конференции с международным участием. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 8-12.
10. Грабаровская Л.В. Интеграция кинезиологии и физкультурно-спортивного педагогического образования // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента: сборник материалов второй Всероссийской с международным участием научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 14-18.
11. Грабаровская Л.В., Луценко А.В. Результаты диагностики у детей младших классов с проблемами в обучении средствами кинезиологии // Инновации, технологии, наука: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2015. – С. 121-123.
12. Кириллова Т.Г. Изучение насосной функции сердца детей первого года обучения в школе в условиях различных двигательных режимов: автореф. дисс... канд. биол. наук. – Казань, 2000.
13. Кружилина Т.В., Пономарева И.А. Коррекция нарушений осанки у младших школьников средствами физической культуры // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 10-2 (27). – С. 72-78.
14. Лебедева В.В., Пономарев А.Е. К вопросу о познании через самопознание как прогрессивной методике здоровьесбережения // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 453-459.
15. Обыденникова С.В., Пономарева И.А. Роль педагога в профилактике вредных привычек, правонарушений и организации комфортного и безопасного образовательного пространства // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 429-432.

16. Поляничко С.В., Попова Т.В. Формирование здорового стиля жизни у школьников // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов третьей международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 157-161.

17. Пономарев А.Е., Бондин В.И. К вопросу о современном состоянии проблемы нормирования физических нагрузок // Исследования молодых ученых: психолого-медико-педагогические проблемы современного образования: Материалы Всероссийской научно-практической студенческой конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2017. – С. 226-230.

18. Пономарев А.Е., Лебедева В.В. Здоровый стиль жизни как необходимость выбора нового поколения для выживания в современной системе «человек – машина – среда обитания» // Перспективы развития науки: Международная научно-практическая конференция. – Уфа, 2015. – С. 252-254.

19. Пономарева И.А. К вопросу о воспитании у школьников культуры здорового и безопасного стиля жизни // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов третьей международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 26-32.

20. Ремезов Р.Ф.О., Бурцев В.В., Дзагоев И.С., Глушко Д.П., Попович Б.А., Большакова А.М., Горлова В.В., Кириллова Т.Г. Особенности работы с детьми, имеющими минимальные мозговые дисфункции (ММД) и синдром дефицита внимания с гиперактивностью // Олимпийская идея сегодня: материалы Шестой Всероссийской научной конференции с международным участием. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2016. – С. 271-275.

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ У ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Андреев А.А.

*ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье обсуждаются психолого-педагогические особенности занятий футболом с первоклассниками. Обосновывается важность принятия во внимание особенностей развития ребёнка в момент его адаптации к школе. Рекомендуются динамический мониторинг здоровья и функционального состояния занимающихся, построение физических нагрузок с учётом направленности тренировки и психофизиологических характеристик для индивидуального подхода, профилактика спортивного травматизма, расширение включения игровых элементов в тренировку, привитие навыков командного взаимодействия.

Ключевые слова: футбол, адаптация, первоклассники, функциональное состояние, физические качества, психолого-педагогические особенности.

Футбол в нашей стране относится к массовым и наиболее доступным средствам физического развития и сохранения здоровья и поэтому заслуженно пользуется популярностью как у взрослых, так и у детей. Занятия футболом способствуют развитию выносливости, быстроты, ловкости и силы. Занимающийся футболом выполняет значительную по нагрузке работу, что определяет повышение уровня функционального состояния человека, а также способствует воспитанию морально-волевых качеств [8, 10].

Начало обучения футболу возможно уже в дошкольном возрасте, наряду с этим распространена и секционная работа в школе, уже начиная с первого класса. В период обучения в начальной школе первый класс является наиболее сложным с точки зрения адаптационных перестроек детского организма к данной ступени развития и физического, и умственного. К тому же возраст 7 лет является критическим и с точки зрения физиологии, поскольку происходит завершение миелинизации нервных волокон головного мозга и смена систем регуляции организма. Кроме того, весьма важным для начала занятий игровыми видами спорта является правильное привитие принципов командного взаимодействия, безопасности и спортивного соперничества в детском коллективе [4, 6, 9, 13, 16, 18].

Сохранение здоровья детей-спортсменов при росте их спортивных показателей является одной из важнейших задач современного спорта. В литературе всё ещё недостаточно освещены фундаментальные психолого-педагогические основы построения тренировочного процесса по футболу в период адаптации первоклассника к школе, не до конца решены задачи индивидуального подхода к нормированию двигательных нагрузок, медико-педагогические основы профилактики спортивного травматизма, нет единой психолого-педагогической концепции построения занятий игровыми видами спорта в период «двойного стресса».

Широко представлены разнообразные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, например, кружки по интересам и спортивные секции, организованные в образовательных учреждениях как общего, так и дополнительного образования. Помимо укрепления здоровья и повышения уровня функционального состояния, спорт позволяет ребёнку адаптироваться социально и развиваться нравственно. Поэтому формирование у ребёнка потребности в занятиях спортом закономерно определяется одной из главных задач. Многочисленными исследованиями установлено, что подавляющее большинство детей предпочитают те виды спорта, которыми увлечены и их родители. Интересно, что «спортивные» родители, в отличие от «неспортивных», в выборе спортивных секций для своего ребёнка преследуют в основном цель поддержания тонуса и здоровья ребенка, а достижение ребёнком высоких спортивных результатов считают одной из маловажных и необязательных задач [3].

Уникальные свойства футбола, способствующие формированию важных физических и тактических навыков и умений детей, а также всестороннего раз-

вития их личностных характеристик, обусловлены разнообразием технических и тактических действий этой игры и собственно соревновательным и игровым компонентом данной деятельности [17].

Физическое воспитание является целенаправленным и организованным воздействием на организм ребёнка. Педагогическим результатом должно являться полное удовлетворение физиологической потребности ребёнка в движении. В случае отсутствия достаточного количества двигательной активности возможно нарушение развития детского организма [11], а нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Дети вполне могут усвоить необходимое количество знаний о физической культуре и спорте, понимать гигиенические правила, уметь их применять в повседневной жизнедеятельности. Знания в области физической культуры способствуют повышению эрудиции и уровня общей образованности, формируют искреннее заинтересованное отношение к двигательной активности и занятиям физическими упражнениями, содействуют правильному пониманию важности и социальной значимости физической культуры не только как части общей культуры, но и как общественного явления [7, 12].

Благодаря разнообразным и сложным действиям, футбол развивает и совершенствует физические качества, повышает значение органов чувств (зрение, двигательная чувствительность и вестибулярный аппарат), развивает выдержку, решительность, смелость, приучает к коллективной деятельности, содействует воспитанию сознательной дисциплины, прививает соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывает товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и помощи. Известно, что одновременное развитие в определенных соотношениях двигательных качеств и рациональное осуществление процесса формирования двигательных навыков обуславливает положительные изменения в физической и технико-тактической подготовленности. По мнению ряда авторов, у детей младшего школьного возраста полностью отсутствует зависимость между уровнем развития двигательных качеств и основными параметрами техники выполнения движений. Наибольших положительных сдвигов в достижении хороших спортивных результатов можно достичь, применяя специальный комплекс упражнений, учитывающий взаимозависимость проявления физических качеств и уровня технической подготовки на определенном этапе начального становления спортивного мастерства. На начальном этапе нужно уделять больше внимания работе с мячом [1].

При занятиях футболом в спортивных секциях следует особенно внимательно отнестись к «критическим» периодам в развитии юных спортсменов, когда у занимающихся начинают проявляться определённые личностные и профессиональные навыки и качества, кроме того, в это время наблюдается интенсивный рост костного скелета, рост в длину мышц и наращивание их массы. Для обеспечения сохранения здоровья и функционального состояния основных органов и систем организма юных футболистов рекомендуется:

- подбор упражнений грамотный и физиологически обоснованный, поскольку при условии индивидуально и физиологически-обоснованного дозирования нагрузок в тренировочном процессе происходит не только рост профессионального мастерства, но и наблюдается улучшение показателей функционального состояния основных систем организма детей, занимающихся футболом;

- необходимость учёта при дозировании физической нагрузки не только изначального уровня подготовки спортсмена, но и показателей его индивидуального здоровья, а также индивидуальных адаптационных возможностей организма и функционального состояния основных органов и систем;

- планирование тренировочного режима необходимо проводить в корреляции с рационализацией режима труда и отдыха, питания и сна;

- необходим систематический мониторинг функционального состояния и здоровья с учётом комплексного подхода к оценке всех органов и систем тренирующегося [2, 5, 14, 15].

Целью исследования явилось определение психолого-педагогических особенностей занятий футболом у первоклассников.

В педагогическом эксперименте применялись следующие методы:

- анализ современной научной и методической литературы;

- тестовый метод (оценка физических качеств – бег 30 метров, 60 метров, челночный бег 3×10 м, челночный бег «восьмеркой», бег 1000 м, прыжок в длину с места, бег на 30 метров с мячом, «координационная» лестница, удар по мячу ногой на точность попаданий);

- физиометрический метод (оценка ЧСС, определение времени восстановления ЧСС после заданной стандартной нагрузки, гипоксические пробы);

- метод анкетирования (анкетирование по основным вопросам самочувствия, активности и настроения «САН»);

- метод педагогического наблюдения (визуальное наблюдение и анализ игровой деятельности в режиме реального времени);

- методы математической статистики.

На основе анализа литературы определены психолого-педагогические основы построения тренировочного процесса по футболу у первоклассников, изучены современные представления об особенностях воздействия физических нагрузок на организм младших школьников, организационно-методических проблемах тренировочного процесса и способах нормирования двигательных нагрузок для развития необходимых физических качеств младших школьников.

Разработаны рекомендации для построения тренировочного процесса по футболу для первоклассников, включающие мониторинг здоровья и функционального состояния занимающихся, построение физических нагрузок с учётом направленности тренировки и психофизиологических характеристик для индивидуального подхода, расширение включения игровых элементов в тренировку, профилактика спортивного травматизма.

В результате проведённого исследования при изучении показателей физического развития детей-участников педагогического эксперимента установлены показатели, соответствующие возрастным нормам, а также их закономер-

ный физиологический достоверно не значимый прирост в процессе наблюдения.

Проводился анализ динамики формирования и развития у участников педагогического эксперимента физических качеств. Установлена положительная динамика по показателям бега на 30 и 60 метров, челночного бега, бега с мячом на 30 метров и прыжка в длину. Кроме того, динамика таких показателей, как челночный бег «восьмёркой» с обеганием стоек, «координационная» лестница, удары в створ «малых» ворот и бег на 1000 метров была достоверно значимой по сравнению с первичными измерениями.

Совершенствование физических качеств юного футболиста неразрывно связано с показателями его физического развития и улучшения уровня функционального состояния систем организма, наиболее значимыми из которых для обеспечения полноценной мышечной работы являются сердечно-сосудистая и дыхательная. У юных футболистов-участников педагогического эксперимента проводилось изучение в динамике показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Отмечено не значимое достоверно урежение ЧСС. Достоверная положительная динамика наблюдалась по показателям времени восстановления пульса после дозированной физической нагрузки и гипоксическим пробам.

При проведении анкетирования участников педагогического эксперимента по опроснику «САН» (самочувствие-активность-настроение») установлена положительная динамика, достоверно значимая по показателю «настроение».

Таким образом, занятия игровыми видами спорта, в частности, футболом, с первоклассниками характеризуются необходимостью принимать в расчёт психолого-педагогические особенности развития ребёнка и его адаптации к школе. Рекомендуется динамический мониторинг здоровья и функционального состояния занимающихся, построение физических нагрузок с учётом направленности тренировки и психофизиологических характеристик для индивидуального подхода, профилактика спортивного травматизма, расширение включения игровых элементов в тренировку, привитие навыков командного взаимодействия.

Библиографический список

1. Абасов Р.Г. Перспективные возможности детей возраста 8-10 лет в современном детском футболе // Наука и образование: новое время – 2017. – № 3. – С. 693-695.

2. Авсецина М.Г., Пономарева И.А. Построение режима дня, питания и двигательной активности при занятиях игровыми видами спорта // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов научно-практической конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 3-4.

3. Асхамов А.А., Мартынова В.А., Шарифуллина С.Р. Роль родителей в выборе детьми спортивной секции // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 4 (59). – С. 68-73.

4. Бандаков М.П., Полевой Г.Г. Обоснование содержания учебно-тренировочного процесса юных футболистов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – С. 303.

5. Баршай В.М., Пономарева И.А., Аврах В.И. Принципы планирования комплекса разминочно-тренировочных упражнений для детей 8-11 лет, занимающихся футболом // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Научные труды XV Юбилейной международной научно-практической конгресс-конференции. – т.2 – пос. Новомихайловский, 2012. – С. 65-69.

6. Беседина А.С., Пономарева И.А. Формирование двигательных навыков в разных возрастных категориях при занятиях футболом // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов научно-практической конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 24-27.

7. Бондин В.И., Азнаурьян П.А., Пономарева И.А., Палаус И.П. Индивидуальная направленность тренировки как фактор повышения эффективности в футболе // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: Научные труды XVII-ой Международной научно-практической конгресс-конференции. Том 2. – пос. Новомихайловский: ООО «АзовПечать», 2014. – С. 408-412.

8. Бондин В.И., Палаус И.П. Методика построения программы общей физической подготовки в футболе // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов научно-практической конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 30-33.

9. Ивановская Т.В. Современные методы оценки функционального статуса детей и подростков // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Научные труды XIV Международной научно-практической конгресс-конференции. – п. Новомихайловский. – 2011, Т.1. – С.359-362.

10. Казаков П.Н. Футбол. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.

11. Кобиашвили Р.С., Пономарева И.А. Мониторинг функционального состояния и основные пути управления им как фактор повышения качества тренировочного процесса в футболе // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Материалы четвертой международной конференции, посвящённой 100-летию ЮФУ. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 228-232.

12. Онищук М.В., Пономарева И.А. Организационно-методические условия профилактики травматизма при занятиях футболом в группе начинающих // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 119-122.

13. Палаус И.П., Пономарева И.А. Индивидуальные программы тренировок как фактор повышения эффективности занятий в футболе // Психолого-

педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов научно-практической конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 171-175.

14. Пономарева И.А., Кобиашвили Р.С. Динамика развития скоростно-силовых качеств у футболистов периода второго детства при различных режимах тренировки // Тенденции формирования науки нового времени: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа: Омега Сайнс, 2015. – С. 135-137.

15. Пономарева И.А., Кобиашвили Р.С. Управление качеством тренировочного процесса в футболе через мониторинг функционального состояния // Тенденции формирования науки нового времени: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа: Омега Сайнс, 2015. – С. 132-134.

16. Пономарева И.А., Хренкова В.В. Физиология физической культуры и спорта (Физиологические основы мышечной деятельности): учебное пособие. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – 122 с.

17. Реутова О.В., Замашкина А.Е., Губарев И.В. Развития значимых качеств личности дошкольников посредством обучения игре в мини футбол // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т.1. – № 12. – С. 187-189.

18. Шибков А.А. Популяционная характеристика состояния опорно-двигательной системы детей на этапе поступления в школу // Вестник ЮУрГУ. – 2012. – № 42. – С. 158-159.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РОДИТЕЛЯМИ

Бетеева В.Р., Тахоева В.А., Кокаева И.Ю.

***ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», г. Владикавказ,
ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет», г. Грозный***

За формирование гармоничной личности младшего школьника, их духовно-нравственное развитие несут ответственность семья и школа. Однако, следует признать, что учителям принадлежит главная роль в создании союза с родителями.

Авторы обосновывают необходимость формирования у студентов – будущих учителей профессиональной компетенции в области построения работы с родителями. Только совместная работа учителя и родителей способствует успешному обучению и духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Ключевые слова: родители, студенты-будущие учителя, духовно-нравственное воспитание, младшие школьники

Родители в соответствии с современной образовательной парадигмой являются полноправными участниками образовательных процессах, В Законе

«Об образовании» законодательно закреплены права и обязанности всех участников образовательного процесса (1, Ст. 44), только совместная работа способствует полноценному личностному и индивидуальному развитию каждого ученика, но между учителями и родителями не исключены риски взаимодействия. В отечественной системе образования учителя и родители рассматриваются как равноправные и взаимодополняющие друг друга субъекты [1]. Вопросы духовно-нравственного воспитания, совершенствования человека всегда волновали общество. Но в современном мире, когда разрушается веками выработанный народом идеал нравственного воспитания и происходит нравственная деградация, когда жестокость и насилие проявляются все чаще и чаще, эта проблема приобретает особую актуальность. Согласно статистике, сегодня в Российской Федерации воспитанием детей занимается 5 млн. одиноких матерей и 600 тыс. отцов [2].

Переломить деструктивные процессы в системе воспитания, укрепить мораль и возродить нравственность детей и молодежи можно только совместной работой семьи и школы. Учитель должен создать оптимальные предпосылки для формирования духовно-нравственных качеств подрастающего поколения, а без конструктивного взаимодействия с родителями обучающихся достичь этой первостепенной задачи современной образовательной системы, – невозможно. Серьезным препятствием на пути достижения формирования нравственных качеств у детей и подростков становится отсутствие у большинства родителей общепедагогических знаний, не понимание роли семейного воспитания.

К сожалению, родители и педагоги не готовы оказать помощь детям в решении проблем культурного саморазвития, обретении смысла жизни, своей гражданской позиции. Поэтому утрачивается связь молодого поколения с традицией, наблюдается отчуждение патриотического воспитания от ребенка и культуры. Вместе с тем, любое воспитание, в том числе и патриотическое, осуществляется в конкретной социокультурной среде.

Учитель физической культуры должен получить хорошую психолого-педагогическую, методическую и правовую подготовку, чтобы оказывать родителям консультативно-просветительскую помощь в процессе воспитания. Поэтому в процессе профессиональной подготовки у студентов необходимо формировать организаторские, правовые, анатомо-физиологические компетенции, уверенность [3].

В процессе профессиональной подготовки, педагогические вузы уделяют большое значение духовно-нравственному оздоровлению обучающихся, формированию профессиональных компетенций, необходимых будущим учителям для решения задач духовно-нравственного воспитания обучающихся. Однако, как показывает практика, у студентов – выпускников не сформирована готовность работы с родительским коллективом класса, к организации и реализации просветительской деятельности, в том числе в вопросах духовно-нравственного воспитания обучающихся. Федеральный закон «Об образовании» включают в себя специальные разделы, регламентирующие совместную деятельность обра-

зовательного учреждения, семьи и общественности. Без готовности учителя работать с родителями как соучастниками всего учебно-воспитательного процесса невозможно реализовать требования ФГОС НОО. Учитель должен быть инициатором в общении с родителями, и обеспечивать верное понимание родителями своих функций.

Нравственное воспитание – это процесс, направленный на целостное формирование и развитие личности ребенка, и включает в себя формирование его отношение к Родине, обществу, людям, к труду, своим обязанностям и к самому себе. В процессе нравственного воспитания школа формирует у младшего школьника чувство патриотизма, товарищества, активного отношения к действительности и глубокого уважения к трудящимся. Задача нравственного воспитания состоит в том, чтобы общественно необходимые требования педагога превратили во внутренние стимулы личности каждого ребенка, такие как долг, честь, совесть, достоинство становление его. Задача нравственного воспитания состоит в том, чтобы социально необходимые требования общества педагога превратили во внутренние стимулы личности каждого ребёнка, такие, как долг, честь, совесть, достоинство [5].

Как следствие, вузовское образование должно обеспечивать качественную подготовку будущего педагога к взаимодействию с родителями. При этом на сегодняшний день профессиональная подготовка студентов педвузов не позволяет выйти на новый уровень взаимодействия с семьей, предполагающий совместное создание гармоничных условий для развития духовно-нравственной сферы школьников. Такие условия особо актуальны для младших школьников, так как именно в этом возрасте складывается ряд психологических предпосылок, способных стать основой для образования фундамента духовно-нравственного поведения взрослой личности.

Одним из факторов, препятствующих качественной подготовке будущих педагогов к взаимодействию с родителями школьников, является отсутствие творческого, продуктивного стиля обучения, формализация процесса усвоения знаний, обесценивание значимости практической направленности и связи с другими дисциплинами и формами подготовки.

В этом контексте вполне закономерным является обращение автора диссертационной работы к исследованию вопросов построения педагогического обеспечения подготовки будущих педагогов к взаимодействию с родителями в развитии духовно-нравственной сферы младших школьников.

Изучая особенностей духовно-нравственного развития младших школьников в условиях семейного воспитания; специфики деятельности учителя по взаимодействию с родителями школьников; структурно-содержательных характеристик готовности педагога к взаимодействию с родителями в развитии духовно-нравственной сферы младших школьников; технологий и методов обучения, наиболее актуальных для организации в вузе соответствующего направления подготовки будущих педагогов.

Подготовка направлена, в первую очередь, на создание педагогического обеспечения подготовки будущих педагогов к взаимодействию с родителями в

развитии духовно-нравственной сферы младших школьников, во-вторых, на расширение границ применения методов и технологий профессиональной подготовки будущих педагогов в вузе.

Духовно-нравственное воспитание детей в обществе проявляется в сочетании целевых влияний родителей и объективного влияния жизни семьи. Более того, приоритет соответствия семьи требованиям постепенного и целенаправленного вовлечения ребенка в общественную жизнь, постепенно расширяя его горизонты и жизненный опыт, обязывает родителей строить гуманистическое семейное общение посредством диалога [5]. Развивающаяся среда в семье не может быть спонтанной и случайной. Со стороны родителей воспитательная работа должна быть заранее спроектирована и хорошо организована.

Поэтому родители обязаны знать об особенностях психологического и физиологического развития своих детей и учитывать их. Родители должны хорошо знать особенности развития детей с ограниченными возможностями здоровья [4], для того чтобы уметь удовлетворить интеллектуальное любопытство, активизировать мотивационную сферу, поддержать ориентацию (социальную, гуманистическую, прагматическую), формировать чувство собственного достоинства, и т. д.

Родители могут создать у учителя единую систему образовательных влияний на ребенка, способствуя его духовному и нравственному формированию в раннем школьном возрасте. В результате возникает необходимость объединения усилий родителей и учителей школ в применении образовательных подходов и педагогических технологий, ориентированных на развитие духовно-нравственной сферы студентов. В этой связи учитель должен решить важную и ответственную задачу – сделать соучастников родителей в учебном процессе, способствуя полному духовному и нравственному развитию младшего ученика и положительной самореализации родителей.

Пошаговое формирование готовности будущих педагогов к взаимодействию с родителями в развитии духовно-нравственной сферы младших школьников состоит из последовательного внедрения в образовательный процесс: модулей общепрофессиональных дисциплин, способствующих формированию теоретической готовности студентов к взаимодействию с родителями в развитии духовно-нравственной сферы младших школьников; спецкурса «Семья и школа в духовно-нравственном развитии младших школьников», способствующего формированию теоретической и методической готовности студентов к взаимодействию с родителями в развитии духовно-нравственной сферы младших школьников; практикума «Проектная деятельность в работе с родителями и учениками» с последующей апробацией методических разработок студентов в период производственной практики в школе, что способствует формированию практической и психологической готовности студентов к взаимодействию с родителями в развитии духовно-нравственной сферы младших школьников.

Опыт показал, что успешное взаимодействие формируют такие формы работы со студентами как: дискуссионный аквариум, мозговой штурм, кейс-стадии, ролевые и дидактические игры, интеллектуальный футбол, моделиро-

вание педагогических ситуаций, встречи с педагогами-новаторами, организация практических вебинаров, психологических тренингов и др.

Библиографический список

1. Амирханян Л.И., Кокаева И.Ю. Семья и школа как партнеры // Начальное образование. 2007. №2. С.9-14.
2. Кокаева И.Ю. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2016. № 2. С. 50-53.
3. Кокаева И.Ю. Подготовка студентов педагогических вузов к культурно-просветительской деятельности // Современные технологии в образовании. 2017. № 17. С. 90-94.
4. Сидамонти Э.Т., Кокаева И.Ю. Инновационные подходы к профессиональной подготовке студентов – будущих учителей в условиях реализации интегрированного (инклюзивного) образования // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56-5. С. 186-193.
5. Татаринцева, Е. А. Подготовка будущих педагогов к взаимодействию с родителями в развитии духовно-нравственной сферы младших школьников: авторф. дис. канд.пед наук / Е. А. Татаринцева. – Армавир: РИО АГПУ, 2018. – 26 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

Бойко А.С., Корбан А.Н.

*ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: в статье представлены преимущества спорта и физического воспитания. Сравнение людей, которые занимаются спортом и тех, кто предпочитает вести «сидячий» образ жизни. Указано, что влияет на развитие всесторонне развитой личности.

Ключевые слова: спорт, личность, подросток, смелость, сила, слабости и проблемы.

Спорт и физическое воспитание очень важны в жизни каждого человека. Они делают нашу жизнь комфортной и счастливой. Занимаясь спортом, человек может научиться управлять временем, ответственностью, и т. д. Хорошо известно, что люди, которые занимаются спортом, остаются здоровыми. Занятия спортом уменьшают стресс повседневной жизни, помогают людям отождествлять себя с группой, предотвращающей одиночество. Спорт популярен среди людей, потому что он помогает им оставаться в форме. В нашей стране много энтузиастов, которые бегают утром или вечером. Многие люди, которые занимаются спортом, имеют много преимуществ перед теми, кто им не интере-

суется. Прежде всего, все спортсмены становятся здоровыми и сильными, спорт помогает им оставаться в форме. Это улучшает физиологические функции органов тела и тем самым положительно регулирует функционирование всего организма. Это помогает в поддержании здоровья тела и таким образом сохраняет ум спокойным, резким и активным с улучшенной концентрацией. Наоборот, люди, которые предпочитают отказываться от занятий физкультурой или спортом, обрекают себя на многие болезни.

Такие, как: ожирение, сахарный диабет, искажение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата. Не прибегая к физическим нагрузкам, человек демонстрирует ухудшение работы сердечно-сосудистой системы, серьезно снижает умственную работоспособность, ухудшает память. Ушинский писал: «Самым важным условием для улучшения работы памяти является здоровое состояние нервов, которое требует физических упражнений... Гимнастика, прогулки на свежем воздухе и вообще все, что укрепляет нервы, важнее для здоровья памяти, чем все виды мнемонических опор».

Очень важную роль в формировании у детей физических и гигиенических навыков играют родители. Они служат примером для них. Когда спросили у подростка, почему он не делает зарядку по утрам, он ответил, что его родители просыпаются поздно, и не настаивали на том, чтобы он выполнял упражнения. Интонация и взгляд мальчика выражали недоумение: как взрослый не понимает очевидных вещей? Действительно, такой парадокс для ребенка является естественным состоянием, этому его учили. Но давайте представим себе другую ситуацию: если родители будут поднимать это каждое утро, настаивать на том, чтобы ребенок делал упражнения, и даже делать это с ним, это приведет к некоторой последовательности. Ведь это тоже станет его обычным, естественным состоянием! Родителям рекомендуется пропагандировать спортивные привычки у своих детей с раннего возраста. Исследования показывают положительную корреляцию между физической активностью детей и их умственным развитием. Они дети, они делятся, работают и побеждают вместе. Социальные аспекты физической активности выполняются на протяжении всей их жизни.

Учитывая все преимущества спорта, как родители могут мотивировать своих детей заниматься спортом из года в год? Дети мотивированы заниматься различными видами спорта. Дети хотят веселиться, совершенствовать свои навыки, быть с друзьями, заниматься физкультурой. Чтобы воспользоваться этим видом спорта, дети должны участвовать в молодежной спортивной программе, которая способствует взаимному уважению и поддержке. Чтобы помочь развить и укрепить позитивную самооценку, молодежная спортивная программа должна гарантировать, что каждый ребенок чувствует, как он или она в команде. На уровне отдыха настоящая ценность спорта заключается в том, что все играют. И для этого необходимо поощрять детей к занятиям спортом, заставляя их судить об их успехе на основе навыков, которые они развивают, независимо от результата.

Что еще могут сделать родители для физического воспитания своих детей? Конечно, было бы очень полезно проверить и помочь с домашними уроками

ми физкультуры. В конце концов, в отличие от заданий по другим предметам, они могут быть индивидуализированы: если это не сработает на уроке, то дома вы можете выучить сальто и улучшить растяжку, и многое другое. И как подросткам необходимо иметь «спортивную» помощь от взрослых! Внимание взрослые нуждаются в них, больших и маленьких, простых и сложных. Вот, по крайней мере, самое распространенное пребывание на свежем воздухе: ребенку кажется легче сказать: «Иди, погуляй!». Но немаловажно, чтобы эти слова проносились ежедневно. И это вряд ли возможно, если подросток не привык к четкому домашнему заданию, в противном случае время ходьбы часто уходит на окончание уроков. Далее, что будет делать школьник на улице? Чтобы не иметь свободного времени на пустых или даже небезопасных занятиях, вам необходимо, по крайней мере, следующее: помочь вашему ребенку освоить как минимум 3-4 самые простые, известные игры, в которые он мог бы играть со своими сверстниками. Научить его самым важным моторным навыкам и умениям, чтобы он мог найти, чем заняться в любое время года. Обеспечить его необходимым физическим оборудованием. Не забудьте спросить, как проводилось его свободное время (это для предотвращения перегрева и перегрева, а также узнать, как улица влияет на ребенка). Все это в отдельности кажется незначительным, но необходимым. Выбор цели очень важен: взрослые должны знать, что им вообще не следует делать («нам нужно укреплять здоровье детей»), и, в частности, в это время года, когда речь идет о возможностях детей, тогда физическое воспитание более успешное. По сути, такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создать и укрепить в семье атмосферу взаимного внимания и делового сотрудничества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач. И, наконец, семейный спорт – это не своего рода «образовательная нагрузка», а по сути, радость и отдых как для взрослых, так и для детей.

Вопрос физического воспитания молодежи касается не только родителей, но и врачей, физиологов и биологов. Хотя некоторые рекомендуемые показатели могут не совпадать, направление рекомендаций одно: необходимо создать условия, чтобы физическая активность всех наших подростков была намного выше.

Каковы ориентиры при определении программы физического развития подростка? Ориентир для этого очевиден: это нормы ГТО. Успешность выполнения требований, предусмотренных программой ГТО, является очень убедительным доказательством достаточной физической подготовленности студента; если в каких-то отдельных упражнениях подросток явно слаб, это послужит показателем того, какие качества ему необходимо развивать.

Спорт и физическое воспитание имеют основополагающее значение для раннего развития детей и молодежи, а навыки, приобретенные во время игры, физического воспитания и спорта, способствуют общему развитию молодежи. Спорт и игры – это физические нагрузки, связанные с развитием соревновательных навыков. Обычно две или более группы соревнуются друг с другом ради развлечения или выигрыша приза. Необходимо посещать спортивные мероприятия как для мужчин, так и для женщин, так как это повышает физиче-

ское, психическое и финансовое здоровье. Он играет огромную роль в укреплении нации, создавая характер и здоровье ее граждан. Участвуя в занятиях спортом и физической культурой, молодые люди узнают о важности таких ключевых ценностей, как честность, командная работа, справедливость, уважение к себе и другим и соблюдение правил. Доктор Даррелл Бернетт, клинический психолог и сертифицированный спортивный психолог, специализирующийся на юношеских видах спорта в Лагуна-Нигель, штат Калифорния, предполагает, что участие в спорте отвечает четырем основным потребностям, которые способствуют нашей самооценке. «Когда дети занимаются спортом, у них есть возможность почувствовать, что они принадлежат, я чувствую, что они стоят того, чтобы быть детьми, чтобы к ним относились с уважением и чтобы узнать о чувстве эмоционального контроля». Для тех учеников, которые продолжают заниматься спортом в старшей школе, ценные навыки, полученные на поле, могут быть перенесены в реальный мир. Работодатели знают, что для достижения успеха подчиненный атлета должен обладать такими навыками, как самодисциплина, принятие решений, решение проблем и управление временем. Спорт учит жить. Он воспитывает целеустремленность, силу воли, настойчивость. Физкультуру и спорт невозможно представить без соревнований, но спортивные соревнования – это не только физическая, но и большая эмоциональная нагрузка. Основные духовные качества – воля, смелость, чувство коллективизма, воспитываются во время соревнований. Быть первым – мощный стимул для самообразования. Соревнования в команде приносят товарищам чувство долга. Спортивные дисциплины у подростка. Участие в занятиях спортом стимулирует стремление ребенка к успеху в других областях. Положительный спортивный опыт помогает детям сосредоточиться на достижении результатов отношений, которые распространяются на академические и социальные ситуации. Сравнивая детей-спортсменов с не спортсменами, спортсмены приобрели более позитивные черты личности и социальное признание, чем их неатлетические коллеги. Проведя опрос среди учителей, они пришли к выводу, что у них были «более здоровые и более интегрированные личности». Помимо развития позитивного чувства «я», участие в занятиях спортом может помочь детям узнать о том, что правильно, а что нет (т.е. нравственное развитие). Действительно, моральные концепции справедливости поддерживают само существование концепции спорта. Чтобы молодые люди узнали о честной игре, спортивные мероприятия должны быть направлены на поощрение, сотрудничество, а не просто соревнование. Один из лучших способов участвовать в спортивных играх наших детей в честной игре – это изучение правил игры и, что более важно, следование правилам во время соревнований. Участие в спорте расширяет изучение социальной компетентности, обучая детей взаимодействовать со своими товарищами по команде и оппонентам, а также соблюдать правила. В противном случае спорт не будет продолжаться, что косвенно показывает им важность морали.

Поскольку спортивные программы действительно учат морали, чему еще они могут научить? Как спортивные программы университета влияют на опыт обучения и развития старшеклассников? Хотя спорт важен в некоторых школах

и для некоторых учеников, он является лишь одним из многих источников потенциально влиятельного опыта. Исследования последовательно показывают, что по сравнению со студентами, которые не занимаются спортом, у школьников средней школы обычно лучше средние оценки, более позитивное отношение к школе, больший интерес к продолжению учебы после окончания школы и немного более высокий уровень успеваемости учащихся. Спорт помогает достичь этого, учит подотчетности сосредоточиться на достижении лучших результатов и дает навыки командной работы, необходимые для участия взрослых в жизни общества.

Одним словом, возможности знакомства детей со спортом велики. Спорт очень похож на жизнь и оказывает влияние на все сферы жизни нашего общества. Это помогает нашей нации и сообществам экономически, социально и физически. Спорт, независимо от влияния тренеров и родителей, действительно делает из наших детей «лучших» людей. Вот почему обязанностью всех родителей является использование возможностей детей в интересах воспитания полностью развитой личности.

Библиографический список

1. Совместные занятия спортом детей и родителей. <http://39madou10.ru/instructor-po-fizichescomu-vospitaniju-nicitenco-yulija-vladimirovna>
2. Роль спорта в жизни человека. <http://ya-zdorovyi.com/rol-sporta-v-zhizni-cheloveka/>
3. Демидова П.Г. Физическая культура для бакалавров. Критерии оценок / П.Г. Демидова, И.П. Зайцева. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. <http://vawilon.ru/statistika-invalidov-v-mire/>

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Быкова В.О., Алексеева А.В.

***ГБПОУ РО «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва»,
г. Ростов-на-Дону***

Аннотация: в этой статье рассмотрено влияние спорта на духовно-нравственные качества студентов и способы ее воспитания с помощью физической культуры.

Ключевые слова: духовно-нравственное воспитание, физическая культура, спорт.

Физическая культура и спорт является неотъемлемой частью нашей жизни. Физическая культура направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств, повышение работоспособности человека, а также играет важную

роль в овладении жизненно важных двигательных действий и овладении специальными знаниями.

Спорт – это часть физической культуры и имеет более узкую направленность, которая включает межличностные отношения, соревновательную деятельность и подготовку к ней.

Многие принципы, средства, методы различаются в этих двух сферах. Но также между ними присутствует единство закономерно расположенных частей, которые находятся во взаимной связи, предназначенные для выполнения конкретных функций и различных задач.

И одной из общих решаемых задач будет воспитательная, где уделяется внимание духовно-нравственному развитию человека. В процессе данного воспитания происходит формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств, выработка навыков и привычек поведения человека в обществе.

В процессе решения воспитательных задач для развития духовно-нравственности будут решаться следующие задачи:

- формирование нравственных устоев, взглядов, суждений на основе высоких норм морали;
- формирование нравственных чувств (любовь к Родине, чувства дружбы и др.);
- формирование привычек соблюдения этнических норм (уважение к родителям и старшим, к результатам труда и предметам культуры, честности, скромности, добросовестности);
- воспитание качеств и черт личности (смелости, воли к победе, самообладание и др.).

Сформировать эти качества нам помогают спортивный режим, соревнования (строгое соблюдение правил), личный пример тренера. Применяя такие методы, как убеждение, поощрение, наказание, оказание доверия, наглядные примеры, беседы, практические приучения.

Для выявления духовно-нравственного воспитания и оценки его уровня, предлагаются многочисленные тесты. Мы воспользовались тестом, который был разработан лабораторией воспитания нравственно-этической культуры ГосНИИ семьи и воспитания РАО.

Тестирование проводилось на базе ГБПОУ РО "Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва". Где приняло участие 24 человека, обучающиеся 9 класса и студенты 1 курса.

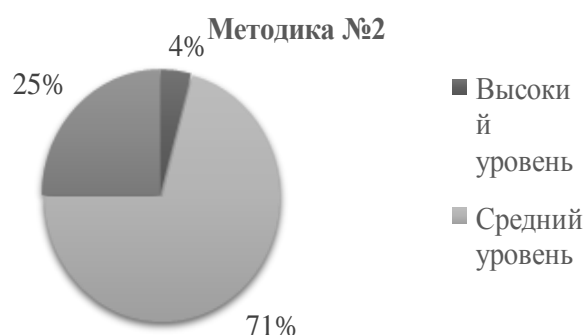
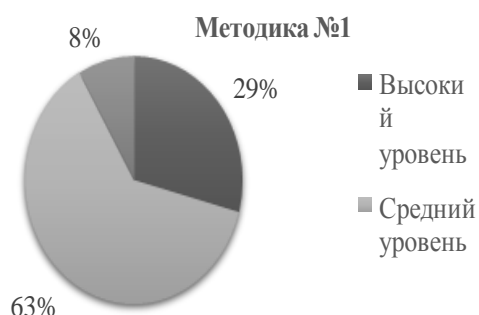
Тест включал 4 части, где каждая включала различную диагностику, указывающую на оценку различных духовно-нравственных качеств.

Методика №1 диагностировала нравственную самооценку. Учащимся предлагалось 10 высказываний, с которыми они могут согласиться или нет. Например:

- Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы нагрубить неприятному мне человеку;
- Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей.

Методика №2 диагностировала этику поведения. Учащимся предлагалось закончить предложения. Например:

- Когда я вижу кого-то из ребят в нелепой ситуации, то я...
- Если кто-то надо мной смеется, то я...

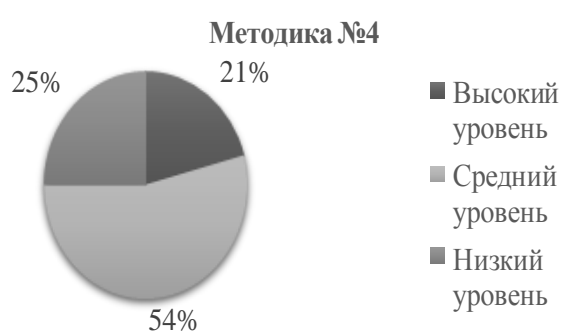
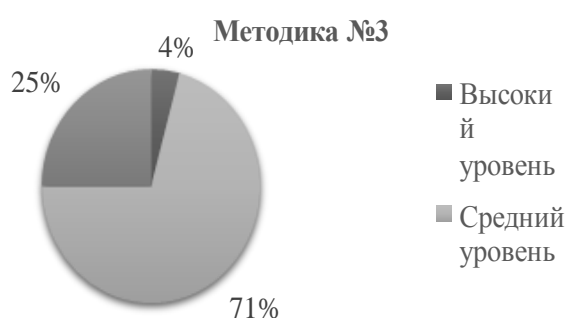


Методика №3 проверяла отношения к жизненным ценностям. Тестируемым предлагалось 10 желаний, из которых они могли выбрать только 3. Например:

- Быть человеком, которого любят
- Иметь много денег

Методика №4 тестировала нравственную мотивацию учащихся. Испытуемым предлагались вопросы с четырьмя вариантами ответа. Например:

1. Если кто-то в компании расстроился из-за того, что проиграл в игру.
 - Я не обращаю внимания
 - Скажу, что он размазня
 - Объясню, что нет ничего страшного
 - Скажу, что надо лучше научиться этой игре



По данным полученным во время тестирования, можно заметить, что духовно-нравственные устои опрошенных спортсменов в основном приближены к среднему уровню. Из этого можно сделать вывод, что спорт благотворно влияет на человека. Ведь большинство тестируемых живет в интернате и не получают должного воспитания в семье.

Спорт и физическая культура играют немалую роль в духовно-нравственном воспитании. Спорт воспитывает важные для человека качества. Выработывая дисциплину, волю, настойчивость, упорство. Нравственность яв-

ляется внутренним миром человека, вобравшего в себя ценности человеческой жизни в контексте с всесторонним развитием. Нельзя родиться с высокими нравственными устоями, но можно их воспитать. И спорт является отличным помощником.

Библиографический список

1. Белгородцева Э.И., Кожевникова Н.В. Основы педагогической и спортивной этики: учебное пособие. – М.: КноРус. 2018. – 134 с.
2. Каменец А.В. Совершенствование духовно-нравственного воспитания в системе дополнительного образования: учебное пособие – М.: Квант медиа. 2017. – 99 с.
3. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие – М.: Академия. 2001. – 480с.
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru ссылка: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/libra> (дата обращения 21.03.2019).

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Верютина В.В., Ключкина Г.О.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация:** В статье говорится о состоянии адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, о перспективах их продвижения. В данный момент развитие адаптивного спорта оказывается на высочайшем уровне. Поскольку это обеспечивает социализацию и объединение в обществе индивидов с ограниченными возможностями. В их жизни реабилитация и социальное приспособление средствами спорта и физкультуры, играет большое значение.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями.*

Совокупность мероприятий оздоровительно-спортивного характера называется адаптивная физкультура. Для людей, которые имеют ограниченный доступ в социальный процесс, главной целью является развитие жизнеспособности, организация, укрепление, сплочение общественной коммуникации, включение их в полноценную жизнь. Можно сказать, что адаптивная физкультура – возможность переключить внимание с болезни на коммуникацию, отдых и досуг, а не способ излечения, как принято считать.

Разновидностью адаптивной физической культуры является адаптивный спорт. Главной целью выступает осуществление умений людей, уравнивание их с умениями других людей, которые имеют такие же трудности в развитии. Он нацелен на конкуренцию, на достижение больших результатов. Обязательное требование для занятия адаптивным спортом – верное разделение участников по умениям, желание уравнивания шансов к победе. Данное размещение реализует-

ся по нескольким критериям – врачебному, главный критерий – величина имеющихся функциональных поражений, и по функционально-спортивному, здесь рассматривается физическая способность организма в различных видах спорта.

С целью компенсации совокупности потребностей людей с несовершенным состоянием был создан адаптивный спорт. Важным являются предельная возможность самореализации своих возможностей, сопоставление с возможностями других индивидов, которые имеют похожие отклонения в здоровье. Вместе с тем, в круг центральных требований данной совокупности методов включена необходимость коммуникационной работы, прохождение отрешённости, выхода за пределы четырёх стен, в общих чертах стремление к общественной интеграции и социализации.

Главной установкой в деятельности адаптивного спорта в качестве первичной цели выступает желание и интерес к максимальному возможному результату, к рекорду. Главное словом – «рекорд», в общих чертах под этим словом понимается: все идёт постепенно, в самом начале необходимо улучшить личные показатели, затем и показателей сверстников из учреждения, в котором обучаются занимающиеся адаптивным спортом, а потом появляется стремление к установлению рекордов большего масштаба.

Установка на достижение наилучшего рекорда – отличительный признак адаптивного спорта от других видов адаптивной физической культуры. Необходимость соревновательного характера, процесс сравнения достижений между людьми, также является еще одной отличительной чертой адаптивного спорта. Любой спорт не имеет смысла без соревнований и конкуренции, именно здесь утверждаются и определяются рекордные достижения людей.

Около 10% населения земного шара, по данным Всемирной организации здравоохранения, составляют инвалиды.

В числе важных задач и целей, по части восстановления и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями средствами физкультуры, ключевой является реализация для инвалидов условий занятия спортом, возникновение потребности в данных упражнениях. Одной из центральных целей считается – создание структуры адекватной экономическо-социальным требованиям общественного и государственного управления спортом и физической культуры инвалидов.

Приоритетные направления работы по улучшению адаптивной физической культуры:

- 1) привлечение максимального количества людей с ограниченными возможностями в занятия спортом;
- 2) физкультурная осведомленность и информационно-пропагандистское обеспечение развития физической культуры и массового спорта среди инвалидов;
- 3) гарантия общей доступности для инвалидов существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов;
- 4) создание право-нормативной базы развития физической культуры и спорта инвалидов;

5) повышение квалификации и подготовка специалистов для физкультурно-реабилитационной и спортивной работы с инвалидами.

Также граждане, которые физически нетрудоспособны, являются объектом беспокойства и надзора государства. Главнейшее волнение и забота со стороны государства направлена по отношению людей преклонного возраста и людей с ограниченными возможностями служит финансовая поддержка. Но у этих граждан большая нужда не в денежных пособиях, а в предоставлении им реальной психологической и физической поддержки.

Среди всех категорий населения необходимо разработать равные критерии для занятий физической культурой и спортом, этим должны заниматься местные органы власти. В различных сферах науки производится специализация сотрудников сектора, а также повышение квалификации в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта обеспечивают комплексный подход в решении проблем, которые связаны с:

1) разработкой нормативно-правовых основ адаптивной физической культуры;

2) создание технологических инноваций методико-научного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности инвалидов;

3) оценкой, контролем, проверкой состояния занимающихся физическими и спортивными упражнениями;

4) оказанием практической помощи в коррекции существующих функциональных отклонений;

5) организацией и проведением общенаучных собраний по вопросам адаптивной физической культуры.

С каждым годом на земле увеличивается количество людей с ограниченными возможностями, инвалидов различных категорий, в связи с этим происходит стремительное развитие адаптивного спорта. Большое количество специалистов на сегодняшний день имеют большой интерес к предмету изучения социальной реабилитации, это происходит в различных областях науки. Несомненно, немало важную роль играет активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, это способствует изменению отношения общества к этой группе населения, гуманизации людей, и тем самым имеет огромное социальное значение.

Библиографический список

1. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Материалы к лекциям. – Л.: ВИФК, 1985. 134 с.

2. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 240 с.

3. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: учебн. пос. для ин-тов физ.культ. – М.: ФиС, 2003. – 128 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Витман Г.В., Рубцова А.Н.

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»,
г. Барнаул*

***Аннотация.** Статья посвящена пользе физической активности и влиянию конкретных видов двигательной активности на организм. Доказано, что физическая культура сказывается на внешнем виде и здоровье человека, влияние каждого из видов активной деятельности положительное, но различно по фактору действия. Вид двигательной активности для себя нужно выбирать с умом, учитывая свои цели и возможности своего организма. Ещё необходимо учесть наследственные и приобретённые заболевания и начинать вводить физическую нагрузку в свой распорядок дня постепенно.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, молодость, мотивация.*

Мода – вещь мгновенная. Уловить тренды порой бывает очень сложно, ведь в городском ритме жизни порой бывает не до того чтобы «быть в тренде». В 90-ые было время «героинового шика», в двухтысячные – время зажигательных алкогольных вечеринок и дискотек. Но есть лишь одна вещь, которая будет в моде всегда. Она не зависит от материального положения человека, не зависит от статуса в социальной иерархии, и название этой вещи – физическая культура. Спортивный образ жизни – это здоровый образ жизни. Человек, занимающийся физической культурой, получает не только красивое тело в обмен на потраченное в спортивном зале время, а ещё укреплённое сердце и здоровые сосуды. Но проблема состоит в том, что у молодых юношей и девушек нет особого стимула к регулярным тренировкам. Зачем, спросят они, если у меня и сейчас – все прекрасно с внешним видом и здоровьем? У меня нет лишнего веса, нет проблем с сосудами, зачем мне заниматься физической культурой? Так они говорят, и дальше волейбола в школьном или университетском спортзале дело не идет.

Но молодость не вечна. Достаточно лишь бегло взглянуть на студентов и студенток вузов через пару лет после получения диплома, чтобы понять – без вложений в физическую активность человек всегда выглядит и чувствует себя хуже, чем тот, который приходил в мир физической культуры прямо после занятий и семинаров. Девушки из прекрасных принцесс, какими они были всего-то пару лет назад, превращаются в уставших от жизни женщин, парни теряют свою мужественность, но при этом значительно прибавляют в объёме. И в этом виноват лишний вес, который появляется от недостатка активности, от сидячего образа жизни. Очень многие болезни проявляют себя вследствие лишнего веса:

1. Гипертония. Высокое давление оказывает очень большое отрицательное влияние на сердце и сосуды. Вследствие этого возникают инфаркты, но это терминальная стадия гипертонии. А в обычном ее течении чувствуется одышка при небольших физических нагрузках, например как подъём по лестнице.

2. Половая дисфункция у мужчин. Из-за ожирения замедляется выработка тестостерона, однако женский половой гормон, называемый эстрогеном, начинается вырабатываться быстрее, вследствие чего фигура мужчины напоминает женскую.

3. Для женщин лишний вес опасен нарушением менструального цикла и бесплодием. Даже 5 килограммов, привезенные из отпуска, значительно повлияют на женскую репродуктивную систему.

4. Болезни суставов. Из-за лишней нагрузки на колени, позвоночник, увеличивается вероятность радикулита, протрузий и грыжи.

5. Сахарный диабет 2-го типа. Проявляется он из-за ожирения печени, в настоящее время это ожирение обнаруживается на УЗИ у людей до 35 лет всё чаще и чаще.

6. Онкологические заболевания. Ожирение увеличивает риски рака груди, щитовидной железы.

7. Депрессия. Люди с лишним весом чаще страдают от этой болезни, нежели люди с нормальным весом.

8. Болезни желчевыводящих путей. Избыточное отложение жира в области живота приводит к образованию желчных камней, причем вне зависимости от того, сколько человеку лет.

9. Атеросклероз. Даже при незначительном лишнем весе у людей появляются бляшки в сосудах.

10. Болезни пищеварительной системы: нарушения функции кишечника, запоры, боли в животе, вздутие живота, опущение и растяжение желудка.

11. Усталость, быстрая утомляемость.

12. Снижение иммунитета [1].

Из-за вышеперечисленных болезней продолжительность жизни человека с лишним весом сокращается примерно на 10 лет. И все из-за того, что человек поленился и не захотел заниматься физической культурой для эстетики и здоровья. А приходить в спортивный зал лучше всего как можно раньше, когда человек еще молод и его метаболизм не замедлился. В более взрослом возрасте, начиная от 25 лет, при малоподвижном образе жизни даже самое небольшое количество пищи идет на обновление жировой ткани, и со временем похудеть становится все сложнее, а чаще для этого требуется помощь врача. И лучше именно сейчас начать заниматься физической культурой, чтобы извлечь из него как можно больше пользы для себя.

С чего начинать? Можно купить абонемент в тренажерный зал. Это самое оптимальное решение проблемы, за человека возьмутся тренеры и не дадут совершить ряд ошибок новичка в фитнесе. Но такой вариант, как начальный этап, подойдет не всем. Кто-то стесняется, а у кого-то и нет денег на абонемент. В этом случае, нужно больше гулять, бегать, плавать или всё-таки выбрать себе вид спорта по душе: фитнес, плавание в бассейне, секция танцев, аэробики, студия йоги. Преимущества каждого вида двигательной активности очевидны.

Например, фитнес направлен на поддержание мышц тела в тонусе. Основной эффект фитнеса – активизация анаболизма и метаболизма, то есть

накопление веществ, формирующих составляющие важные ткани организма, и обмена энергии, для обеспечения жизнедеятельности. Полноценное осуществление этого процесса благодаря фитнесу и приводит к улучшению здоровья [2], когда организм человека работает так, что способен сам себе обеспечить физическое и психическое здоровье. Этот вид двигательной активности на сегодняшний день очень популярен у молодёжи, потому что всё больше и больше тренажёрных залов вкладывают свои средства в рекламу. Для многих целью занятием фитнеса является сброс лишнего веса или набор мышечной массы. От этого вида двигательной активности эффект наблюдается быстрее всего, так как тренер напишет не только программу занятий, но и расскажет о том, как нужно правильно питаться, чтобы как можно скорее достигнуть своей цели. Многие, узрев ограничения в питании и времени, покидают тренажёрный зал, не успев втянуться, но не все люди подвержены такой слабости. Некоторые молодые девушки и парни достигают своей цели, и даже при этом, молодые люди не бросают занятия, так как их увлекает процесс тренировок, и они хотят совершенствовать свое тело и образ жизни дальше. Но если есть какие-либо проблемы с позвоночником, то к фитнесу нужно подходить деликатно. После курса лечения опорно-двигательного препарата, важно укрепить мышечный корсет. Для начала нужно заниматься лечебной физкультурой, которую, как правило, назначает лечащий врач. Помимо лечебной физкультуры, если вам не безразлично свое тело и здоровье, нужно идти в тренажёрный зал. Но при этом, нужно сказать своему, либо дежурному тренеру о своих заболеваниях, потому что он подберёт вам упражнения, которые не навредят вашему организму. Конечно, вы не сможете заниматься наравне с другими «фитнес-любителями», но все-таки такая возможность предоставляется, и список ограничений не так уж и велик: запрещены резкие движения, запрещено прыгать, работать с большими весами. Так как с каждой тренировкой, мышцы укрепляются, и возникновение прошлых проблем со здоровьем маловероятно. Конечно, если это не очень серьезные болезни позвоночника. Однако, если лечащий врач запретил заниматься этим видом двигательной активности, то оптимальное решение проблемы – добавление к тренировкам в спортивном зале посещения бассейна.

В бассейне занимаются даже младенцы, что говорит о пользе и минимуме ограничений для этого вида двигательной активности. Плавание прекрасно влияет на позвоночник, ведь в воде отсутствует вертикальная нагрузка для него. Благоприятно воздействует на суставы, осанку человека. Так же плавание прекрасно укрепляет дыхательную систему человека, делает его более выносливым, так как при движении в жидкой среде больше используются те мышцы, которые в повседневной жизни задействованы меньше других. Ещё одним плюсом этого вида спорта является укрепленный иммунитет [3].

Некоторые специалисты советуют ежедневно ходить и не от дома до остановки и обратно, около пяти километров, так как сидячий образ жизни негативно сказывается на здоровье. Цифра может показаться большой, но посмотрим на среднюю скорость человека – это пять километров в час! Получает-

ся, всего лишь час быстрой пешей прогулки на свежем воздухе и организм будет функционировать намного эффективнее.

Ходьбой приятнее заниматься летом, а когда на улице холодно, предлагают следующую альтернативу – ходьба на лыжах. Занимаясь этим видом спорта, человек ограничивает нагрузку на суставы, и развивает почти все мышцы тела. Ходьба на лыжах прекрасно укрепляет и оказывает влияние на сердечно-сосудистую систему. Ещё один плюс в копилку прогулок в холодное время года – улучшенный иммунитет. Чаще всего лыжные базы располагаются в лесу или в другой местности отдаленной от каменного города, благодаря этому можно дышать свежим воздухом и любоваться прекрасным видом природы, это положительно сказывается на физическом и психологическом здоровье человека [4].

Не стоит обделять вниманием такой популярный вид активной деятельности, как йога. Она так же укрепляет мышечный корсет, позволяет развить гибкость и выносливость человека. Благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему [5]. Существенный плюс йоги – это возможность заниматься ей дома, где не будет посторонних людей, и человек будет чувствовать себя более комфортно. Нужно всего лишь приобрести спортивный коврик, включить видеоролик и наслаждаться процессом. В отличие от предыдущих перечисленных видов спортивной нагрузки, йога работает не только с телом, но и с сознанием человека. Следовательно, при постоянном городском стрессе и переутомлении такая практика будет очень полезна для организма. Занятия йогой часто советуют психологи, как профилактику ментальных заболеваний, так же как и занятия танцами, которые стимулируют выработку эндорфина, «гормона счастья» в кровь посредством самих физических нагрузок и эстетического удовольствия от танца.

Танец – не просто искусство, но и хорошая физическая подготовка. Благодаря энергичным движениям укрепляется сердечно-сосудистая система, а именно улучшается кровообращение, работают все, даже самые маленькие сосуды. Конечно, любой вид танца заставит следить за осанкой, что тоже является только плюсом. Правильная осанка – это не только красиво. Благодаря ей, внутренним органам будет проще работать. Так же при занятиях танцами разрабатываются суставы и связки, и конечно же большинство людей становятся после них более самоуверенными и энергичными.

Стоит понять, что заниматься любым из вышеперечисленных видов двигательной активности нужно на регулярной основе, недопустимо пропускать тренировки не по уважительной причине, поскольку физическая культура не приемлет недисциплинированных людей. Если сделать регулярные тренировки неотъемлемой частью своей жизни и обычным будничным ритуалом – как, например, почистить зубы – то жизнь будет протекать в красивом, здоровом теле долго и счастливо.

Библиографический список

1. Чем опасно ожирение и болезни от лишнего веса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://copirayter.ru/chem-opasno-ozhirenie-i-bolezni-ot-lishnego-vesa/> (дата обращения 16.03.2019).
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельностью человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65625b3bd79a5c53a89421316d26_0.html (дата обращения 15.03.2019).
3. Польза плавания или 11 причин быть здоровым! [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://myadvices.ru/polza-plavaniya/> (дата обращения 18.03.2019).
4. В чем польза лыж? Катание на лыжах, бег или ходьба на лыжах – в чём принципиальная разница. Могут ли лыжи нанести вред здоровью [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://zhenskoe-mnenie.ru/themes/health/v-chem-polza-lyzh-katanie-beg-khodba-na-lyzhakh-v-chem-raznitsa-mogut-lyzhi-nanesti-vred-zdoroviu/> (дата обращения 13.03.2019).
5. Йога: польза и вред для здоровья [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://mystroimmir.ru/yoga/polza-vred.html> (дата обращения 15.03.2019).

ПРЕИМУЩЕСТВА КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА) ДЛЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Власов Ю.В., Плескачева О.Н.

*ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация:** в этой статье мы рассмотрим волейбол, как командный вид спорта, с точки зрения его влияния на адаптационные возможности студентов. На основе фактов, связанных с данной игрой, мы разберемся, каким образом волейбол оказывает влияние на приспособляемость отдельных студентов, и, соответственно, целых групп к новым условиям.*

***Ключевые слова:** волейбол, спорт, студент, адаптация.*

Студенты, поступив в учебное заведение, попадают в новую для себя обстановку. Ведь студенческая жизнь значительно отличается от уже привычной для них школьной. Помимо непривычных правил, сложного распорядка дня и особых условий учёбы, человек попадает в совершенно новый коллектив, из-за чего постоянно испытывает сильный стресс и дискомфорт. Это так или иначе сказывается на дальнейшей успеваемости. Необходима адаптация. Все участники учебного коллектива должны находить общий язык, устанавливать связи в группе и находить себе товарищей. В таком случае удастся создать дружелюбную среду в коллективе, в которой комфортно будет получать знания.

В необычной для него среде, новоиспечённый студент вынужден постоянно подстраиваться и адаптироваться под новые условия. Особые трудности возникают у студентов со слабым психическим или физическим здоровьем. Им наиболее трудно адаптироваться и социализироваться в новом обществе.

В связи с этим возникает закономерная потребность в том, чтобы ускорить процесс адаптации для каждого студента. Существует множество способов, решающих данную проблему. Одним из таких способов является спортивная деятельность в виде занятий физической культурой и участия в соревнованиях по командным видам спорта. Конкретно в данной работе будет рассмотрен метод усиления адаптационных возможностей студентов на примере такой командной игры, как волейбол.

Игра в волейбол со времени своего появления претерпевает значительный рост. Изначально данный вид спорта появился в 1895 году в США. Тогда Уильям Морган смог объединить элементы различных популярных спортивных дисциплин: от тенниса была заимствована сетка, из баскетбола – мяч, от гандбола – игру руками и подачу мяча. Сетку в то время закрепляли на двухметровой высоте, а количество игроков к команде на тот момент было 9. Кроме этого, игроки не менялись позициями во время матча, а сама игра велась до 21 очка. Постепенно абсолютно новая дисциплина менялась и модернизировалась. Уже к 1918 году на поле, с каждой из сторон находилось по 6 человек, сетку стали устанавливать на высоте 2,5 метра, а максимальная сумма очков была уменьшена до 15. Число государств-участников Международной федерации волейбола значительно увеличилось и продолжает увеличиваться. С точки зрения популярности, на мировой арене данный вид спорта находится на одной из ведущих позиций.

Волейбол является не только спортивной дисциплиной, но также часто используется в целях рекреации, сохранения и усиления физических способностей человека.

Основной смысл волейбола по большей части заключён в самом названии: «волей» – на лету, «бол» – мяч.

Значение игры в волейбол заключается в принятии мгновенных решений в ходе игры, быстром определении направления и скорости движения мяча, а также отработке навыка оперативного «выхода на мяч». Способность быстро решать такие задачи поможет не только в спорте, но и в учебе. Например, в период сессии, когда за короткое время необходимо успеть совершить множество действий и принять множество конкретных важных решений.

Важнейшими навыками в ходе игры являются скорость, сила и ловкость. Крайне важна быстрая реакция на постоянно меняющуюся обстановку. Точно так же, как и в учебном процессе, во время сессии и при коммуникации с коллективом.

Кроме того, важную роль в волейболе играет уровень сложности аналитических процессов во время игры, которые с получением опыта становятся неосознанными и происходят у опытного игрока автоматически. Необходимо учитывать свою позицию, позицию членов команды и противников, а также

траекторию движения мяча. Требуется предугадать грядущее поведение членов своей команды и команды соперника. Таким образом, студенты, регулярно практикующие игру в волейбол, учатся работать в команде, действовать сообща и молниеносно оценивать ситуацию, затем принимать решение. Точно так же, как и во время учебного процесса, например, во время выполнения групповых заданий по предмету. Это значительно помогает адаптации.

Во время игры задействуется практически вся мускулатура человека. Ведь необходимо совершать множество разнообразных приёмов во время игры, постоянно поддерживать тело в тонусе и использовать максимально возможное количество приёмов, которые развивают тело, улучшают физические способности и поддерживают здоровье студента в надлежащем состоянии.

Благодаря специфике этого вида спорта, значительно укрепляется весь организм. И это очень важная особенность волейбола, так как нерегулярное питание, частые недосыпы, а также стрессы и, возможно, вредные привычки сильно снижают иммунитет многих студентов.

Всесторонние физические нагрузки во время этой командной игры помогают еще не до конца сформировавшемуся организму молодых студентов развиваться правильно. Это крайне важно в связи с тем, что учебная деятельность, в основном, сидячая и малоподвижная, приводит к тому, что студент чувствует себя вялым и малоинициативным.

Кроме того, нередко игра в волейбол затевается студентами в рекреационных целях. Большой объем умственной загруженности часто приводит к депрессиям и негативным эмоциям у студентов, которые еще не успели адаптироваться. В таком случае данный вид спорта, включающий активную физическую деятельность, и даже, в некотором плане, творческий подход, позволяет отвлечься от каждодневной студенческой рутины, а также физически выплеснуть негатив во время матча. Таким образом, этот командный вид спорта активизирует незадействованный физический и психологический потенциал игроков, благодаря чему в организме студентов происходит всплеск таких гормонов, как серотонин и эндорфин. Данные гормоны, как известно, вызывают чувство эйфории, купируют страх, снижают тревожность и нивелируют эмоциональное перенапряжение. Всё это, как нельзя лучше, помогает студенту во время учебы.

Немаловажным является и эмоциональный характер волейбола. На спортивной площадке участники зачастую склонны не сдерживаться в эмоциях, и могут достаточно активно их выражать. Это способствует тому, что негативные переживания, связанные, в том числе, с учебой, не копятся и тем самым не вредят психике студентов.

Существует еще один существенный фактор, позволяющий волейболу, как командному виду спорта, способствовать улучшенной адаптации студентов – это развитие чувства коллективизма у игроков. Во время игры, каждый из участников проявляет себя по-своему. Некоторые студенты во время игры начинают воспринимать друг друга, как личность, находить общий язык, причем на уровне интуиции. Развивается взаимная эмпатия, члены команды учатся

работать слаженно. Таким образом, появляется некое групповое сознание. Всё это благотворно сказывается на адаптации студентов в коллективе.

Помимо вышесказанного, у каждого из участников состязания проявляются черты, которые в повседневном общении, во время учебного процесса, скрыты в подсознании. Возникают совершенно уникальные личностные взаимоотношения, связанные с появлением индивидуальных паттернов поведения у отдельных участников игрового процесса. Те студенты, которые в обычном состоянии являются людьми с рецессивным типом поведения, которые более склонны подчиняться, начинают проявлять доминантные, лидерские качества. Возникает так называемое чувство лидера.

Волейбол – это одна из самых популярных и широко распространённых игр в нашей стране и во всем мире. Большая доступность этой игры обусловлена многими факторами, важнейшими из которых являются: относительная простота игровых правил, позитивное воздействие на физические и психологические показатели человека и рекреационные возможности данного вида спорта. Все эти достоинства позволяют волейболу считаться игрой для всех возрастных групп населения.

На конкретном примере спорта мы разобрались, почему игра в волейбол крайне положительно влияет на адаптационные возможности студентов. Работа в команде, компенсаторные функции, развитие тела, воли и разума студента, а также поддержание организма в тонусе – это то, что позволяет студенту наиболее эффективно адаптироваться к условиям обучения в учебном заведении.

Библиографический список

1. Огородова Т.В. Психология спорта // Учебное пособие. 2013. С. 16-21.
2. Рогалева Л., Малкин В. Спорт – это психология // Спорт. 2015. С. 48-51.
3. <https://rebenokvsporte.ru/sport-dlya-detej-komandnyj-ili-individualnyj/>
4. http://hnb.com.ua/news/s-sport-dokazany_preimushchestva_komandnykh_vidov_sporta_dlya_podrostkov-1519
5. https://otherreferats.allbest.ru/sport/00178181_0.html
6. <https://world-model.ru/preimushhestva-volejbola-dlya-zdorov-ya/>

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОЦИАЛЬНУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

*Грабова И.В., Тащиян А.А.
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: Физическая культура и спорт с каждым годом увеличивают уровень значимости в обществе, а особенно в жизни человека. Физическая культура и спорт влияют на множество сторон человеческой жизни и являются средством, которое способствует развитию мышечного скелета чело-

века, укреплению его здоровья, а также является сферой общения, где люди проявляют свою активность.

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, социальная компетенция, физическое здоровье, работоспособность.*

Физическая культура и спорт способствуют выражению человеческих эмоций. Человек расстраивается при поражении, радуется при победе, забывает свои проблемы во время тренировки. Люди, занимающиеся спортом, социально реализовываются и выражают свое собственное «Я».

На сегодняшний день современная молодежь встретила лицом с проблемой самоопределения, приобретения социального статуса, получения качественного образования. Процессы, которые происходят в обществе, приводят к социальной неоднородности молодежи, что отражалось на ее здоровье и не способствует формированию ЗОЖ [1].

Проблема социальной компетенции молодежи является актуальной в современном обществе. Причиной этой проблемы является то, что все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. От него зависит как физическое здоровье, так психическое здоровье человека. От уровня здоровья также зависит уровень и качество стойкости и самореализации человека в современном обществе [2].

Физическая культура и спорт являются важным явлением во многих культурах во всем мире. Поэтому уровень общества и культуры зависят от того как мы ценим и воспринимаем физическую культуру.

Определимся теперь, что же спорт дает людям. Во-первых, это моральная устойчивость, так как в спорте необходимо уметь трудиться, выполнять требования тренера. Она создает прочность человека в спорте, жизни, работе, семье. Во-вторых, это рабочие места. Спорт предоставляет широкий круг рабочих мест для тренеров и профессиональных игроков. В-третьих, спорт спасает нам жизнь. В-четвертых, это дружеские отношения. Открываются шансы для общения с большим количеством интересных людей.

Физическая культура и спорт должны всесторонне развивать физическое и духовное начало человека, создавать опят, содействовать физическому развитию и высокой трудоспособности. Физическая культура и спорт также является одной из форм отдыха и развлечения, в ходе которого формируются межличностные и общественные отношения. К задачам физической культуры и спорта входит всестороннее воспитание личности и продвижение физической культуры как общественного явления, так как она способствует решению повседневных вопросов.

Физическая культура и спорт проявляется в следующих направлениях:
создает способность к саморазвитию;
выражает ориентированность личности на себя;
обеспечивает интерес личности к самовыражению, работе над собой.

Современный специалист физической культуры и спорта является общественно активным человеком, который обладает фундаментальными знаниями,

навыками использования современных технологий, готов к социальному воздействию на личность. Другими словами можно сказать, что специалист физической культуры и спорта является социально компетентной личностью. Понятие «компетенция» включает в себя совокупность взаимосвязанных особенностей индивида, которая необходима для эффективной деятельности. Под социальной компетенцией понимается знания и опыт, которые обязательны для жизни в обществе. Формирование социальной компетенции осуществляется в ходе профессиональной подготовки, которые дают индивиду эффективно выполнять общественные роли [3].

В современном обществе социальная компетенция рассматривается, как важный элемент умения работать в команде, адаптироваться к новым требованиям, готовность принимать решения, способность предотвращать и решать конфликты. За последний период в обществе вырос уровень внимания к роли физической культуры и спорта в сфере образования. Образование и физическая культура находятся во взаимодействии, которое преследует цель воспитания гармоничной личности, способствует совершенствованию образования. Физическая культура выступает в качестве средства к объединению людей, их общению и формированию привычек здорового образа жизни. Человек, занимающийся спортом, делает это не ради социального влияния, а ради собственного удовольствия [4].

Считается, что благоприятная социальная среда для тренировок и соревнований находится в зависимости от преподавателей физической культуры, тренеров, родителей. Физическая культура считается идеальной общественной средой, где забота и умение через позитивное межличностное общение будут способствовать социальному развитию молодежи и учить ее жизненным навыкам. Создать соответствующие условия физической культуры возможно с помощью общих усилий школы и государства в целом.

Необходимость физической культуры и спорта в обществе доказана многими аспектами, например, формированием ЗОЖ, просвещением, использованием инновационных подходов [5].

Таким образом, на основании вышесказанного можно сделать вывод, что физическая культура и спорт на сегодняшний день затрагивает все сферы общества, досуга и является одним из элементов времени каждого человека. Физическая культура и спорт являются одним из элементов поддержания, развития и совершенствования физических возможностей индивида. Физическая культура и спорт решает задачи по восстановлению физического и душевного баланса, повышению общей физической культуры, созданию нравственных начал. Реализовывая государственные программы, которые предусматривают вовлечение в занятия физической культурой различных слоев населения, в том числе и молодежи, возможно осуществление воспитания подрастающего поколения.

Физическая культура и спорт оказывают влияние на все стороны человеческой жизнедеятельности. Эти стороны включают в себя нравственную, интеллектуальную и трудовую деятельность. Они являются инструментом для

поддержания физической формы, рационального поведения, для укрепления здоровья и организма, а также являются средствами организации досуга.

Из года в год количество людей, проявляющих интерес к занятию спортом и здоровому образу жизни. Увеличивается в несколько раз. Виды спорта начинают развиваться, становятся сложнее и многообразнее, что приводит к полноценной организации досуга в обществе.

Современный спорт, рожденный в бурно развивающемся обществе, олицетворяет время, собирая в себя его сложный характер, предстает в качестве символа, образа, носителя его проявлений и проблем.

Библиографический список

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.

2. Вавилкин Д.С., Ташиян А.А., Биналиев А.Т. Предсоревновательная подготовка дзюдоистов с использованием комплексов взаимосвязанных технико-тактических действий. Монография / Ростов-на-Дону, 2017.

3. Кривсун С.Н., Ташиян А.А. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. В сборнике: физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 226-230.

4. Ташиян А.А., Белоусова Е.А. К вопросу о развитии физической культуры и спорта в Ростовской области / В сборнике: Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов Сборник статей. Под редакцией С.Н. Баркалова. Орёл, 2018. С. 213-215.

5. Ташиян А.А., Кугут А.В. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи / в сборнике: Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 318-323.

О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Гилев Г.А., Жеребкин Н.Н., Назарова Н.Н., Яловенко С.В.

***ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»,
ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет»,
г. Москва***

Аннотация. Показана необходимость проведения психолого-воспитательного процесса, формирующего волевые качества, психический потенциал спортсмена, чтобы в условиях жесткой спортивной конкуренции показать свой лучший результат. Использование психолого-педагогических воз-

действий в формировании спортсмена-лидера в сочетании с аутотренингом приводит к их взаимному усилению.

Ключевые слова. *Формирование волевых качеств, физическая культура, спортсмен, психический потенциал.*

Введение. Несмотря на великолепную физическую форму, в ответственный момент в жестком конкурентном соперничестве спортсмену нередко не удается показать свой лучший результат [1]. Причину этого явления обычно объясняют с позиции потери спортивной формы. При этом не учитываются психологические факторы, приводящие к декомпенсации волевых качеств спортсмена [2, 3]. По мнению многих специалистов, в раскрытии проблемы должной психической подготовленности к соревновательной деятельности остается большое количество вопросов [4, 5].

К сожалению, недостаточное внимание к формированию бойцовских качеств спортсмена уделяется в подразделениях, готовящих спортсменов высокой квалификации. Это обстоятельство во многом объясняет случающиеся неудачные выступления спортсменов в ответственных соревнованиях. К примеру, в выступлениях российских пловцов на мировой спортивной арене в среднем из года в год не более 5-7% спортсменов улучшают свои результаты [6]. Наши наблюдения показали, что одной из главных причин отсутствия улучшения результативности на ответственных соревнованиях является стартовое «выгорание», проявляемое, как правило, в скрытой подсознательной форме. У ряда спортсменов в дни соревнований наблюдалось повышение конфликтности, встречались вспышки раздражительности, агрессивности, появлялось навязчивое «самокопание» в возможном неудачном выступлении. По утверждению Е.И. Гринь, недостаточная психологическая подготовка спортсменов на соревнования является лимитирующим фактором в достижении наивысших спортивных результатов [7].

Гипотеза исследования. Устранение негативных психологических предстартовых состояний повысит результативность выступлений спортсменов на соревнованиях. Психологическая подготовка пловцов к участию в соревнованиях с учетом их индивидуальных психических проблем явилось задачей исследования.

Организация и методика проведения исследования. Формирование спортсмена с психологических позиций бойцовских качеств проводилось в процессе тренировочных сборов и соревнований. Сеансы психотерапии сочетались с аутотренингом с соответствующей установкой в конце каждого сеанса. Указывалось направление мыслей на ближайший период после сеанса и на тренировочный и соревновательный периоды. Психолого-педагогические установки переводились в идеомоторную тренировку в процессе аутотренинга. Предусматривалось не только образование очага возбуждения в ЦНС в результате психолого-педагогических воздействий, а формирование доминанты по А.А. Ухтомскому [8].

В педагогическом эксперименте участвовали спортсмены высокой квалификации 16-19-летнего возраста, изъявившие желание стать спортсменом-лидером. Сеансы проходили в виде групповых и индивидуальных психолого-педагогических установок в последовательности: психотерапевтическое внушение → гетеротренинг → аутоотренинг. Внимание акцентировалось на направлениях коррекции личности спортсмена, которые предварительно выявились в процессе психотестирования.

Результаты исследования и их обсуждение. Под воздействием психотерапевтических установок в сочетании с гетеротренингом и аутоотренингом по завершении педагогического эксперимента обнаружено повышение результативности у пловцов в условиях соревнования. При этом обнаружено, что применение психолого-педагогических установок с последующим аутоотренингом приводит к их взаимному усилению в формировании характера спортсмена-лидера. В процессе психолого-педагогических мероприятий с использованием аутоотренинга происходит самостоятельное расширение управляющих команд и появление возможности дополнительной регуляции собственных ресурсов организма.

В контрольных стартах, состоявшихся на 4-й неделе после начала экспериментального исследования, все пловцы показали свои лучшие результаты. Спортсмены отметили уверенное прохождение дистанции на повышенной скорости. Последний финишный отрезок преодолевался намного легче, в сравнении с предыдущими соревнованиями. Спортсмены отмечали, что с началом применения психотерапевтических воздействий восстановление после нагрузки происходило значительно быстрее. Наблюдалось более быстрое восстановление после тренировок.

Полученные результаты позволяют обоснованно говорить о целесообразности использования за 3-4 недели до соревнований психотерапевтических воздействий, направленных на формирование волевых качеств спортсмена с целью улучшения своего рекордного результата в условиях соревнований. Отметим, что в отдельных случаях получение первых позитивных результатов наблюдалось после первых психотерапевтических занятий.

Заключение. Результаты проведенного исследования указывают на острую необходимость проведения учебно-тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации по пути сочетания развития физических и технических кондиций с психолого-педагогическими мероприятиями, формирующими волевые качества, повышающими психический потенциал спортсмена-победителя.

Библиографический список

1. Малов В.И. 100 великих спортсменов /В.И. Маслов. – М.: Вече, 2013.– 190 с.
2. Кулиненко О.С. Физиотерапия в практике спорта / О.С. Кулиненко, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулиненко. – М.: Спорт, 2017.– 256 с.

3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов // Учеб. пособие – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 312 с.

4. Гилев Г.А. Мобилизация психической готовности выступления спортсмена в ответственных соревнованиях методом суггестивного формирования доминанты с всплывающей установкой / Г.А. Гилев, В.В. Владыкина, В.Н. Гладков // Педагогика и психология образования. № 1. 2018.- С. 151-158.

5. Дементьев В.Л.. Формирование и проявление характера у спортсмена-единоборца / В.Л.Дементьев, А.Ф. Ушаков // Спортивный психолог: 1 (19), 2010. – С. 38-41.

6. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства: к вопросу о модификации личности: опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений / В.Н. Гладков.– М.: Советский спорт, 2007. – 187 с.

7. Гринь Е.И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена / Е.И. Гринь // Человек. Сообщество. Управление 2009 – №4 (73).- С. 68–75.

8. Ухтомский А.А. Доминанта / А.А. Ухтомский. – СПб.: Питер, 2002.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ИНЖЕНЕРОВ-МЕХАНИКОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Гонтаренко В.Р., Зенкова Т.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщений»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация:** Статья рассматривает профессиональные заболевания инженеров-механиков на железных дорогах, а также методы их профилактики. Приведена периодичность контроля химических веществ. Проанализированы заболевания работников на объектах железнодорожного транспорта и меры воздействия на их предотвращение.*

***Ключевые слова:** профессиональные заболевания, профилактика, железные дороги, безопасность.*

Профессиональное хроническое заболевание – заболевание, возникшее у профработника в результате вредоносных факторов производства, вызвавшее за собой утрату профессиональной трудоспособности.

В случае заболевания – работник имеет право участвовать в расследовании возникновения болезни и получение страховки.

После установления предварительного диагноза – учреждение здравоохранения обязано в течение суток направить срочное извещение о патологии в центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора, провести наблюдения и сообщить работодателю.

Больного необходимо направить на обследование в специализированный лечебно-профилактический центр.

Профессиональные болезни могут вызвать следующие факторы:

1) Физические. Например, давление, вибрации, температура, тепловое испускание, влагосодержание, неионизирующие электромагнитные поля, производственный шум, инфразвук, аэрозоли, пыль, магнитные и электрические поля, свет, излучения, аэроионы и тд.

2) Химические. Вредные материалы (1-4 класс опасности).

3) Биологический.

А также:

- несоблюдение норм санитарии, отсутствие средств защиты;
- оснащение (герметизация, автоматизирование);
- характеристика режимов труда и отдыха;
- состояние световой среды;
- состояние производственной среды;
- содержание вредных веществ в воздухе рабочей зоны;
- неэффективность работы вентиляции, кондиционирования;
- отсутствие мер спасательного характера;
- работа на улице (температура, ветер, влагосодержание, солнечная радиация);
- применяемые материалы.

На железных дорогах регулярно проводится производственный контроль на основании требований Федерального закона РФ от 30 марта 1999 г. №52-ФЗ [1], с целью обеспечения безопасности здоровья работников, организации санитарно-профилактических комплексов, предотвращение нарушений (табл. 1).

Объекты производственного контроля – производственные сооружения, помещения и здания, средства передвижения, технологическое оснащение, рабочие места, технологические процессы. Проверка должна осуществляться в строгом порядке с программой производственного контроля [2].

Таблица 1 – Периодичность контроля химических веществ и АПФД в воздухе рабочей зоны

Класс условий труда	Класс опасности вредного вещества				Пыли и вещества со среднесменными концентрациями
	1	2	3	4	
Вредный	10 раз в 10 дней	1 раз в месяц	1 раз в 3 месяца	1 раз в 6 месяцев	Не реже периодичности проведения медицинских осмотров
Допустимый	Не реже периодичности проведения медицинских осмотров				1 раз в 3 – 5 лет
Допустимый (уровень фактора меньше 0,5 ПДК [38])	1 раз в 5 лет				

Ответственность за несоблюдение условий труда работников и в случае их заболеваний несет руководство ОАО «РЖД».

На каждом предприятии ОАО «РЖД» проводятся меры, по обеспечению безопасности и комфорта работников, например, такие, как:

- 1) Полное медицинское обследование, раз в год.
- 2) Установление в помещениях памяток о безопасности жизнедеятельности.
- 3) Проводятся собрания по соблюдению мер безопасности, с принятием зачета от каждого работника раз в месяц.
- 4) Инструктажи проводятся каждый раз перед началом рабочего дня.
- 5) Инструктажи о правилах проведения в случае терроризма.
- 6) Инструктажи о правилах обращения с электроприборами.
- 7) Внеплановые инструктажи в течение рабочего дня.
- 8) Проверки работников на содержание алкоголя в крови с помощью алкотестеров.
- 9) Обеспечивается пожарная безопасность.
- 10) Выдача зимней и летней рабочей формы.
- 11) Курение в строго отведенных местах.
- 12) Работодатель регулярно приглашает медицинских работников для вакцинации профработников от болезней и для повышения их трудоспособности.
- 13) Соблюдение личной гигиены. Выдача специальных средств. Обязательное наличие душа, туалета.
- 14) Наличие комнаты психологической разгрузки.
- 15) Наличие комнаты для принятия пищи.
- 16) Установка холодильников, чайников, микроволновых печей.
- 17) Каждый работник обеспечивается питьевой водой.
- 18) Выдача специальных средств защиты (светоотражающие жилеты, каски, перчатки, специальные пояса и т.д.).
- 19) Наличие аптек на каждом рабочем месте и посту, для оказания первой медицинской помощи.
- 20) Наличие вакцин от укусов ядовитых змей.
- 21) Контрольно-пропускные пункты.
- 22) Для проведения работ на высоковольтных линиях допускаются только работники, предъявившие специальный пропуск.
- 23) Работающим с электричеством выдаются свинцовые ботинки и освинцованный комбинезон для защиты.
- 24) Устанавливаются приспособления для заземления электричества.
- 25) Наличие комнат обогрева – зимой и помещений с кондиционированием воздуха – летом.
- 26) Работающим на открытом воздухе – разрешается находиться на улице строго отведенное количество времени.
- 27) Профсоюзом предоставляются путевки в дома отдыха, санитарно-курортное лечение, турбазы.

Дополнительно ко всему, для работников организовывается сдача нормативов «ГТО», проводятся спартакиады и соревнования, выдаются льготы на посещения спортивных залов и бассейнов.

Помимо заболеваний, вызванных нарушениями условий труда, могут появиться болезни, предотвращение которых зависит от самого работника. Сюда можно отнести следующие заболевания:

- инженеры, *работающие в офисах*, с компьютерами и документами, при отсутствии профилактики заболеваний, через пару лет сидячей работы могут получить поясничные боли, боли в спине и шее, болезни опорно-двигательного аппарата, а также проблемы со зрением;

- бессонница и частые стрессы часто мучают работников, из-за *работы над объектами повышенной опасности и большой ответственности*, которые в дальнейшем часто приводят к более серьезным проблемам с нервной системой;

- инженеры, *работающие на объектах*, ведут более подвижный образ жизни, часть находятся на свежем воздухе. Но для них, чтобы избежать встреч с доктором, нужно очень тщательно соблюдать технику безопасности, носить соответствующую экипировку;

- частые головные боли вызывает *тяжелая умственная нагрузка*, необходимость запоминать большое количество чисел.

Поэтому любым работникам, хотя бы раз в год нужно обращаться в больницу и проходить осмотры, желательно вести активный образ жизни, соблюдать правильный режим дня и придерживаться здорового питания, избавиться от вредных привычек, чтобы избежать ухудшение здоровья. Рекомендуется следить за здоровьем глаз и несколько раз в день делать для них специальную гимнастику, не вставая с рабочего места.

Библиографический список

1. <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=173366&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.5389476646080897#02336242195318261>
2. https://vk.com/doc158150365_493304294?hash=0b058e22e37f153dc2&dl=0430c6b094fcbd10d9
3. <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=191718>
4. file:///C:/Users/Admin/Desktop/положения/STO_SOUT_utv_19_12_2014_3032r.pdf

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

Дзедисова А.К., Бетеева В.Р.

*ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»,
г. Владикавказ*

Среди различных причин ухудшения здоровья детей и молодежи, ученые все чаще называют, – низкую культуру.

В своем исследовании автор доказывает большой потенциал интегрированного курса «Окружающий мир» в формировании культуры здоровья млад-

ших школьников, предлагает условия, методические приемы и средства для его эффективного достижения.

Ключевые слова: младшие школьники, культура здоровья, личностная компетенция.

Забота о здоровье обучающихся, формирование у них ответственного отношения к здоровью является одной из важнейших задач российской системы образования. От состояния здоровья современных школьников зависит их работоспособность и успешность обучения [1]. Однако, если верить статистике, только 20% детей всего земного шара можно назвать абсолютно здоровыми (1 группа здоровья). Большая часть (55%) по своему психофизиологическому состоянию занимают пограничное положение между здоровьем и болезнью (2 группа здоровья). Остальные имеют различные ограничения по здоровью, больны или страдают нарушениями психического развития. Данные ученых свидетельствуют, что примерно у 86% учащихся 1 класса и у 93% старшеклассников обнаружены различные патологические изменения [2].

По мнению многих ученых (Е.Н. Дзятковская, Л.И. Колесникова, В.И. Ковалько, И.Ю. Кокаева и др.), за последние десять лет произошло качественное ухудшение здоровья российских школьников.

Среди различных факторов риска [3], хотелось бы остановиться на факторе, который может быть значительно минимизирован за счет системы общего образования. Это, в первую очередь – низкая культура здоровья обучающихся. Современная миссия образования ориентирована, прежде всего, на формирование личности с высокой культурой. Культура здоровья человека формируется с детства и является главной общечеловеческой ценностью, качественной характеристикой развития общества. Выделение культуры здоровья как особого феномена в начальном школьном образовании, обусловлено возрастными особенностями детей младшего школьного возраста и требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Анализ исследований по вышеуказанной проблеме свидетельствует, что забота о здоровье детей и стремление к воспитанию у детей и молодежи здорового образа жизни всегда была в центре педагогов-классиков (К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта, П.П. Блонского, В.П. Кащенко, А.С. Сухомлинского и многих других).

Однако, в погоне за предметными знаниями, учителя уделяют не достаточное внимание формированию культуры здоровья обучающихся как важной личностной компетенции [3]. Большой потенциал в формировании культуры здоровья младших школьников, по нашему глубокому убеждению, имеет интегрированный курс «Окружающий мир» [4]. Научные работы, обобщающие практический опыт педагогического сопровождения начального общего образования свидетельствует о наличии противоречий между необходимостью формирования культуры здоровья как личностной компетенции обучающихся и недостаточной научно-теоретической и методической разработанностью проблемы формирования культуры здоровья младших школьников.

Формировать культуры здоровья у младших школьников можно не только на уроках физической культуры, но и на уроках «Окружающий мир».

Под *культурой здоровья мы понимаем* результат присвоения младшими школьниками различных знаний о здоровье, на их основе которых каждый может строить индивидуальный алгоритм укрепления и охраны своего здоровья.

Содержание интегрированного курса «Окружающий мир» позволяет младшим школьникам не только усвоить основы медико-физиологические и гигиенические знания, умения и навыки по укреплению и развитию здоровья, но и сформировать эмоционально-ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей [4].

Учитывая многокомпонентность категории «здоровье» и значимость здорового образа жизни обучающихся вопросы, связанные с охраной и укреплением физического, социального, духовного, нравственного, психоэмоционального здоровья необходимо включать в различные темы уроков «Окружающий мир».

Во 2 классе изучая блок «*Познаю себя*» учащиеся знакомятся с факторами риска для здоровья и правилами здорового образа жизни. В 3 классе младшие школьники знакомятся с анатомо-физиологическими основами, изучают важнейшие органы человека и их функциями.

В процессе формирования культуры здоровья у младших школьников развивается социальная активность, творчество, самостоятельность, формируется здоровый образ жизни, умение адаптироваться к любым условиям природной и социальной среды.

Большой потенциал для формирования культуры здоровья младших школьников имеют следующие уроки интегрированного курса «Окружающий мир»: «Что такое здоровье?», «Как сохранить здоровье?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Лекарственные растения», «Здоровье и безопасность», «Про кошек и собак», «Опасные незнакомцы», «Воды Северной Осетии», «Если хочешь быть здоров!», «Наш организм», «Органы пищеварения. Гигиена питания», «Органы дыхания. Гигиена дыхания» и др.

При проведении этих уроков были продуманы организационно-педагогические условия для охраны и укрепления здоровья обучающихся, игровые методы, физминутки или психоэмоциональные расслабляющие паузы.

Активные формы обучения позволяют младшим школьникам «прожить» тот опыт, который они впоследствии могут использовать в жизни; сформировать готовность самостоятельно создавать в учебно-воспитательном процессе безопасные для себя и окружающих условия.

Большое значение в формировании культуры здоровья имеет межпредметная интеграция. Использование музыки, живописи, поэзии в качестве средств обучения на уроках «Окружающий мир» способствуют формированию культуры здоровья как необходимой личностной компетенции младших школьников, способствует психоэмоциональному оздоровлению обучающихся [2].

Для оценки уровня сформированности культуры здоровья мы провели анкетирование среди второклассников одной из школ г. Владикавказа. На во-

прос «Что такое здоровье?» «Что такое гигиена?», правильно ответили 23% ученика. На вопрос «Нужно ли чистить зубы?» 70% ответили утвердительно, 25% ответили – не обязательно. Душ принимать, по мнению 47% – следует каждый день, 23% – считают, что один раз в неделю, а 10% – дважды в день (утром и вечером).

Об уровне сформированности культуру здоровья судили по следующим критериям:

- ответственное отношение к своему здоровью, сознательную потребность к его укреплению и сохранению, стремление вести здоровый образ жизни, включив в учебный план факультативы и кружки, позволяющие целенаправленно готовить к этому;

- мировоззренческие взгляды на здоровый образ жизни в сочетании с накопленным у них практическим опытом самосовершенствования, самопознания в контексте физического, психического и нравственного воспитания;

- понимание оптимальных гигиенических и экологических условий для образовательного процесса;

- использование навыков преодоления утомления, гиподинамии, школьных стрессов, правильного питания;

- наличие или отсутствие вредных привычек.

Результаты проведенного исследования позволили сделать вывод о том, что высокий уровень культуры здоровья имеет 22% второклассника, средний – 58 %, а низкий – 20%.

Создание и закрепление целостного позитивного психомоторного состояния при выполнении различных видов заданий, оздоровительные игры способствовали психоэмоциональному оздоровлению, снижению утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками.

Разработанные и проведенные нами уроки показали положительную динамику в формировании культуры здоровья обучающихся. К концу учебного года значительно повысился уровень сформированности культуры здоровья: количество детей с высоким уровнем здоровья увеличилось вдвое, а количество детей с низким уровнем сократилось до 2 %.

Опытно-экспериментальное исследование позволило сделать следующие выводы.

1. В современных условиях уровень культуры общества немислим без культуры здоровья. Интегрированный курс «Окружающий мир» имеет большой потенциал в формировании культуры здоровья.

2. Культура здоровья – это личностная и предметная компетенция, которая позволяет сохранить здоровье современному школьнику, живущему в условиях стремительного роста информации, изменения экономических основ общества, стресса, экологического дисбаланса.

3. Эффективными средствами формирования культуры здоровья являются активные методы обучения: ролевые игры, групповые дискуссии, совместная работа над проектами, *нетрадиционные* уроки-экскурсии, уроки на открытом воздухе.

Библиографический список

1. Кокаева И.Ю. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2016. № 2. С. 50 -53.
2. Кокаева И.Ю. Условия психоэмоционального оздоровления младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-1. С. 154-157.
3. Кокаева И.Ю. Компетентностный подход при формировании здорового и безопасного образа жизни обучающихся // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2016. № 5. С. 43-46.
4. Кокаева И.Ю., Гобозова Н.Г., Санакоева А.А. Потенциал интегрированного курса «Окружающий мир» в формировании здорового образа жизни младших школьников / В сборнике: Образование, охрана труда и здоровье Материалы VI Международной научно-практической конференции. 2017. С. 51-53.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ДОНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Жиренко Д.И., Габибов А.Б.

*ФГБОУ ВО «Донской государственный аграрный университет»,
п. Персиановский*

В статье исследуются вопросы влияния физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности студентов Донского государственного аграрного университета.

Ключевые слова: спорт, студенты, социальный опрос, личность.

Актуальность исследования. Регулярные занятия определёнными видами спорта и физическими упражнениями, правильное использование их в режиме обучения способствует совершенствованию ряда необходимых качеств – глубины мышления, комбинаторных способностей, оперативного мышления, зрительной и слуховой памяти, сенсомоторных реакций: формирование интеллектуальных способностей (умений анализировать, обобщать, делать выводы, прогнозировать и т. д.). Физическое развитие и хорошая физическая подготовленность являются важными предпосылками полноценной умственной деятельности [2, с. 124-128].

В самом общем виде социальное здоровье представляет собой совокупность личностных характеристик, обеспечивающих физическую и психическую целостность индивида на основе его социальных связей и отношений. Одним из факторов обеспечения физической и психической целостности индивида является спорт. Спорт является видом активной деятельности, в процессе которой

решается и вопрос о внешнем масштабе самоопределения и самоутверждения личности. Студенческая молодежь обладает огромным интеллектуальным потенциалом, особыми способностями к творчеству, инициативе, максимальной работоспособности, поэтому спорт является неотъемлемой частью формирования личности студента [4, с.100].

Вопросы пропаганды здорового образа жизни среди молодежи переходят в категорию наиболее актуальных для социальной работы, педагогики, медицины и других отраслей знаний. Значимость проблемы определяется ее ориентацией в будущее [1, с. 94-98].

Задачи исследования:

1. Провести социологический опрос среди студентов Донского ГАУ.
2. Проанализировать результаты социологического опроса и литературные источники по теме исследования.
3. Установить связь между психическим и физическим состоянием студентов и частотой занятий спортом.

Методики исследования: социологический опрос (анкетирование) среди студентов Донского ГАУ для определения их психического и физического состояния, анализ и сравнение результатов социологического опроса для выявления влияния спорта на личность студента, анализ и обобщение материалов научной литературы по теме исследования.

Результаты и обсуждение: на сегодняшний день физическая культура и спорт являются важными частями жизни каждого человека и играют значительную роль в формировании его личности, однако многие студенты не осознают пользы занятий спортом. В последнее время в обществе существуют стремления к формированию всесторонне развитых личностей, которые будут одинаково хорошо подготовлены как в психическом и моральном плане, так и в физическом. Это происходит благодаря тому, что на сегодняшний день многие учёные, изучающие человека и его жизнедеятельность, доказали благотворное влияние физкультуры и спорта не только на физическое, но и на духовное развитие и здоровье человека. Физическая культура нацелена на развитие способностей личности и готовности полноценно реализовать свои силы в различных сферах жизнедеятельности, а также в значительной степени влияет на трудовую деятельность, самореализацию человека в обществе, воспитание психических качеств, черт и свойств личности.

Ниже представлена диаграмма, которая показывает процентное разделение опрошенных студентов на тех, кто регулярно посещает занятия по физической культуре и/или занимается спортом во внеучебное время, и тех, кто пренебрегает этим, не считает эти занятия необходимыми.

Больше половины опрошенных регулярно занимаются спортом, посещают спортивные секции и спортзал во внеучебное время, при этом обладая абсолютно разными мотивами. Примерно четверть приходится на тех, кто изредка занимается спортом, и тех, кто вообще этого не делает.

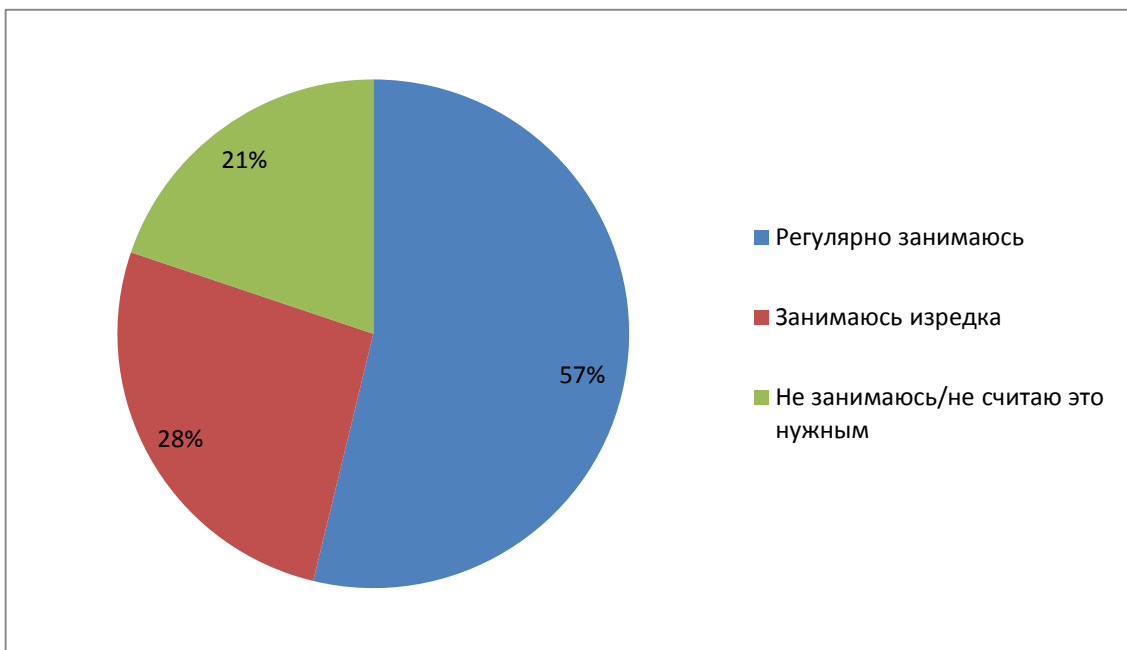


Рисунок 1 – Отношение опрошенных студентов к занятиям спортом, %

Согласно результатам социологического опроса, проведённого среди студентов Донского ГАУ, молодые люди, которые пренебрегают занятиями спорта (не занимаются им вообще или делают это изредка) зачастую не очень уверены в себе. Также они имеют пониженную самооценку, какие-либо проблемы в самореализации и социализации в коллективе, проблемы со здоровьем, часто чувствуют себя подавленно, уныло и оценивают свое психическое и физическое состояние как «могло быть и лучше».

В то же время студенты, которые регулярно посещают занятия по физической культуре и/или занимаются спортом вне учебного времени, обладают нормальной самооценкой, уверены в себе и своих силах, часто рассчитывают на успех в делах, целеустремлены и гораздо реже, чем первая категория молодёжи, испытывают какие-либо недомогания. К тому же, они более успешны в установлениях связей и отношений с обществом, более общительны и активны.

С точки зрения психологии, физическая культура и спорт влияют на развитие воли, лидерских качеств, самооценку человека, являются хорошим антидепрессантом и способствуют активной умственной деятельности. Кроме того, зачастую они выступают как средство повышения социальной активности, способствуют успешной социализации в коллективе, развитию умения работать в команде, а также воспитывают самодисциплину. Все эти качества важны для всесторонне развитой личности.

Таким образом, активные занятия спортом и физической культурой в значительной степени влияют на формирование всесторонне развитой личности. Они являются не только способом совершенствования тела и укрепления здоровья, но и играют ключевую роль в формировании нравственных и интеллектуальных качеств.

Библиографический список

1. Габибов А.Б. Воспитание в студенческом спортивном коллективе личности/ Современные тенденции развития науки и технологий: сборник научных трудов по материалам IX Международной научно-практической конференции – Белгород: ИП Ткачева Е.П., 2015. – № 9, часть II. С-94-98.
2. Габибов А.Б. Молодёжные программы здоровья как средство здоровьесбережения / Габибов А.Б., Майбородин С.В., Молоканов А.А., Колесников И.А. Современные тенденции развития науки и технологий: сборник научных трудов по материалам VII Международной научно практической конференции – Белгород: ИП Ткачева Е.П., 2015. – № 7, часть V. С. 118-121.
3. Габибов А.Б., Майбородин С.В., Кадыкова Н.К. Нравственное воспитание молодёжи в сфере физической культуры и спорта/ Современные тенденции развития науки и технологий: сборник научных трудов по материалам VI Международной научно практической конференции. – Белгород: ИП Ткачева Е.П., 2015. – № 6, часть IV. С. 116 -118.
4. Габибов А.Б., Друкер О.В. Формирование у студентов Донского ГАУ мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно практической конференции, п. Новомихайловский. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017, С-237-241.

ПРОБЛЕМА ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ

Захарова Т.Д., Касьяненко А.Н.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной статье при анализе литературы говорится о различии гендерных особенностей спортсменов при выполнении физкультурно-оздоровительной деятельности. Физическая культура – сфера социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья. Физическая культура способствует развитию психических и физических способностей человека в процессе выполнения осознанной двигательной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, спорт, гендерные особенности, здоровье, гендер, индивидуальные нагрузки.

В рамках современной гендерной теории одним из перспективных направлений является – изучение личностных предпосылок успешной самореализации женщин и мужчин в нетрадиционной для них сфере жизнедеятельно-

сти. Один из наиболее важных вопросов в этой связи состоит в том, как занятия фемининными и маскулинными видами спорта влияют на формирование личности спортсменов мужского и женского пола. Физическая культура – это вид культурной деятельности, которая осуществляется равноправно и честно. Она обогащает общество и укрепляет дружественные отношения между людьми, предоставляет человеку возможность самовыражения и самопознания, позволяет показать личные возможности и достижения, укреплять здоровье, расширять круг общения, повышать квалификацию, повышать свое благополучие. Физическая культура способствует повышению ответственности в обществе, интеграции, а также она вносит большой вклад в его развитие, всеобъемлющими аспектами культуры любой нации. С тем учетом, что численность женщин и девушек составляет более половины мирового населения, в отличие от мужчин и юношей, процент участия женщин в спорте варьируется в различных странах, показатели в отношении женщин и девушек стали наравне с показателями в отношении мужчин и юношей.

Физическое развитие – это процесс формирования, становления и последующего изменения форм и функций организма человека из-за его естественного роста. Физическое развитие является составной частью физического воспитания. Физическое развитие состоит не только из таких признаков как вес, рост, окружность груди, а также входят показатели двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота) и способностей к овладению двигательными навыками. Физическое развитие также зависит от наследственных признаков, но направление физического развития, его уровень, характер, а также способности и физические качества в большой степени зависят от воспитания и условий жизни.

Спорт – это организованная по определённым правилам деятельность людей, которая состоит в сопоставлении их интеллектуальных и физических способностей, а также в подготовке к этой деятельности и межличностные отношения, которые возникают в её процессе.

Спорт представляет собой специфический род интеллектуальной и физической активности, которая совершается с целью соревнования, а также целенаправленной подготовке к ним путём тренировки, разминки, вместе с постепенным улучшением физического здоровья, стремления к совершенству, отдыхом, получением морального удовлетворения, повышения уровня интеллекта, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков.

Как правило, мужчина-спортсмен в традиционном представлении физически крепким, сильным, доминантным, в то время как женщина-спортсменка грациозна, привлекательна, пассивна. Для женщины, в большей степени, будут приветствоваться такие виды спорта, в которых можно эмоциональность, артистизм, грацию фигурное катание, синхронное плавание, гимнастика и т. д. Среди видов спорта, опасных для женщин, называют те, которые в наибольшей степени требуют маскулинных черт и поведения: бокс, тяжелая атлетика, борьба, прыжки на лыжах с трамплина.

Проблемы гендерных особенностей в спорте относятся к основному вопросу – равенства женщин и мужчин в спорте, а именно как женщины добиваются равных результатов в спорте, когда в нем преобладают мужчины.

Разные вопросы, которые связаны с гендерными особенностями, обсуждались с момента зарождения психологической науки, но только в XX веке гендерная психология появилась в качестве самостоятельного направления, которое является наиболее востребованным и перспективным в научном и практическом отношениях. Проблема данного вопроса отличается исключительной разносторонностью, поэтому в данный момент привлекает внимание многих ученых разных областей знаний. Изучением этой проблемы занимаются разные науки социального и гуманитарного направления, таких как социология, психология, физическая культура, культурология, педагогика и др.

Спортсмены и спортсменки, которые занимаются индивидуальными видами спорта менее тревожны, более самостоятельны и обладают качествами, которые позволяют им успешно действовать независимо от влияния окружающей среды. Эта совокупность личностных черт, которую можно считать характерной для достаточно самостоятельной и независимой личности, обнаруживается как у женщин, так и у мужчин.

Одной из первых работ, которые были связаны с социальными проблемами в спорте, была книга Р. Мартенса «Социальная психология и спорт», которая вышла в 1975 году. Одна часть этой книги предназначена проблеме социализации личности в спорте. Мартенс рассматривал различные факторы социализации, такие как социальный статус, ровесники, семья, школа, но он не говорит о гендерной социализации. И это ничуть не удивляет. Первоначально женский спорт не воспринимали серьезно в спортивных кругах. В научные исследования для мужских видов спорта инвестировалось больше денег, чем для женских.

Гендерный аспект особенно важен в художественных видах спорта, где вместе с красотой движений и сложностью спортсменки и спортсмены показывают особенности своего пола, завоевывая сердца зрителей и судей своей мужественностью или женственностью. В некоторых видах спорта, где женщины уступают по физическим параметрам мужчинам, наиболее приветствуется мужественность, но тренировать женщин нужно иначе, чем мужчин, потому что гендерные особенности у них разные. То же самое касается и контактных видов спорта, потому что женщины ведут борьбу иначе чем мужчины.

К традиционному мужскому спорту относятся различные единоборства: футбол, хоккей, баскетбол, бокс. А также такие виды, как бильярд, бодибилдинг, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и т. п. Тогда как типичными женскими в народе считаются синхронное плавание, легкая атлетика, фигурное катание, художественная гимнастика, спортивные бальные танцы, пляжный волейбол, керлинг. Естественно, как о женских, так и о мужских видах спорта, у нас существуют определенные стереотипы или, попросту говоря, предрассудки.

Гендерный аспект особенно важен в художественных видах спорта, где вместе с красотой движений и сложностью спортсменки и спортсмены

показывают особенности своего пола, завоевывая сердца зрителей и судей своей мужественностью или женственностью. В некоторых видах спорта, где женщины уступают по физическим параметрам мужчинам, наиболее приветствуется мужественность, но тренировать женщин нужно иначе, чем мужчин, потому что гендерные особенности у них разные. То же самое касается и контактных видов спорта, потому что женщины ведут борьбу иначе чем мужчины

В 70-80-е годы XX века произошли огромные изменения в спорте. Желание женщин соревноваться наравне с мужчинами во всех видах спорта отметились полным успехом. В эти годы количество женщин, которые активно занимались спортом, а также женщин, которые успешно освоили «мужские виды» спорта, выросло в несколько раз. Были преодолены последние запреты для женщин заниматься многими видами спорта. Несколько лет назад общественность согласилась с участием женщин в футболе, а женщины уже освоили такими новыми для них видами спорта, как хоккей, бокс, регби и др. Об этом говорит статистика участвовавших мужчин и женщин в прошедших тридцати летних Олимпийских играх. Если сравнить Олимпиады 1952 года в Хельсинки и 2012 года в Лондоне, можно увидеть, что количество участвующих мужчин выросло примерно всего на 2000 человек, то количество женщин выросло на 5000 человек.

Но не смотря на рост количества спортсменок, стереотип, что мужчины динамичнее занимаются спортом, чем женщины, остается устоявшимся и при всем этом совершенно правильным. По данным заслуженного тренера России В.А. Панкова, в странах Запада количество женщин-спортсменок составляет около 15 %, в России еще меньше – около 3% при 10 % общего количества людей, которые занимаются спортом.

Нельзя сказать, что исследования, которые посвящены проблемам гендерных особенностей в спорте, происходят регулярно, а их количество постоянно увеличивается. Скорее всего наоборот. В России капитальных исследований не проводилось совсем. Но вот на Западе за последние 30 лет было проведено огромное количество исследований, большинство из которых приходится на 90-е годы XX века. Суть в том, что в это время игнорировать эту проблему стало совершенно невозможно, потому что женский спорт вышел на совершенно другой уровень. Но данные работы лишь показывают факты, тем самым вызывая вопросы, связанные с проблемой гендерных особенностей в спорте, а не отвечают на них. При этом они не дают никаких рекомендаций по организации работы с разновозрастными и группами спортсменов, в частности в «мужских видах» спорта.

Однако, в нашей стране все-таки проводились несколько исследований, которые касаются гендерных особенностей между мужчинами-спортсменами и женщинами-спортсменками. Н.Б. Стамбулова в своем исследовании рассматривает различия мужской и женской спортивных карьер. Она говорит, что женщины раньше начинают свою карьеру и, как правило, раньше заканчивают активное занятие спортом. Интересным фактом является то, что

спортивная карьера у мужчин длиннее, чем у женщин. По статистике, около половины спортсменок закончили спортивную карьеру к 20 годам.

Таким образом, плохие знания гендерной проблемы приводит к «незнанию» в подготовке специалистов соответствующего профиля. Женский спорт имеет длинную историю борьбы со стереотипами и установками в обществе, с помощью которой занимающиеся данным видом деятельности женщины имеют равные права с мужчинами. Но несмотря на это, множество аспектов гендерной проблемы в спорте продолжают оставаться спорными.

Библиографический список

1. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности; учеб. пособие/ А. Л. Ворожбитова – М.: Флинта: Наука, 2010. 47 с.
2. Дамадаева А.С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – Вып. 3 (61), – С. 45.
3. Дамадаева, А. С. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Вып. 10 – 2010. – С. 37.
4. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект. Теория и практика ФК 2 000 №6. –С. 14.
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев. – Санкт-Петербург: «Лань», 2005. —С. 257 .
6. Монахова К.В. Методика диагностики конфликтных взаимоотношений в спортивных командах // Конфликты в современной России: исследование и регулирование. Материалы Всероссийской научно-практической конференции – М: СГУ, 2010, – С. 179
7. Соболева Т.С. Женщина в мужских видах спорта. Нарушение полоролевого поведения у спортсменок / Т.С. Соболева, Д.В. Соболев // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2012, – № 4,– С. 76.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Игнатьева М.Г., Пашкова Н.Н.

*ФГОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»,
г. Чебоксары*

Аннотация: Взаимодействие физических занятий на социализацию личности и здоровье студента в настоящий момент считается актуальной темой. Занятия физической культурой и спортом укрепляют внутренний дух человека, положительно влияет на развития качеств личности и характера. Известно, что средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных, волевых, эстетических и интеллектуальных задач форми-

рования личности человека. Физическая нагрузка помогает социализироваться человеку в обществе.

Ключевые слова: физическая культура, студент, социализация, спорт, здоровье, личность.

В данной работе рассмотрены вопросы влияния занятий спортом на становление здоровой и социально-развитой личности. Определяются причины, которые воздействуют на социализацию личности студента. Каждый из нас проходит процесс социального взаимодействия и формирования определенных черт индивида.

Занятия физической культурой оказывают влияние на основные сферы жизни человека. Кроме того, занятие спортом способствует укреплению и сохранению физического здоровья человека, влияет на социальное самочувствие человека, а также на его психологическое мышление и работоспособность. При занятии физической культурой вырабатываются волевые качества. Занятие спортом значительно влияет на формирование личности.

Взаимодействие физических занятий на социализацию личности и здоровье студента в настоящий момент считается актуальной темой, так как это одна из основных проблем современного человека. В эпоху научно-технического прогресса, к сожалению, не все люди обращают внимание на свое физическое здоровье. А ведь занятие спортом значительно влияет на состояние организма, психики, статус человека.

Целью данной статьи является проследить за факторами, которые влияют на развитие личности обучающихся при занятиях физическими нагрузками.

Задачи:

1. Изучить тему исследования.
2. Обработать полученные данные и систематизировать их.
3. Выявить основные качества, вырабатываемые при занятиях физической культурой и спортом.

Спорт напрямую влияет на самочувствие, дает прилив энергии и позволяет отвлечься от различных внешних факторов. Систематические занятия физической культурой способствуют закаливанию организма, формированию и развитию физических качеств и обучают самодисциплине. Спорт сегодня – это один из основных социальных факторов, который способствует формированию здоровой личности.

Бесспорно, занимаясь физической активностью, человек укрепляет защитные функции организма, улучшает физические качества своего организма, вырабатывает стойкость характера и целеустремленность.

Было проведено множество исследований, в ходе которых было доказано, что физические нагрузки положительно влияют на человека. Также важно учесть и то, что спорт является залогом успеха при формировании здоровой личности не только физически, но и с психологической точки зрения. Так как вкус победы над собой благотворно влияет на человека в целом.

Со всей уверенностью можно утверждать, что сегодня спорт становится все более популярным. Многие известные личности пропагандируют здоровый образ жизни в социальных сетях. Почти в каждом дворе есть открытые спортивные площадки, на которых может заниматься любой желающий. В этой связи с уверенностью можно констатировать, что с каждым днем все больше людей активно поддерживают идею здорового образа жизни.

Занятия физической культурой и спортом усиливают внутренний дух человека, положительно влияют на развитие качеств личности и характера. Несомненно, что средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных, волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования личности человека [1]. Физическая нагрузка помогает социализироваться человеку в обществе. Человек становится дисциплинированным, пунктуальным, у него вырабатывается правильный режим труда и отдыха, налаживается питание.

Считаем, что спорт для студентов является необходимым условием нормального развития их ума и тела. Ведь абсолютное большинство физических и психических заболеваний, так или иначе связаны с обездвижением и ожирением. А физическая активность помогает снимать стрессовые состояния, повышает работоспособность, снижает уровень агрессивности [3].

При занятиях спортом человек учится выкладываться на все сто процентов, воспитывается вера в свои силы и возможности. Благодаря спорту студенту проще контролировать свои эмоции, к примеру, справиться с волнением на экзамене или зачете, ему будет легче сосредоточиться. Студент будет достигать наивысших результатов в последующем. Спортивная деятельность помогает социальной адаптации молодежи, так как занятия спортом повышают самооценку и самоуважение.

Таким образом, можно сказать, что при физических нагрузках студент будет развивать не только свои физические качества, но и социальные.

В большинстве высших учебных заведениях есть дополнительные занятия по интеллектуальным видам спорта, например, шахматы, настольный теннис и другие. Социализации в обществе способствует и работа студента в команде в процессе занятий физической культурой. То есть спорт помогает взаимодействовать с людьми. Это еще один важный фактор.

Человек обучается управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий (умения и навыки), которые необходимы для эффективной реализации физической и психической активности для своей жизнедеятельности [1]. Способность хорошо зарабатывать, найти верных друзей, построить семью – всё это человек может достигнуть лишь в процессе формирования определенных качеств. Именно данные качества активно вырабатываются при занятиях физкультурой и спортом. Ведь спорт и занятия физическими нагрузками – это не просто тренировка тела, но и подготовка к будущей жизни. Указанное обозначает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств человека – инициативы, трудолюбия, терпения,

волевых качеств [2]. Проявление этих качеств говорит о том, что человек знает, чего хочет добиться в будущем и правильно расставляет приоритеты.

Большинство студентов, которые активно занимаются спортом, становятся более уверенными, ответственными и организованными людьми. Они с легкостью проходят жизненные трудности, занимают важные должности, показывают себя востребованными работниками и профессионалами своего дела.

Таким образом, можно сделать вывод, что не стоит недооценивать важность физических нагрузок в учебных заведениях и в жизни. Физическая культура – это эффективный фактор развития физических и социальных качеств человека, а также его крепкого здоровья.

Нами было проведено анкетирование среди студентов 1-3 курса экономического факультета госуниверситета им. И.Н. Ульянова. В опросе приняли участие 249 обучающихся, из них 200 девушек и 49 юношей. 61% из них занимаются физкультурой и спортом 1-2 раза в неделю, 23% занимаются более 3 раз в неделю и только 16% не занимаются вообще.

Изменения после занятий физической культурой замечают 41%, они становятся бодрыми, работоспособность их улучшается, 35% устают и 24% не замечают никаких изменений после занятий.

На вопрос «Помогают ли Вам учебные занятия физкультурой повышать работоспособность?» 59% юношей и 88% девушек респондентов ответили, что им помогают учебные занятия физкультурой. Остальным, а именно 41% юношам и 12% девушкам, учебные занятия физкультурой не особо помогают.

На вопрос «Помогают ли Вам занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях в повышении работоспособности?» 46% юношей и 39% девушек ответили, что им помогает участие в соревнованиях. Тем не менее, 54% юношей и 61% девушек ответили, что участие в соревнованиях им не помогает в развитии работоспособности.

Большинство опрошенных нами будущих экономистов предпочитают занятие фитнесом – 35%, силовые упражнения – 23%, кардиотренировки – 11%, спортивные игры – 13%, занятие йогой – 8%, а 10% студентов выбирают занятия иные виды спорта.

Таким образом, студенты, регулярно посещающие учебные занятия по физической культуре, проявляющие активность в спортивных мероприятиях, сохраняют высокий уровень работоспособности. Кроме того, регулярные занятия спортом способствуют укреплению и сохранению физического здоровья студентов, влияет на его социальное самочувствие, а также развитие психологического мышления и работоспособности.

Библиографический список

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Игнатъева, М. Г. Влияние физической культуры на развитие морально-волевых качеств студентов / М.Г. Игнатъева, С.С. Вострова // Актуальные

проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2017. – С. 97-104.

3. Коломникова, Т. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Т. Коломникова, А. Воронин, Л. Слепова и др. // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – 207 с.

4. Эрдонов, О.Л. Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодёжи / О.Л. Эрдонов // Молодой ученый. – 2015. – №6. – С. 753-757.

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ОСНОВА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Кротова В.Ю.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»,
г. Воронеж*

В статье рассмотрена специфика организации физического воспитания в вузе, организация и принципы физического воспитания в учебных отделениях, критерии распределения студентов по учебным отделениям.

Ключевые слова: физическое воспитание, организация учебного процесса, формирование здорового образа жизни, группы физического воспитания.

В настоящее время отмечается снижение уровня физической подготовки студентов высших учебных заведений (вуз), увеличивается количество студентов с различными заболеваниями сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и дыхательной систем [4, с. 10]. Укрепление здоровья студентов, формирование привычек здорового образа жизни (ЗОЖ) и регулярные занятия спортом, формирования всесторонне развитой личности студента являются приоритетными задачами физического воспитания в вузе. Выполнение физических упражнений и ЗОЖ способствует повышению физической и умственной работоспособности студентов [4, с. 44].

Формирование мотивации студентов к ведению ЗОЖ является основой приобщения студентов к ЗОЖ и на занятиях физической культурой осуществляется в различных формах, на протяжении всего периода обучения (учебные занятия, самостоятельное выполнение физических упражнений, занятия спортом и оздоровительные мероприятия) [4]. Сохранение и укрепление здоровья становится ценностной мотивацией, которая формирует, регулирует и контролирует образ жизни студентов. В процессе выполнения физических упражнений студенты получают физическую и функциональную подготовку, развивают физические качества, получают динамическую нагрузку, совершенствуют и корректируют собственное физическое развитие. Важно, что именно в процессе занятий происходит формирование профессиональных навыков, мотивация к ведению ЗОЖ.

Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева [3, с.3] отмечают, что физическая культура как учебная дисциплина является обязательной для всех специальностей. Физическая культура предусматривает лекционный курс (теоретические занятия), методические и практические занятия для формирования у обучающихся знаний, умений и навыков.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных, взаимосвязанных, дополняющих друг друга формах. Основной формой физического воспитания являются учебные занятия, которые планируются в учебных планах. Важное место в подготовке студентов, их физического совершенствования является самостоятельная работа, способствующая оптимальному усвоению пройденного материала, повышающая эффективность физического воспитания [1, с. 14]. Физическое воспитание в вузе способствует совершенствованию двигательных умений и навыков студентов, развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), формированию определенных черт личности человека. Следует отметить, что происходит подготовка спортивного резерва и профессиональных спортсменов.

В педагогической литературе выделяют оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи системы физического воспитания в соответствии с требованиями государственного стандарта. При решении задач физического воспитания важно учитывать состояние здоровья студентов, уровень их физической подготовленности, интересов, их будущей профессии. Следует отметить, что физическое воспитание студентов выполняет одну из важных социальных функций, которая связана с обеспечением их учебно-трудовой активности, высокой профессиональной работоспособности после окончания вуза. Для решения перечисленных задач в физическом воспитании применяют следующие средства: физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы окружающей среды [1, с. 8; 2, с.15].

Формами физического воспитания в вузе являются: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, способствующие оптимальному усвоению учебного материала; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья [4, с. 44].

Благодаря выполнению физических упражнений студенты получают оптимальную динамическую нагрузку, совершенствуют свою физическую подготовку, а также обогащают свои знания для коррекции и совершенствовании собственного физического развития. В процессе обучения у студентов формируются профессиональные навыки, необходимые для организации дальнейшей работы со школьниками и дошкольниками.

В начале учебного года, как отмечают Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева [3, с. 16], происходит распределение студентов по отделениям для занятий по физическому воспитанию. При распределении студентов на основное, специальное и спортивное отделения учитывается состояние здоровья, пол, физическая

подготовленность, интересы студентов. У каждого отделения существует определенное содержание и направленность проводимых занятий. Критерием распределения студентов по учебным отделениям является результат медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. Итоги медицинского обследования определяют состояние здоровья и физическое развитие, медицинскую группу (основная, подготовительная, специальная), к которой принадлежит учащийся [1, с. 18].

К основной и подготовительной медицинской группе относят студентов без отклонений в состоянии здоровья, но со слабой физической подготовкой. Данная группа учащихся зачисляются в основное учебное отделение, в котором учебный процесс направлен на повышение уровня общей физической, профессиональной и практической подготовки, формирование интереса к занятиям спортом. Занятия в основном учебном отделении состоят из общей физической подготовки для улучшения деятельности всех систем организма, повышению работоспособности, совершенствование техники движений, развитие силы и координации. Процесс обучения в подготовительном отделении способствует разносторонней физической подготовке, формирует интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ [1, с. 18; 3, с. 16].

Студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья, хроническими заболеваниями зачисляют в специальное учебное отделение, где учебный материал имеет коррекционную и профилактическую направленность, а число обучающихся в группе не превышает 15 человек. Преподаватели разрабатывают учебный материал для данной группы индивидуально для каждого студента с учетом показаний и противопоказаний, учитывая специфику учебного процесса. На протяжении всего обучения, студенты не только получают необходимые знания, но и самостоятельно учатся составлять, выполняют комплексы упражнений для профилактики и коррекции различных заболеваний [3, с. 16; 4, с.6].

Важно подчеркнуть, что занятия в специальном отделении вуза, несмотря на оздоровительную направленность, должны решать не только лечебную задачу, но и стремиться к совершенствованию физического развития и дальнейшему переводу в подготовительное учебное отделение [3, с. 20].

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, обладающие не только хорошей общей физической и спортивной подготовкой, но и с интересом, мотивацией к совершенствованию мастерства в каком-либо виде спорта. Основой занятий данной группы является соблюдение таких принципов спортивной тренировки, как единство общей и специальной подготовки, волнообразность и цикличность [3, с. 17].

Таким образом, распределение студентов в начале каждого учебного года по отделениям дает возможность оптимально планировать учебный процесс, учитывая принципы индивидуальности, систематичности и оптимальности нагрузки. Благодаря систематическим занятиям у студентов формируется стойкая мотивация к выполнению физических упражнений и укреплению собственного здоровья, соблюдения ЗОЖ.

Библиографический список

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с.
2. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В.И. Усаков. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 104 с.
3. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты): учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. – 315 с.
4. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РОССИИ

Кулешова А.А., Карелина В.И.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Особенно важным и перспективным в решении задач по поддержанию и укреплению здоровья граждан выступает санаторно-курортное дело.

Ключевые слова: здоровье, санаторно-курортные учреждения, увеличение числа потребителей.

В настоящее время потребитель часто сталкивается с трудностями в получении медицинских услуг в больницах и поликлиниках, клиниках и госпиталях, в результате чего граждане России едут в санатории для того чтобы отдохнуть, расслабиться, восстановить нервную систему, но самое главное – пройти обследование и получить гарантированное лечение. Так, по оценкам BusinesStat, в 2018 г численность потребителей санаторно-курортных услуг в России составила 6,4 млн чел, что на 10,7% превысило значение показателя за предыдущий год.

Природные лечебные ресурсы, лечебно-оздоровительные местности и курорты являются национальным достоянием народов Российской Федерации, предназначены для лечения и отдыха населения и относятся соответственно к особо охраняемым объектам и территориям, имеющим свои особенности в использовании и защите. [1]

Опираясь на данные сведения, хочется отметить, что развитие физкультурно-оздоровительных программ санаторно-курортных учреждений России особенно актуально в современном мире.

Целью научной работы является рассмотреть физкультурно-оздоровительные программы на примере санатория «Центросоюз» в Кисловодске.

В ходе работы следует выполнить ряд задач: рассмотреть лечебный профиль, лечебные программы, оздоровление и отдых.

Большая часть санаториев, курортов, профилакторий, здравниц, пансионатов и других видов лечебно-оздоровительных учреждений отдыха предлагают для отпускников различные виды услуг.

Но санаторно-курортное дело основано на курортологии.

Курортология – аспект медицинской науки, целью которой является изучение лечебных особенностей природных (солнце, вода, климат, лечебные и торфяные грязи и т.д.) и искусственных (электричество и его производные, ультразвук, ингаляционная терапия и т.д.) физических факторов, которые воздействует на человека: лечат от различных заболеваний, восстанавливают и укрепляют здоровье.

В нашей стране курортное дело опирается на научную основу как в сфере систематического изучения и охраны природных целебных запасов, так и в организации целительного процесса на курортах.

Северный Кавказ, в том числе и Кавказские Минеральные воды, ежегодно привлекают российских и зарубежных туристов и отдыхающих своими лечебно-оздоровительными комплексами.

Рассмотрим санаторий «Центросоюз», который находится в Кисловодске.

Данный участок окружен благовидным очертанием кисловодского курортного лесопарка: кустарники, хвойные и лиственные насаждения, экзотические виды. Это дает возможность наслаждаться чистейшим воздухом. Кисловодский парк один из наиболее больших по размерам европейских парков. Это уникальное место и для лечения и для отдыха.

Лечебный профиль санатория включает в себя:

- Заболевания сердца/сосудов
- Заболевания верхних/нижних дыхательных путей
- Заболевания центральной нервной системы
- Заболевания опорно-двигательного аппарата
- Офтальмологические заболевания

Лечебный профиль поможет предупредить о развитии множества болезней.

Санаторий предлагает лечебные программы:

- Санаторно-курортное лечение – детская программа (Профилактический модуль: питьевое лечение минеральной водой "Славяновская", "Ессенту-

ки-4", бассейн – свободное плавание с родителями, естественный солярий, воздушные ванны, лечебная физкультура и т.д.; Лечебный модуль: нарзанные ванны, ингаляции, классический массаж, соляная пещера и т.д.)

- Оздоровление и отдых (прием врача-терапевта, лечебное плавание, воздушные и солнечные ванны, лечебная отмеренная ходьба и т.д.)

- Лечебная программа "Здоровое сердце"
- Диагностическая программа "Экспресс-диагностика"
- Лечебная программа "Легкое дыхание"
- Лечебная программа "Гармония души"
- Лечебная программа "Здоровые суставы"

- Санаторно-курортное лечение (ЭКГ, нарзанные ванны, лечебные души, сеанс психотерапии, нарзанное орошение десен, лечебное плавание и т.д.)

Лечебные программы способствуют скорейшему восстановлению здоровья отдыхающих, решению тех или иных проблем состояния. Излечение на курортах особенно серьезное, полноценное и эффективное когда заранее подготовлены и разработаны лечебно-оздоровительные программы.

Что касается отдыха, то туристы и отдыхающие могут играть в бильярд, настольный теннис, шахматы, заниматься как самостоятельно, так и с тренером в спортзале, посещать караоке, кинозал, концертные и экскурсионные программы.

Не так давно были проведены итоги исследования, и оказалось, что процент отдыхающих на кавказских курортах заметно вырос и на данный момент достигает несколько сотен тысяч человек в год.

Туристы с радостью отправляются на поиски новых самых необычных и причудливых развлечений, но они также ценят и возможность восстановить своё здоровье во время маршрутов.

Отпускники уезжают подальше от родного дома, чтобы испытать эстетическое наслаждение, расслабиться, посетить новые места, но главное целью остается то, что они хотят возобновить свои силы, нервную систему.

У людей с разными заболеваниями, которые не получили точного диагноза, остается надежда только на санатории и здравницы.

Санаторно-курортные учреждения занимают очень ценное положение в жизни каждого человека.

Особенно сейчас, когда растёт мода на здоровый образ жизни, и во всем мире увеличивается количество людей, которые хотят или поддерживать хорошую физическую форму или кардинально изменить её. Каждый из них нуждается в восстановительных программах, которые направлены против стресса и напряжения.

Результатом исследований является, что физкультурно-оздоровительные программы способствуют эффективному восстановлению здоровью каждого человека.

Вывод. Санаторно-курортный комплекс играет решающую роль в обеспечении жизнедеятельности населения страны, т.к. отвечают за состояние здоровья нации, поэтому физкультурно-оздоровительные программы должны находиться на высоком и качественном уровне. Что касается медицинского об-

служивания Северного Кавказа, которое реализуется на основе современных лечебных курортах, то оно поднято на достаточно высокий уровень качества. Данную деятельность обслуживания потребителей ждёт процветание.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 23 февраля 1995 г. N 26-ФЗ "О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах".
2. Барчуков, И.С. Санаторно–курортное дело: учеб. пособие / И.С. Барчуков. – Москва: Юнити–Дана, 2012. – 303 с.
3. <http://centrosouz.com/store>

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ

Куракова Ю.Н., Пегова В.О., Колесникова О.Б.

*ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И. Н. Ульянова»,
г. Чебоксары*

***Аннотация.** В данной статье авторами рассматривается применение подвижных игр для снижения уровня тревожности у детей с ограниченными возможностями здоровья. На основе полученных экспериментальных данных дается вывод о необходимости проведения дополнительных занятий воспитанников школы для лиц с ОВЗ для улучшения их социальной адаптации.*

***Ключевые слова:** обучающиеся, ограниченные возможности здоровья, тревожность, подвижные игры, психическое состояние.*

В современном обществе из-за многих факторов, таких как ухудшение экологической обстановки в мире, изменение возрастной структуры общества в сторону старения, изменение образа жизни населения, прослеживается тенденция роста инвалидности. На данный момент около 650 миллионов человек, а это 10 процентов населения мира, инвалиды.

В России по данным статистики число инвалидов составляет 12,45 миллионов человек. Эти люди должны быть полноправными членами общества, им должна быть подана рука помощи, для того чтобы они как и любой другой человек почувствовали свою значимость, нашли своё предназначение в этом мире.

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты. Психологическое состояние лиц с ограниченными возможностями здоровья представляет собой разное восприятие мира. У некоторых инвалидов это боязнь общения при знакомстве с

новыми людьми, развитие комплексов, а кто-то справляется с этим, и находят себя в жизни.

По мнению А.М. Прихожан, тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [2].

У детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдается повышенная тревожность, так как работа одного анализатора нарушена, следовательно, они не могут объективно оценивать окружающую их обстановку. Патология зрительного анализатора приводит к повышенной нервозности детей, и зачастую, к проявлению негативных эмоций. Для того чтобы у детей с ОВЗ улучшить эмоциональное состояние многими специалистами рекомендуется проводить развивающие подвижные игры [3]. Помимо того, что подвижные игры помогают в обучение пространственной ориентировке, способствуют социализации, они снижают психологическую напряженность. Это определяет **актуальность** данного исследования.

Целью настоящего исследования является выявление влияния подвижных игр на уровень тревожности у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Исходя из поставленной цели исследований, для решения были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить уровень тревожности у детей с ограниченными возможностями здоровья.
3. Определить изменения эмоционального фона в зависимости от разных уровней двигательной активности.
4. Проанализировать полученные результаты и показать влияние подвижных игр на уровень тревожности у детей с ОВЗ.

Данное исследование проводилось на базе БОУ "Чебоксарская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ" Минобразования Чувашии. Было принято решение разделить респондентов на две группы: экспериментальная и контрольная. В исследовании приняли участие 20 обучающихся 3 класса (по 10 человек в каждой группе).

По данным медицинских карт занимающихся и опроса педагогов учебного заведения, обучающиеся имели сходные зрительные патологии: все дети были слабовидящие, тотально слепые не участвовали в исследовании.

Проведена одна серия эксперимента с сентября 2018 года по март 2019 года. У школьников обеих групп оценивали уровень тревожности в начале и конце исследований. При этом обучающиеся обеих исследуемых групп занимались физической культурой в соответствии с учебной программой для детей с ограниченными возможностями здоровья, а для экспериментальной группы применяли дополнительные занятия. Занятия проводили 2 раза в неделю по 30 минут и включали в себя следующие физические упражнения:

1. Разминка (5мин);
2. Подвижные игры, адаптированные для детей с ОВЗ (20 мин);
3. Комплекс восстановительных и дыхательных упражнений (5 мин).

Результаты исследования и их обсуждение.

Для проведения исследования уровня тревожности, была выбрана методика, разработанная Велиевой С.В., кандидатом психологических наук, которая позволяла определить особенности эмоционального состояния детей [1]. Результаты тестирования для определения уровня тревожности в обеих группах, проведенного в начале эксперимента (сентябрь 2018 года) приведены в таблице. При чем, в контрольной группе полученные результаты были близки к результатам экспериментальной группы.

Показатели уровня тревожности

Психическое состояние	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Позитивное	30%	40%
Негативное психическое состояние низкой степени	10%	10%
Негативное психологическое состояние средней степени	50%	40%
Негативное психическое состояние высокой степени	10%	10%

Главные условия всех занятий с детьми – безопасность, доступность средств, понятность, привлекательность. Чтобы привлечь и заинтересовать детей, больших усилий не требовалось, они с любопытством наблюдали за ходом работы по организации и проведению занятий. Познакомившись с нами и привыкнув, дети активно участвовали в играх, были внимательны. Для снижения уровня тревожности были отобраны и проводились следующие подвижные игры: «Узнай по голосу», «Догони меня», «Коршун и наседка», «Музыкальные стулья». Так как в эксперименте принимали участие дети с ограниченными возможностями здоровья – слабовидящие, то одним из основных критериев для подбора игр явилось обязательное звуковое или музыкальное сопровождение.

На заключительном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика уровня тревожности у обучающихся обеих групп. В результате исследования были получены следующие показатели: в экспериментальной группе у 80% респондентов наблюдается позитивное психическое состояние, 20 % с негативным психическим состояние низкой степени. В контрольной группе полученные результаты были следующими: у 40% респондентов наблюдается позитивное психическое состояние, 20 % с негативным психическим состояние низкой степени, у 40% выявлено негативное психологическое состояние средней степени.

Выводы.

1. Проведена диагностика уровня тревожности у детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. В ходе проведения исследования выявлено значительное улучшение эмоционального фона у обучающихся экспериментальной группы, получающих дополнительную физическую нагрузку в виде подвижных игр, в то время, как показатели уровня тревожности у ровесников из контрольной группы практически не изменились.

3. Проведение дополнительных занятий с использованием подвижных игр положительно влияют на психологическое состояние детей с ОВЗ.

Итак, данное исследование показало, что подвижные игры положительно влияют на психологическое состояние лиц с ограниченными возможностями здоровья. После занятий у детей наблюдался позитивный эмоциональный настрой, снижение напряжения и утомляемости. Выбранная методика оценки уровня психического состояния позволяет выявить различные степени тревожности у детей с ОВЗ. Следует продолжить проводить в среде воспитанников школы для лиц с ОВЗ подвижные игры, которые помогают им адаптироваться в современном обществе, положительно влияют на состояние организма, способствуют развитию физических качеств.

Библиографический список

1. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учеб.-метод. пособие / Сост. С.В. Велиева СПб: Речь, 2007. – 240 с.

2. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. – С. 11-18.

3. Сековец Л.С. Использование комплекса подвижных игр для коррекции двигательных действий у детей с нарушением зрения // материалы регион., науч.-практ. конф. – Омск, 1993.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: «Академия», 2006. – 368 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Мерцерева Т.А., Биналиев А.Т.

*ФГКОУ ВО РЮИ МВД России,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: Всем известно, что в настоящее время отмечается особенное развитие физической культуры и спорта на территории Российской Федерации, причем данная активность не заканчивается профессиональным спортом, она так же прослеживается и в любительском спорте. Фитнес залы

переполнены людьми, которые хоть малыми усилиями пытаются держать свой организм в тонусе.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт здоровый образ жизни, общеразвивающие упражнения, окружающая среда, физические нагрузки.*

Это не удивительно, ведь даже самые малые физические тренировки дают стимул таким важным процессам организма, как процесс роста, активизируют работоспособность всех внутренних органов в целом. Многие ученые отмечают, что благоприятное воздействие спорта на организм человека не имеет границ. Поэтому исследователи призывают всех людей проявлять хотя бы небольшую физическую активность, в условиях современности она выступает жизненно необходимой. Само же влияние физической культуры и спорта на организм человека является неоспоримым фактом.

Первостепенная задача физической культуры и спорта является общее развитие и укрепление организма человека, его защитных функций. Занимаясь спортом организм человека способен противостоять многим отрицательным влиянием окружающей среды. Но не следует забывать, что процесс тренировок неразрывно связан с правильным питанием. Эти два критерия тесно взаимосвязаны между собой. Это не удивительно, если постоянно заниматься физической активностью, и при этом не следить за своим питанием, можно довольно быстро получить целый список заболеваний. Если же соблюдать режим правильного питания и при этом совмещать с необходимыми тренировками, то это позволит полностью укрепить организм и иммунитет человека [1, 2].

Положительное влияние общеразвивающих физических упражнений на организм человека неоднократно доказано учеными различных стран. В виду чего в последнее время во многих государствах, в том числе и в Российской Федерации происходит формирования политики ЗОЖ, путем принятия различного рода нормативных актов и введения новых требований к уровню физической подготовки студентов и школьников. Всем известно, что недавно были заново введены нормативы ГТО, при этом, люди сдавшие данные нормативы и получившие значок имеют весомые преимущества в различных сферах жизнедеятельности, в основном это затрагивает подрастающее поколение. Это не удивительно, активная позиция государства по оздоровлению своего общества начинает развиваться именно с подростков и молодежи. Ведь на данном этапе жизни закладываются основные привычки человека, формируется его образ жизни, и если у подростка есть своего рода вредные привычки, они еще не достаточно устойчивы и их можно преломить и обойти [3, 4].

Немало важно отметить, что в последнее время активно развивается направление детского спорта и детского туризма. Открывается все больше и больше дворцов спорта, спортивных площадок, манежей. В данный момент на территории России в рамках пилотного проекта стартовал «Стань чемпионом», в рамках которого родители могут протестировать своих детей на выбор наиболее эффективного вида спорта для своего ребенка. Путем прохождения целого ряда тестов начиная от предпочтений в ежедневных занятиях, заканчивая ак-

тивными упражнениями на силу и ловкость, и проверку индивидуальных особенностей организма ребенка. В случае выявления каких либо отклонений детского организма сотрудники данного проекта посоветуют куда обратиться и на что конкретно следует обратить внимание. Это ещё раз доказывает, что государство придерживается политики введения спорта в массы [2].

Путем введения дополнительных часов физической культуры в школах и институтах, детям прививают любовь к спортивным играм, плаванию, занятиям гимнастикой, при школах открываются спортивные секции, которые весьма популярны у детей и их родителей.

Но не стоит забывать, что ведение здорового образа жизни напрямую зависит от индивидуальных особенностей человека. Из них можно выделить такие как: демографические (пол, возраст человека), когнитивные способности, индивидуальное восприятие риска и межвременные предпочтения. Также к индивидуальным особенностям человека стоит отнести такие факторы как его семья и социальное положение, образование и непосредственно местожительства, а также состояние его личностных качеств. Если влияние некоторых факторов, например такой как, демографический, на занятия физической культурой и спортом принято считать неоспоримым, то влияние образования, семьи, социального положения и местонахождения человека постоянно оспаривается учеными. Некоторые ученые придерживаются такой позиции, что влияние данных факторов может оказывать воздействие только в виде появления отдельных привычек, но не могут полностью влиять на проявления физической активности человека [5]. По моему мнению, это действительно так, ведь даже при проявлении таких негативных привычек как курение, не следует говорить о полном отказе человека от здорового образа жизни.

Бесспорно, весь обширный комплекс проблем формирования и ведения здорового образа жизни человека и общества в целом выступает предметом острейших споров, как среди ученых, так и среди властей. Это неудивительно, ведь при формировании и развитии здорового образа жизни важное место имеют именно основные факторы, влияющие на выбор привычек и ведения своей жизни. Многие факторы окружающей среды, которые оказывают влияние на формирование основных сфер жизнедеятельности человека, проявляются на подростковом этапе жизни.

Отсюда особое значение приобретает формирование здорового образа жизни среди подростков. Подростки в силу своих физиологических и эмоциональных качеств, являются наиболее восприимчивыми к различным формирующим и обучающим воздействиям.

Таким образом, следует отметить, что влияние физической культуры и спорта на организм человека достаточно велико, оно проявляется в различной степени на различных стадиях развития человека. Но также, следует отметить, что все критерии здорового образа жизни, а именно определенные комплексы физических нагрузок и организация правильного питания тесно взаимосвязаны и неразлучны.

Библиографический список

1. Валенский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
2. Вавилкин Д.С., Тащиян А.А., Биналиев А.Т. Предсоревновательная подготовка дзюдоистов с использованием комплексов взаимосвязанных технико-тактических действий. Монография / Ростов-на-Дону, 2017.
3. Кривсун С.Н., Тащиян А.А. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 226-230.
4. Тащиян А.А., Белоусова Е.А. К вопросу о развитии физической культуры и спорта в Ростовской области // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник статей / Под редакцией С.Н. Баркалова. Орёл, 2018. С. 213-215.
5. Тащиян А.А., Кугут А.В. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи / в сборнике: Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 318-323.

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗНЫХ РАЙОНАХ И ГОРОДАХ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

Османов Р.О., Османов О.Р.

*ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет»,
г. Махачкала, Республика Дагестан*

Аннотация. В данной статье приведены показатели влияния окружающей среды на здоровье детей и подростков, проживающих в разных районах и городах Республики Дагестан.

В современных условиях становится очевидным, что сохранение и укрепление здоровья детей и подростков в значительной мере зависит от состояния окружающей среды и воды. Улучшение состояния среды обитания детей и подростков относится к числу самых приоритетных задач современного цивилизованного общества.

Ключевые слова: подземные воды, мышьяк, загрязняющие вещества, тяжелые металлы, болезненность.

Здоровье населения зависит от воздействия большого числа факторов, многие из которых взаимосвязаны, но при этом каждый играет существенную роль в возникновении заболеваний, снижении рождаемости и росте смертности населения. Многочисленные данные свидетельствуют о том, что в экологически неблагоприятных регионах регистрируется повышенная заболеваемость как взрослых, так и детей. В первую очередь на загрязнение окружающей среды реагирует наиболее чувствительное детское население. Критерием оценки эколо-

гической обстановки территорий для выявления зон чрезвычайной экологической ситуации и зон экологического бедствия являются качество жизни человека и уровень его здоровья. Именно критерий здоровья рассматривается в настоящее время как индикатор соответствия экологических характеристик и научно-технического прогресса. Реакция человека на существенные изменения окружающей среды выражаются в форме различных экологообусловленных заболеваний. Заболеваемость является реакцией организма на вредное воздействие окружающей среды, который отражает длительное, хроническое воздействие загрязнителя. Заболеваемость напрямую зависит от качества воды, воздуха, продуктов питания, соблюдения санитарно-гигиенических норм и может служить индикатором неблагополучия среды (П.И. Габимова, 2009).

Анализ данных по фактическому загрязнению пищевых продуктов пестицидами в районах их интенсивного применения показал, что степень загрязнения колеблется от 3 до 12%. Особенно большой удельный вес занимает загрязнение стойкими хлорорганическими пестицидами молочных продуктов, степень загрязнения которых достигает 12%.

Разумеется, что состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков формируется на всем протяжении роста и развития организма под влиянием социально-биологических и экономических факторов. Изменения в состоянии здоровья возникают из-за образа жизни, генофонда, роста патологии беременности и родов, и немаловажное значение имеет ухудшение экологических условий (табл. 1, 2). Об этом свидетельствуют полученные нами данные об изменении сроков возрастного-половой дифференцировки подростков, замедление темпов полового созревания девушек, отставание в массе и росте подрастающего поколения в зависимости от комплексного показателя степени загрязнения объектов окружающей среды.

Таблица 1 – Динамика среднего уровня ($Q_{\text{ср}}$ мг/м³) загрязнения вредных веществ в атмосферном воздухе г. Кизляр. Южно-Сухокумск (2012-2016 гг.)

Примеси	Характеристика	2012	2013	2014	2015	2016
Взвешенные вещества	$Q_{\text{ср}}$	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
	М	1651	1841	1769	1752	1620
	П	2,0	1,27	1,27	1,09	-
Двуокись серы	$Q_{\text{ср}}$	0,100	0,110	0,090	0,050	0,039
	М	1816	1841	1764	1687	1620
	П	0,04	0,03	0,03	0,03	-
Азота двуокись	$Q_{\text{ср}}$	-	4	3	2	3
	М	-	1842	1770	1692	1620
	П	-	34,2	34,26	30,50	-
Азота окись	$Q_{\text{ср}}$	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
	М	1816	1841	1770	1752	1620
	П	4,90	4,72	4,72	3,74	-
Азота окись	$Q_{\text{ср}}$	0,05	0,05	0,04	0,04	0,04
	М	1523	1841	921	912	903
	П	-	-	-	-	-

Постепенный подъем уровня грунтовых вод создал условия для приближения высокоминерализованных вод к поверхности земли и способствовал большому их испарению: почвы-грунты обогащались солями. Несмотря на значительную дренажную сеть, большинство пахотных земель (в том числе виноградных полей) являются средне-и сильнозасоленными. Почвы характеризуется большим содержанием соли. Так, в метровой толще содержится 60-180 т/га солей. Значительно загрязняется почвы и ядохимикатами.

Следует сказать, что в гидрогеологическом отношении территория Кизлярского, Ногайского, Бабаюртовского, Дербентского районов до орошения представляла собой степи с неустойчивым, преимущественно глубоким (более 5 м), залеганием сильно минерализованных грунтовых вод застойного типа. С началом орошения в связи с инфильтрацией поливных вод повысился в несколько раз приток воды из-за необеспеченности достаточного оттока (дренажа) грунтовых вод, быстро повышался их уровень.

Ассортимент пестицидов, обнаруженных в атмосферном воздухе, идентичен пестицидам воды водоемов, почвы.

Таблица 2 – Динамика среднего уровня (Q_{cp} мг/м³) загрязнения вредными веществами в атмосферном воздухе за пять лет (2012-2016 гг.)

Примеси	Характеристика	2012	2013	2014	2015	2016
Взвешенные вещества	Q_{cp}	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3
	М	1824	1842	1842	1830	1830
	П	6,48	5,85	6,72	5,93	-
Двуокись серы	Q_{cp}	0,400	0,300	0,230	0,80	0,085
	М	1680	1842	1842	768	1830
	П	131,76	153,61	147,47	144,65	-
Углерода окись	Q_{cp}	4,0	3,0	2,0	2,0	3,0
	М	1824	1842	1842	1829	1830
	П	17,99	15,68	18,83	17,36	-
Азота двуокись	Q_{cp}	0,10	0,08	0,07	0,06	0,07
	М	2,48	2,27	2,53	2,79	-
	П	1668	1842	1842	1830	1830
Азота окись	Q_{cp}	0,07	0,05	0,05	0,06	0,07
	М	834	921	921	915	915
	П	-	-	-	-	-
Твердые вещества	Q_{cp}	-	0,04	0,02	0,02	0,01
	М	771	771	501	290	288
Фтористый водород	Q_{cp}	0,036	0,031	0,022	0,007	0,006
	М	886	1842	1795	1783	1778
	П	0,172	0,440	0,482	0,540	-
Аммиак	Q_{cp}	0,15	0,11	0,11	0,11	0,09
	М	912	921	921	915	915
	П	-	-	-	-	-

Специфической особенностью Кизлярского, Бабаюртовского, Гарумовского, Хасавюртовского, Ногайского районов является цикличность атмосферных

осадков и ветровой деятельности. Отмечается очень малое количество атмосферных осадков в году (292 мм), а в июне-сентябре их мало. Кроме того, здесь наблюдается значительная ветровая деятельность (3,5 м/с в среднем в году), в январе-марте, ноябре-декабре месяцах средняя скорость ветра составляет 4,5-5,9 м/с. Загрязнению окружающей среды способствуют и частые пыльные бури. Их общее число в году составляет 76, а в мае – октябре бывает до 1-2 бурь в месяц.

В Кизлярском, Ногайском, Тарумовском, Бабаюртовском, Хасавюртовском районах, Кизляре, Южно-Сухокумске сильные ветры, скорость которых достигает до 30-40 м/с.

Для Республики Дагестан характерен континентальный климат с жарким летом, когда температура понижается до 26 °С и неустойчивой зимой, когда минимальная температура может достигать -17 °С. Относительная влажность воздуха в зимний период составляет 76%, в весенне-летний и осенние периоды – 54%.

Ветровой режим характеризуется относительной неустойчивостью, что накладывает свой отпечаток на состояние воздушного бассейна Республики Дагестан в целом, преобладающими по повторяемости являются ветры западного (20%) и юго-восточного (19%) направлений.

Установлено, что детское население городских территорий, испытывающих высокую техногенную нагрузку, особенно остро реагирует на неё повышенной заболеваемостью определёнными болезнями (аллергическими, общетоксическими, гематотоксическими, генетическими, онкогенными) в зависимости от вида техногенного развития. Загрязнение атмосферного воздуха ведет к повышению уровня заболеваемости крови и кроветворных органов.

Социально-политические события последних лет;

- военные действия, терроризм,
- алкоголизм, наркомания,
- безработица – коснулись каждой семьи,
- женщины сознательно начали ограничивать рождение детей, только половина из опрошенных указали, что оптимальное число детей составляет два и более ребенка в семье.

При опросе матери определяли состояние своего здоровья, а также состояние здоровья отца и самого ребенка. Так, плохое и очень плохое здоровье, по субъективной оценке матери, составило 6,6% среди женщин и 2,7% среди мужчин. Матери оценили состояние своего здоровья как удовлетворительное в 56,8% случаев как хорошее – 36,6% . При этом следует указать, что женщины дагестанки более высоко оценивали свое здоровье, мужа и самого ребенка, чем русские женщины.

К группе с плохим состоянием здоровья отнесено лишь 2,3% детей, это низкий показатель, и, возможно, матери недооценивают состояние своего ребенка, особенно те, которые обладают только начальным образованием. В то же время каждая третья женщина (29,8%) отметила, что её ребёнка беспокоят длительно продолжающиеся болезни, недомогания, что не соответствует субъек-

тивной оценке здоровья ребенка и еще раз свидетельствует о ее необъективности в данном случае.

В 67,2% случаев матери отмечали, что беременность этим ребёнком протекала без осложнений, и ребёнок родился здоровым в 74,3% случаев. Эти данные также настораживают, они связаны или с недооценкой матери, особенно дагестанок, своего состояния и ребенка, или с неквалифицированным подходом медицинских работников к этим случаям.

По данным нашего опроса, выявлено, что почти каждый четвертый ребенок (26,4%) имеет те или иные жизненные ограничения, которые проявляются в следующем:

- не смог посещать ясли, сад – 17,8%;
- посещал ясли, сад для детей с отклонениями в развитии – 3,6%;
- посещал школу (интернат) для детей с отклонениями в развитии – 0,8%;
- посещал обычную школу, но учился плохо – 3,3%;

При определении ограничений, в том числе в выборе профессии, имеется в виду не весь диапазон, в котором могут быть совпадения характеристик здоровья и личной мотивации, а те состояния, по которым ориентируются лица трудоспособного возраста или родители ребёнка так или иначе определяют его жизненный выбор.

Увеличение в составе населения доли лиц с ограниченными возможностями профессиональной подготовки и особенностями выбора места работы, осуществления в полном объёме профессиональной деятельности, а не просто изменения уровня и структуры распространённости патологии должно стать одним из критериев оценки состояния здоровья и, в конечном итоге, качества населения.

При этом следует отметить, что в данном исследовании в большинстве семей (73%) питание ребёнка организовано, по мнению матери, плохо: 12,0-18,1% детей редко употребляют основные продукты питания, такие, как мясо, молоко, даже овощи и фрукты; В отдельных возрастных группах употребление этих продуктов не имеет существенных различий.

По мнению родителей, неуспеваемость их детей в половине случаев связана как с уровнем преподавания в школах, так и с состоянием здоровья ребёнка, в 11,3% случаев с семейными обстоятельствами.

Большинство родителей (81,4%) указали на те или иные трудности в семейной жизни, которые они связывают с:

- состоянием своего здоровья (в 22,2% случаев);
- загруженностью на работе (33,1%);
- загруженностью работой по домашнему хозяйству (34,2%);
- со злоупотреблением алкоголем отца ребёнка (6,1%);
- с материальными трудностями (36,5%).

Следует отметить, что матери отмечая, что их ребёнок страдает каким-либо заболеванием, в то же время оценивали здоровье ребёнка, как хорошее, что зарегистрировано в 17,2% случаев. Вместе с тем более чем у половины детей (57,3%), страдающих хронической патологией (по мнению матери) женщи-

ны отметили, что их ребёнок имеет и может иметь в дальнейшем те или иные жизненные ограничения, а в группе здоровых детей их доля составляет 15,5%, т.е. почти в 4 раза меньше.

Из здоровых детей почти половина не имела на первом году жизни острых простудных заболеваний, из группы больных детей к таким относятся лишь 20,0%. В более чем 40% случаев у матерей беременность этими детьми протекала с осложнениями, и в 36% случаев ребенок родился с патологией (соответственно 27,3 и 20,3%).

Большое значение для дальнейшего развития ребёнка имеет естественное вскармливание, кормление грудью больше года наблюдалось среди здоровых детей в 21,4% случаев.

Из других факторов, оказывающих влияние на здоровья ребенка, следует указать на наличие вредных привычек у родителей (особенно у матери).

Одним из основных критериев состояния здоровья подрастающего поколения являются показатели физического развития, которые могут реагировать на изменения социально-экономических условий.

По данным зарубежных исследователей, высокий рост мальчиков и девочек отмечается в семьях с высоким уровнем дохода и имеющих собственный дом. Отдельные учёные рассматривают более высокий рост взрослых как показатель благополучия в детском возрасте.

Нами сформированы группы детей с низкими оценками физического развития (по весу и росту) и, соответственно, высокими или нормальными. В таблице 5 приведено их распределение по ряду признаков.

Уровень физического развития ребёнка зависит от наличия у него длительно продолжающейся болезни, недомогания. У тех, у кого они отмечены, в 54,3% случаев наблюдается дефицит роста и веса, в противоположной группе таких детей 17,4%. Большое влияние на здоровье ребёнка оказывает первый год его жизни: среди детей с высокими показателями физического развития доля детей, болевших на первом году жизни в два раза меньше, чем доля детей, не болевших. В итоге и оценка здоровья ребёнка отражает эту тенденцию среди детей с хорошими показателями физического развития: 46,8% детей имеют хороший показатель здоровья, в противоположной группе – 12,8%. Тесно связана с этим показателем и физическая активность ребёнка: среди детей с дефицитом роста и веса 20% отстают, по мнению матери, от своих сверстников в физической активности, в противоположной группе таких детей в 10 раз меньше.

Так, у имеющих избыточный вес детей значительно чаще регистрировались болезни нервной системы и органов чувств, главным образом, за счёт аномалий рефракции и аккомодации. В то же время болезни органов пищеварения значительно чаще встречались у детей с недостаточным весом, чем с нормальным физическим развитием и избытком веса.

Анализ материалов по комплексной гигиенической оценке окружающей среды Республики Дагестан показал:

- в целом по республике Дагестан наблюдается неблагоприятный потенциал самоочищения атмосферы и высокий уровень загрязнений атмосферного воздуха пылью, двуокисью серы, окисью углерода и двуокисью азота;

- высокий уровень загрязнения водопроводной воды по химическим показателям (35,9%);

- широкий ассортимент применяемых в виноградарстве высокотоксичных пестицидов, грубое нарушение правил хранения, транспортировки и использования способствует интенсивному распространению ядохимикатов в почве воде и водоемах; фактор вредного влияния пестицидов на здоровье усиливается характерной для Республики Дагестан плотностью сельского населения.

Соотносительное влияние генотипа и фенотипа в появлении тех или иных отклонений в функциональном развитии детей неодинаково как в разные возрастные периоды, так и в зависимости от качества самого отклонения.

Наличие сильной прямой корреляционной связи между течением периода раннего онтогенеза (анте, интра и неонатальный периоды) у детей и числом родственников, страдающих одновременно несколькими заболеваниями (2-3 и более), в основном мультифакторов генеза позволило ввести показатель, названный индексом отягощенности наследственного анамнеза. Чем выше была отягощенность наследственного анамнеза, тем чаще отмечалось неблагоприятное в раннем онтогенезе детей. Высокий генеалогический индекс также отмечался у группы часто болеющих детей, особенно по сравнению с группой редко болеющих здоровых детей.

Как отмечается в ряде исследований, действие факторов окружающей среды выражается, прежде всего, в поражении структуры и ухудшении функциональной деятельности половых желез, нарушении функции воспроизводства, внутриутробных поражений плода, связанным с этим увеличением числа аномалий развития и хромосомных aberrаций.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

При оценке действия окружающей среды на состояние здоровья детского организма в последние годы на первый план выходят научные работы, раскрывающие комплексное действие многообразных факторов как окружающей среды, так социально-экономических в сочетании с генетическими особенностями детей на показатели здоровья детского контингента.

Говоря о роли социально-экономических факторов сегодня, нельзя не учитывать существующего социального напряжения в обществе в связи с дестабилизацией условий жизни, высокой занятостью матерей и вынужденным нерациональным расходом их вне рабочего времени.

Определяя перспективу развития оценки влияния комплекса многообразных факторов окружающей среды на состояние здоровья детей и подростков необходимо отметить, что в настоящее время выделяются две важнейшие проблемы экологии: мониторинг окружающей среды и влияние ее на здоровье и социально-трудовой потенциал взрослого и детского населения.

Библиографический список

1. Абдурахманов Г.М., Гасангаджиева А.Г., Габибова П.И. Эколого-географическая, социально-экономическая обусловленность и прогноз заболеваемости злокачественными новообразованиями населения районов Республики Дагестан. – Махачкала: Алеф, 2008. – 112 с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 134 с.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Киев, 1998. – 243 с.
5. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М.: Наука, 1981. – 282 с.
6. Бунак В.В. Теоретические вопросы учения о физическом развитии и его типах // Ученые записки МГУ, 1940. Т. 34. С. 7-57.
7. Османов Р.О., Мусаева З.Г., Курбиева С.О., Мусаева М.В. Влияние гигиенических, экологических, социально-экономических, медико-биологических, климатогеографических факторов на антропометрическое развитие детей // Матер. XII Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2009. – С. 112-117.
8. Османов Р.О., Курбанова С.О., Мусаева З.Г., Курбиева С.О. Влияние различных экологических факторов на здоровье детей и подростков в условиях Республики Дагестан // Матер. XII Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2009. – С. 124-127.
9. Османов Р.О., Мусаева З.Г., Курбиева С.О., Мусаева М.В. Последствия антропогенного влияния на воздушный бассейн Республики Дагестан // Матер. XII Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2009. – С. 136-141.

ВЛИЯНИЕ РОЛЕВЫХ ИГР КАК СУБКУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Петренко М.Р., Жаброва Т.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье рассматривается один из способов поддержания ЗОЖ, такой как ролевые игры. Показывается, что они помогают совершенствовать коммуникативные навыки и механизм принятия решений, что также важно для современных молодых людей и поможет им в будущем адаптироваться в социуме.

Ключевые слова. Здоровье, ролевые игры, студенческая молодежь, ЗОЖ.

Актуальность. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье человека в как состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Актуальность пропаганды государственными структурами здорового образа жизни и его в целом вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные, подчас опасные, сдвиги в состоянии здоровья как в психическом, так и физическом плане. Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни». Однако, можно отметить что эти аспекты являются не только составляющими, необходимыми для поддержания здорового образа жизни, но и становятся продуктом его ведения. Здоровый человек может свободно позволить себе всесторонне активную жизнедеятельность. В настоящее время государственная молодёжная политика ставит задачу приобщения молодёжи к здоровому образу жизни, профилактики различных заболеваний. Известно, что одним из действенных средств профилактики и предупреждения развития ряда заболеваний, служит спорт и формирование физической культуры в молодом возрасте. Чем более активный образ жизни ведет человек, тем ниже у него риск развития неблагоприятных состояний здоровья [2].

В последние годы быстрые темпы изменения общественной среды под воздействием глобализации и культурной интеграции приводят к появлению новых социальных институтов, обусловленных переосмыслением уже существующих, но постепенно устаревающих ценностей и появлением новых потребностей вследствие перехода к постиндустриальному общественному строю. Стремление к самоопределению в условиях постоянных преобразований современного мира, поиск способов совершенствования и саморазвития, а также общедоступность различных инструментов просвещения привели к образованию динамично развивающегося последние 30 лет ролевого движения. Ролевая игра представляет собой моделирование событий, происходящих в определённом мире в определённое время [4]. Её участники отыгрывают персонажей, руководствуясь при этом характером своей роли и внутренними убеждениями персонажа в рамках игровых реалий. Действия игроков являются вольной импровизацией в рамках установленных правил, а также определяют направление игры и её конечный результат. Ролевые игры определяют, как современное искусство, как развлечение и как хобби, как площадку для диалога, способ самопознания и увлекательный досуг. В ролевые игры играют по всему миру. Как правило, их участниками выступают молодые люди в возрасте от 13 до 40 лет. Их количество насчитывает десятки тысяч человек в России и за её пределами.

Игры в разных странах сильно различаются, при этом российские ролевые игры, пожалуй, представляют наиболее широкий диапазон жанров, подходов и форматов [5].

Ролевые игры классифицируются по времени, затраченному на их проведение, по месту проведения, по степени красоты или виртуальности и т.п. Наиболее популярной является классификация по способу взаимодействия игроков и игровым условиям, где выделяют словесные, компьютерные и игры живого действия. Действие словесных ролевых игр, называемых также «словесками», разворачивается исключительно в воображении участников. К играм подобного типа относятся настольные, а также игры по электронной почте и ролевые игры на форумах.

Отличием компьютерных ролевых игр от остальных видов является то, что игровые ситуации и окружение моделируются компьютерной программой. Часто подобные игры рассчитаны на одного игрока, но также существуют многопользовательские ролевые-онлайн игры, в которых тысячи игроков взаимодействуют друг с другом через сеть Интернет.

Наибольший интерес в рамках темы исследования для нас представляют ролевые игры живого действия, обозначаемые в английском языке как *live-action role-playing game* (аббревиатура LARP), где взаимодействие между участниками происходит в реальном времени лицом к лицу. К ним относятся кабинетные, павильонные и полигонные ролевые игры. И если первые два подтипа, как можно понять из их названий, проходят в помещении и различаются лишь количеством участников, то полигонные или полевые игры проводятся на открытой местности, часто на специально подготовленной территории – полигоне. Отличительными чертами полигонных ролевых игр являются антуражность, масштабность, командность, присутствие туристического компонента. Они наиболее сложны с технической стороны, так как требуют использования участниками соответствующих костюмов, элементов снаряжения, иного реквизита. Кроме этого, участникам часто необходимо иметь туристическое снаряжение, необходимое для жизни на природе, а организаторам предстоит организовывать действия десятков, сотен, а то и тысяч игроков на ограниченной территории в период времени от несколько часов до нескольких суток в зависимости от сюжета и целей игры.

Также ролевое движение делится на разновидности по сюжетной направленности, например, «реконструкторы», стремящиеся к точному воспроизведению исторических событий, духа и быта той или иной эпохи, «толкиенисты», создающие ролевые игры по мотивам произведений Дж.Р.Р. Толкина, и др.

Полевые ролевые игры можно отнести к одному из наиболее спортивных и здоровых видов ролевых игр. Их участники проводят большую часть времени в движении, зачастую на свежем воздухе. Двигательная активность является одним из эффективных средств сохранения укрепления здоровья. Она способствует гармоничному развитию личности и профилактике заболеваний. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность

нервных процессов. Под влиянием физических нагрузок укрепляются мышцы, учащается сердцебиение, благодаря чему повышается артериальное давление и совершенствуется система кровообращения. Во время движения увеличивается частота дыхания и улучшается вентиляция лёгких. Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, способствуя комплексному и гармоничному развитию организма [2]. Помимо этого, они часто подвергаются дополнительным физическим нагрузкам за счёт ношения оружия либо военного или околовоенного снаряжения, которое по своему весу нередко не уступает оригиналу, по которому выполнялась копия для игрового действия, либо и вовсе выполняется из тех материалов, из которых было выполнено оружие в первоисточнике. Но одновременно это является и существенным недостатком полигонной игры: в случае несоблюдения внутренних правил боя возможно получение травм игроками. Кроме того, для участия в так называемых «боёвках» участникам необходимо иметь базовую физическую подготовку, а иногда и владеть базовыми спортивными навыками.

С психологической точки зрения, занятия ролевыми играми являются видом деятельности, влияющим на личность и поведение человека. Люди, увлекающиеся ролевыми играми, обычно рассматриваются обществом как асоциальные и страдающие от заниженной самооценки или одиночества. Тем не менее, согласно исследованиям, практика ролевых игр не несёт негативных последствий для личности взрослого человека и не влияет на его социальную адаптированность. Напротив, основными чувствами, возникающими в процессе ролевых игр, являются ощущение активности, энергии, чувство сопричастности общему и полезности окружающим, чувство ответственности, желание познавать новое. Именно эти чувства «изгоняют» эмоции, сопровождающие депрессию, и возможное чувство отчуждения личности участника игры. Поэтому стремительное распространение данных игр можно объяснить прежде всего тем, что они дают играющему чувство радости, сопровождающее самореализацию молодого человека. Сами участники ролевых игр отличаются высокой степенью теоретической рефлексии. Для участников ролевого движения игра – это возможность отработать модели поведения, которые у них по тем или иным причинам не получается опробовать в обыденной жизни [1]. При этом выгодное отличие ролевых игр в том, что они гораздо ближе к реальности: даже в игровой обстановке каждому участнику приходится взаимодействовать с настоящими живыми людьми. В ходе ролевых игр участникам приходится общаться друг с другом, развивая тем самым коммуникативные навыки и находя единомышленников. Также ролевые игры поднимают самооценку игроков, внушают в них уверенность в правильности их действий [3].

Результаты исследования. С целью определить характер влияния ролевых игр на физическое и психологическое состояние молодёжи нами был проведен Интернет-опрос среди 100 участников различных ролевых игр по всей стране, из них 40,7% мужчин и 59,3% женщин. Возраст участников варьировался от 13 до 50 лет, при этом наибольшая доля опрошенных ролевиков пришлась на возраст от 21 до 25 лет (33,3%). 96,3% всех опрошенных когда-либо уже

принимали участие в ролевых играх, оставшиеся 3,7% не принимали, но хотели бы попробовать в будущем. 74,1% участников опроса принимают участие в ролевых играх в настоящее время, из них 7,4% принимают участие только в играх живого действия, 33,3% – только в словесных ролевых играх, а 59,3% принимают участие и в словесных, и в играх живого действия. При этом в организованных полигонных играх принимали участие 55,6% всех опрошенных. В 85,2% случаев в игре присутствовал театральный или боевой элемент, в 77,8% – туристический элемент. При этом 40,7% респондентов не владели никакими спортивными навыками до своего увлечения ролевыми играми.

Данные о физическом самочувствии участников опроса до и после того, как они увлеклись ролевыми играми представлены на рисунке 1.

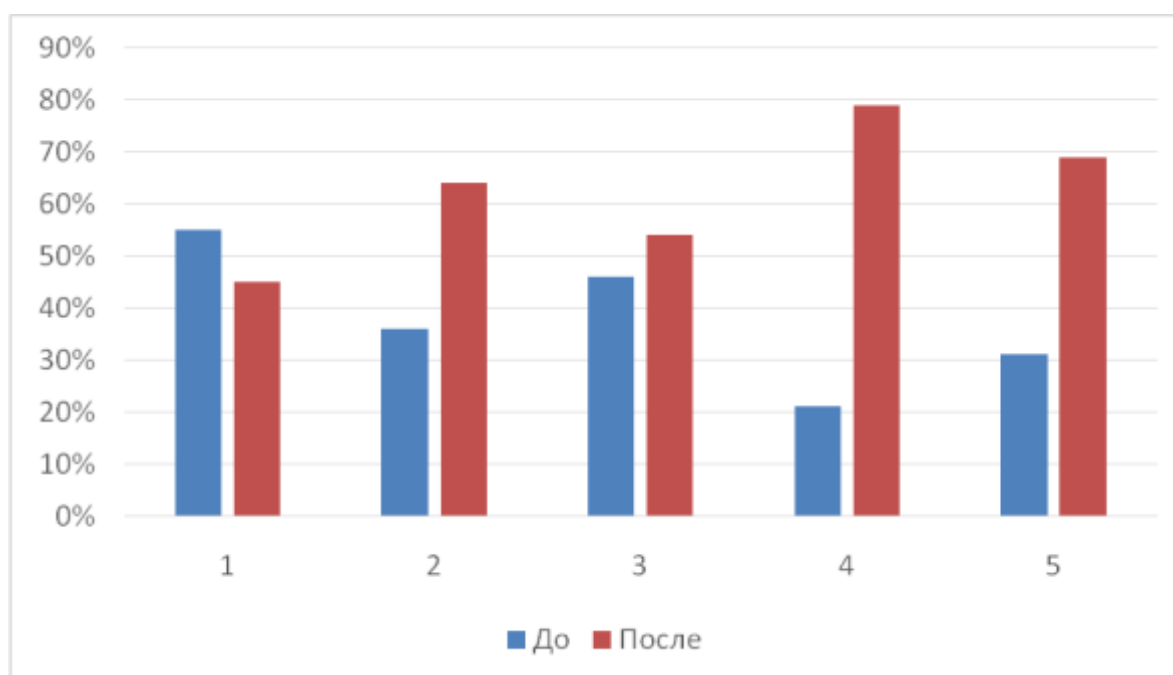


Рисунок 1 – Результаты опроса студентов

Также 55,6% утверждают, что приобрели спортивные навыки или улучшили свои физические характеристики после того, как начали принимать участие в ролевых играх. При этом только 33,3% получали физические травмы в ходе ролевых игр.

Кроме этого, участники ролевых игр отмечают улучшение коммуникативных навыков и общего самочувствия после увлечения ролевыми играми. Респонденты выделяют устранение трудностей в общении, появление близких социальных контактов при их первоначальном отсутствии либо увеличение числа близких социальных контактов при их первоначальном небольшом количестве, усиление любви к самому себе. 74% опрошенных отмечают улучшение коммуникативных навыков и появление уверенности в себе. 59,3% отмечают, что избавились от трудностей в общении после принятия участия в ролевых играх. У 69,3% участников исследования после участия в ролевых играх появились новые друзья и знакомые.

Эмоции, испытываемые во время игры, отвечающие, в целом, характеризуют как положительные. Среди них можно встретить такие как «счастье», «радость», «эйфория», «восторг», «воодушевление». Физические ощущения в подавляющем большинстве случаев сводятся к приятной усталости после участия в ролевой игре.

Вывод. Таким образом, было установлено, что занятие ролевыми играми благоприятно влияет на формирование физического и психологического здоровья молодежи. Кроме того, возможно, что ролевые игры могут быть интереснее определенной категории населения, а потому могут оказаться более эффективны для поддержания здорового образа жизни, чем обычные занятия спортом, поэтому им также следует уделять внимание в кампаниях по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи. Помимо этого, ролевые игры также помогают совершенствовать коммуникативные навыки и механизм принятия решений, что также важно для современных молодых людей, поможет им в будущем адаптироваться в социуме и более успешно осуществлять свою трудовую и любую самостоятельную деятельность.

Библиографический список

1. Влияние ролевой деятельности на развитие коммуникативных способностей личности / Воробьева Н.А., Авилов Г.М. Сибирский психологический журнал. 2007.

2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. Москва. 1990. С. 10-11.

3. Писаревская Д.Б. Ролевые игры: пример «социализации» субкультуры / Этнографическое обозрение. 2008. № 1. С. 8-18.

4. Ролевая игра [Электронный ресурс]: https://ru.wikipedia.org/wiki/Ролевая_игра.

5. Ролевые игры живого действия [Электронный ресурс]: <http://www.rpg.ru>.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: МОДИФИКАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ФИЗИЧЕСКИМИ НЕДОСТАТКАМИ

Попова Е.А.

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,
г. Ставрополь*

Аннотация: в статье раскрывается важность модификации средств физического воспитания для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, адаптивное физическое воспитание, модификация, здоровье, адаптированное образование.

Адаптивная физическая культура – это нововведение, которое может быть предоставлено ребенку с особыми потребностями, если комиссия определит, что ребенок нуждается в такой услуге. В случаях, если ребенок имеет визуально заметные физические недостатки, тяжелое диагноз или слабое здоровье, ему будет гарантирована эта услуга.

Адаптивное физическое воспитание является адаптированным или модифицированным для удовлетворения индивидуальных потребностей, или решения проблем, связанных с инвалидностью учащегося. При этом учитель должен иметь соответствующую квалификацию по оценке и работе с детьми с особыми потребностями. Планы уроков должны быть также изменены под каждого конкретного ребенка.

Такие состояния, как мышечная дистрофия и церебральный паралич, часто ухудшают способность ребенка участвовать в необходимых упражнениях, движениях или спортивных мероприятиях, встречающихся в традиционном спортивном зале. Вместо того, чтобы исключить детей с особыми потребностями из занятий в тренажерном зале, государственные школы теперь предлагают адаптивные фитнес-программы.

Модифицированные занятия в тренажерном зале, которые предоставляют студентам с особыми потребностями возможность сохранить свое тело здоровым, включают определенные корректировки в стандартную учебную программу тренажерного зала. С помощью поддерживающих инструкторов по физическому воспитанию, эти студенты пользуются упражнениями вместе со своими сверстниками.

Адаптивный спортивный класс доступен для студентов с задержками в развитии опорно-двигательного аппарата, нарушениях выносливости, координации, движений и силы мышц.

В зависимости от тяжести инвалидности и изменений, которые может предложить школа, ребенок может либо участвовать в небольшом модифицированном классе спортзала с другими студентами с особыми потребностями, либо в большом основном классе спортзала вместе со своими сверстниками. Помощники учителей и/или воспитатели могут предложить дополнительную поддержку студентам, которые получают адаптационные услуги.

Перед тем, как ребенок входит в класс адаптированного физического воспитания, его движения, координация и социальные навыки оцениваются учителем или специалистом по адаптированному образованию. По итогам оценки разрабатывается индивидуализированная образовательная программа, которая определяет, как будет адаптироваться класс физического воспитания, чтобы ребенок-инвалид мог безопасно участвовать и совершенствовать свои навыки. Оценка определит, нуждается ли ребенок в парапрофессиональном воспитателе или помощнике, чтобы помочь ему и какие формы адаптивного оборудования для этого потребуются. В редких случаях, если инвалидность учащегося ставит под угрозу его безопасность в стандартном спортзале, то его будут обучать в специально оборудованном помещении.

Адаптация к учебному плану физкультурного класса производится по четырем направлениям.

1. Инструкция. Правила, планы уроков, стратегии и т.д. смогут быть доработаны или включены, чтобы помочь ребенку быть успешным в физическом воспитании. Например, синдром Дауна ребенок может ответить на одно слово знаки как напоминания для делать a summersault правильно.

2. Правила. Правило может быть адаптировано или изменено, если это позволяет особые потребности ребенка, чтобы быть успешным. Например, если студенты работают над волейболом мяч навыки, в инвалидной коляске связаны студент может служить мяч от четырех футов до линии служения.

3. Оборудование. Стандартное спортивное оборудование можно заменить другими объектами которые меняют в форме, цвете, размере, etc. Например, при игре в kickball, обеспечьте большой яркий оранжевый шар для слабо-видящего ребенка.

4. Окружающая среда. Если нужно, измените размер игровой площадки или используйте лента для определения области. Например, если общеобразовательные студенты качают софтболы взад и вперед, работают с тяжелыми умственными недостатками ребенок на прокатки мяч назад и вперед, начиная с двух футов друг от друга и постепенно увеличивая пространство.

Учителя могут изменять инструкции путем моделирования того, что студент должен делать. Инструкции могут быть распечатаны крупным шрифтом и повешены в зале, чтобы студент мог видеть их во время урока, могут даваться устные подсказки. У студентов может быть партнер, который помогает.

Адаптированное физическое воспитание может использовать специализированное спортивное оборудование, чтобы помочь ребенку-инвалиду участвовать в стандартной деятельности. Например, ребенок-инвалид может использовать хоккейную клюшку с толстой, эргономичной ручкой, которая шумит при попадании шайбы или использовать ракетки для бадминтона больше по размеру, чем обычные и волан в ярких контрастных цветах. Эти приспособления в оборудовании позволят ребенку с ограниченными возможностями играть со своими сверстниками, и более вероятно, иметь успех в игре и развивать координацию, необходимую для игры.

Для некоторых студентов с особыми потребностями может потребоваться адаптивное физическое воспитание каждый учебный год. Для других студентов, по мере того как у них наблюдаются изменения в состоянии здоровья в лучшую сторону, степень адаптированности может постепенно уменьшаться и в некоторых становиться не нужной. Студентов АРЕ нужно поощрять делать все возможное.

Таким образом, методы адаптивного физического воспитания состоят из целой системы мероприятий, направленных на исправление различных нарушений у человека. Такая гимнастика влияет в первую очередь на эмоциональное состояние организма. Это помогает найти желание улучшить личные качества, увеличивает стремления, формирует трудоспособность, помогает понять необходимость внесения личного вклада в развитие общества. Важно отметить,

что адаптивные упражнения гораздо эффективнее, чем лекарства. Как и любая физическая активность. Улучшает настроение, укрепляет организм, восстанавливает силы.

Библиографический список

1. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.
2. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
3. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Советский спорт, 2013. – 171 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 416 с.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Серикова А.А., Терентьева Е.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация:** Питание является одним из основных факторов, влияющих на эффективность и результативность занятий физической культурой и спортом, повышение работоспособности и восстановление мышечной массы и энергии. Питание спортсмена должно быть построено на обычных доступных продуктах и составляет согласно общепринятым принципам здорового питания и индивидуальным особенностям человека, а так же основываясь на цель занятий спортом.*

***Ключевые слова:** питание, спорт, белки, жиры, углеводы, рацион питания.*

Для высококвалифицированных спортсменов, тренеров, физкультурников требуется соответствующая подготовка. Одним из элементов подготовки является рациональное сбалансированное питание. Питание обычного человека, который не занимается спортом и спортсменов очень отличается. Питание влияет на эффективность и результативность физической нагрузки, работоспособность человека, восстановление мышечной массы. Как долго и старательно не тренировался бы спортсмен, если он будет питаться неправильно, то не сможет достигнуть поставленных результатов и покорить желаемые вершины. Спортсме-

ны затрачивают очень много энергии, и для восстановления баланса в организме, а так же для поддержания хорошей физической формы, им необходимо большое количество белка и воды.

Помимо не достижения поставленных целей, при неправильном питании так же страдает и здоровье. Именно поэтому сбалансированное питание является одной из составляющих здорового образа жизни.

В современном мире люди начали понимать, что занятия спортом и фитнесом позволяют получить красивое тело и хорошее настроение. А для получения максимальных результатов необходим не только спорт, но и правильное, сбалансированное и здоровое питание.

Мышцы спортсмена подвергаются постоянной нагрузке. Режим питания спортсменов выстраивает в зависимости от тренировок, сборов, выступлений, игр, а также индивидуальных физиологических показателей человека: пола, возраста, веса.

Первое правило, которое необходимо соблюдать при занятиях спортом, необходимо ограничить себя в еде за 2 часа до и после тренировки, т.к. занятия спортом после приема пищи создадут дискомфорт и тяжесть, и ваша тренировка не сможет пройти с максимальной результативностью. Но и не стоит заниматься на голодный желудок, т.к. у вас будет недостаточно сил и энергии для физических упражнений. Если после плодотворной тренировки вы очень хотите кушать, то не стоит себя мучить, выпейте кефир, молоко или 1-% йогурт.

При физических нагрузках кушать необходимо не менее 5-6 раз в день. А так же нельзя забывать про воду. Для людей занимающихся спортом нужно пить очень много обычной чистой воды. Объем выпитой воды должен быть не меньше 2-3 литров в день.

В процессе тренировки категорически запрещено принимать пищу. Воду тоже не рекомендовано пить, но не большое количество и маленькими глотками разрешено.

Для того, чтобы вы могли максимально результативно заниматься спортом нужно знать какие продукты можно употреблять, что бы не навредить себе и своему организму, а от каких желательно избавляться, т.к. они будут негативно влиять на ваше тело, результаты тренировок, настроение и самочувствие. Списки продуктов, которыми рекомендуемо питаться при здоровом образе жизни и активных физических нагрузках, а так же о продуктах, о которых стоит забыть, вы найдете в таблице 1.

Употребляя эти продукты в правильном соотношении, можно быть уверенным в своем здоровье при занятиях спортом. Если говорить о способе приготовления блюд, то предпочтение нужно отдать вареным, тушеным и приготовленным на пару продуктам. Овощи и фрукты лучше употреблять в сыром виде. Конечно, не нужно издеваться над своим организмом и полностью 100% исключать все не рекомендованные продукты. Если очень хочется, то можно, но в небольших количествах и желательно с утра. Т.к. это сложные углеводы, про которые сейчас и пойдет речь

Таблица 1 – Продукты, рекомендуемые при здоровом образе жизни

Рекомендуемо	Не рекомендуемо
Овощи	Сладкие напитки:
Фрукты и ягоды	• Лимонады;
Рыба	• Кофе;
Нежирное мясо:	• Чай с сахаром.
• курица;	• Газированные напитки
• телятина;	Алкоголь
• говядина;	Выпечка
• индейка;	Хлеб
• кролик.	Конфеты
Яйца	Печенье
Кефир	Различные пирожные
Молоко	Макаронные изделия
Творог низкой жирности	Фаст-фуд
Нерафинированные растительные масла	Копченые продукты
Крупы	Консервы
Бобовые	Продукты с искусственными добавками
Натуральные йогурты	
Арахис	
Грецкие орехи	
Сухофрукты	

Каждый спортсмен знает, что такое питательные вещества, такие как углеводы, белки и жиры.

Для того, что бы максимально полезно распределить в своем питании белки, жиры и углеводы, нужно определить цель для которой ты хочешь заниматься спортом и правильно питаться.

Выделяют 3 основных цели:

1. для похудения;
2. для набора мышечной массы;
3. для поддержания своего организма в тонусе.

Белки являются важнейшим элементом и для цели сжигания подкожного жира, для тех, кто благодаря спорту и правильному питанию хочет потерять лишние килограммы, и для цели набора мышечной массы. А вот углеводы различают эти настолько разные цели. В случае с сжиганием подкожного жира мы урезаем углеводы, в случае же с набором мышечной массы мы наоборот пытаемся создать небольшой избыток углеводов, по сравнению с равновесием. Равновесие это состояние поддержания организма в тонусе.

Человек, который не разбирается в потреблении полезных веществ, захочет исключить из своего питания углеводы. Но это ошибочное мнение. Углеводы – основной источник энергии. А она крайне нужна для высоких физических нагрузках.

Углеводы бывают разные. Те, которые входят в состав сахара, меда, конфет, попадают в кровь и выделяют много энергии, которую почти не реально израсходовать. Поэтому такие углеводы лучше исключить из своего рациона. А

такие углеводы, которые содержатся в овощах, крупах, орехах выделяют нужную энергию для хорошего самочувствия и результативных тренировок.

Жиры так же выделяют энергию. Жиров нужно меньше, чем белков и углеводов, но не стоит совсем их исключать, они необходимы организму.

Только в правильной пропорции жиров-белков-углеводов можно достичь максимальных результатов.

Так же необходимо учитывать еще один показатель правильного питания при физических нагрузках – это калорийность продуктов. Диетологи советуют мужчинам, занимающимся спортом, потреблять не менее 2500 калорий в день. Женщинам-спортсменкам не менее 2000 калорий. Такое количество необходимо для нормальной работы организма, без сбоев.

В зависимости от цели занятий спортом нужно увеличивать и уменьшать количество калорий. Для похудения необходимо сократить поглощение калорий.

Так же нашему организму при интенсивных нагрузках необходимы витамины. В особенности зимой и весной. Существуют специально разработанные витаминные комплексы. Но для получения результата необходимо консультация у врача и сдача необходимых анализов.

Если выполнять все советы по правильному питанию при занятиях спортом, то ваш организм будет находиться в отличной здоровой форме и ваше самочувствие будет на высоте.

Библиографический список

1. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация // Валеология. – 2006. – № 1.
2. Губанихина Е.В. Правильное питание как фактор сохранения здоровья человека // Молодой ученый. – 2017. – №50.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Старлычалова М.А., Ясыркин В.А.

*Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: Факторы, влияющие на здоровье человека, многогранны и оказывают как положительное, так и отрицательное влияние. Занятия физической культурой и спортом всегда являлись основными составляющими в укреплении здоровья человека и профилактики различных заболеваний. В статье рассмотрены различные направления: от утренней зарядки до лечебной физкультуры, как показатели улучшения качества жизни, психологического и физического состояния человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, физическая культура, укрепление здоровья.

Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого человека. На сегодняшний день уже невозможно представить нашу жизнь без спорта. Большинству просто нравится наблюдать за спортивными соревнованиями, болеть за спортсменов, радоваться их победам и вместе с ними переживать поражения. Но, к сожалению, далеко не каждый самостоятельно ежедневно занимается физической культурой, хотя бы на уровне утренней гимнастики. Люди не могут понять до конца, что именно спорт, влившись в поток течения их жизни, сможет не только поменять её ход, но и благотворно повлиять на состояние здоровья не только физического, но и психологического. Ведь ни для кого не секрет, что физические нагрузки снижают уровень стресса, приводя психологические функции в устойчивое состояние. Здоровье подразумевает под собой полное физическое, духовное и социальное благополучие. Данная тема крайне актуальна в наше время и занимает умы не только медиков, но и простых граждан. Статичность современного общества приводит к ухудшению состояния физического и психического здоровья. [1, с. 412].

Существуют разные методы укрепления и сохранения здоровья. Система этих методов называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Его компонентами, помимо физической активности, также являются соблюдение личной гигиены, правильный рацион питания, закаливание, качественный отдых отсутствие вредных привычек, что немаловажно для общего состояния здоровья. Даже при активной физической деятельности несоблюдение остальных пунктов обязательно даст о себе знать. Невозможно добиться результата, соблюдая только что-то одно, объединение же всех методов влечёт за собой отличный результат, даже если пройдёт не так много времени. Но нельзя приступать к чему-то резко, во всём обязательно нужна подготовка.

Утренняя зарядка играет важную роль, ведь только не забывая ежедневно выполнять утренние упражнения, человек сможет достигнуть лучшей физической подготовки, а потом и физического совершенства. Важно грамотно составить план упражнений, подобрать под индивидуальные особенности человека. При этом нельзя применять интенсивные нагрузки, а также доводить себя до состояния сильного утомления. Утренняя зарядка убирает вялость и отёчность после сна, приводит в тонус нервную систему, улучшает работу дыхательной и сердечно – сосудистой систем. Благодаря зарядке повышается и физическая, и умственная работоспособность организма. Постепенно убирая что-то вредное и ненужное и внедряя в жизнь что-то полезное можно практически безболезненно перейти к новому, более правильному и здоровому этапу. Более 90% людей, делающих зарядку утром, улучшают свои результаты в спорте. Они достигают более лучших спортивных результатов.

Из-за компьютеризации во всех сферах общества люди стали всё меньше двигаться, их физическая активность падает с каждым годом, а состояние здоровья из-за сидячей работы ухудшается. И хоть нашу нынешнюю жизнь невозможно представить без компьютера, но важно не забывать давать отдых своим глазам и зарядку расслабленным от сидения мышцам. Существует множество комплексов упражнений, которые можно делать даже на рабочем месте в офи-

се. Таким образом, мышцы не будут застаиваться и общее состояние здоровья не будет так сильно ухудшаться.

Ещё одним фактором, не способствующим укреплению здоровья, является автомобиль. Если расстояние позволяет, то можно дойти пешком. Это будет полезно не только для вашего кошелька, но и для тела. Ежедневная ходьба укрепляет здоровье сердца, регулирует кровяное давление, улучшает циркуляцию крови, способствует похудению, снижает риск диабета, укрепляет кости, мускулы, улучшает пищеварение, усиливает иммунитет, снимает стресс, увеличивает продуктивность человека.

Помимо упражнений в течение рабочего дня существует и другой способ оставаться в тонусе при сидячей работе. Любительский спорт является прекрасным средством для профилактики и укрепления здоровья. Если дорога в профессиональный спорт может открыться далеко не каждому, то с любительским дела обстоят совершенно иначе. Двери ему открыты всем, только если человеку не запрещено заниматься данным видом спорта по показаниям врача. Нагрузки в любительском спорте должны быть дозированными и посильными, чтобы избежать перенапряжения. По прогнозам медицинского еженедельного журнала «The Lancet» к 2025-му году страдать от избыточного веса будет 20% населения нашей планеты по причине сидячего образа жизни.

Одним из самых полезных видов спорта является плавание. К сожалению, не так много людей занимаются плаванием круглогодично. Опросы показывают, что только 15% взрослого населения находят время для данного вида спорта в течение года, хотя тренировки по плаванию положительно воздействуют на сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную системы, укрепляют суставы, формируют правильную осанку, закаливают организм, укрепляют иммунитет, развивают все группы мышц, лечат сколиоз и остеохондроз, а также повышают работоспособность человека [2, с. 510].

Каждому человеку обязательно нужно следить за своим здоровьем. На здоровье достаточно сильно влияет наследственность человека и экология окружающей среды, но есть и другие факторы, также влияющие на него. Важно не только соблюдать правила личной гигиены, но и регулярно проходить осмотры у врача. По данным учёных условия и образ жизни людей является основным фактором, влияющим на состояние здоровья человека. Таким образом, только сам человек в большей степени влияет на своё здоровье, и только он сам может либо улучшить своё состояние, либо существенно ухудшить его.

С развитием науки физические нагрузки человека становятся всё меньше. В давние времена люди собственноручно пахали землю, заботились о собственном участке земли, при этом никакой речи о машинах тогда не было. На сегодняшний же день весь подобный труд механизирован, для него не требуется столько же сил, сколько требовалось раньше. Становится меньше работы, связанной с физическим трудом, и всё больше сидячей, не требующей особых физических усилий. Такая работа становится причиной многих болезней

На сегодняшний день статистика показывает, что больных людей становится всё больше и больше, справляться с физическими нагрузками им всё

сложнее, поэтому становится достаточно популярной лечебная физическая культура. Такой вид физической культуры является лечебно-профилактическим, помогает быстро и более полноценно восстанавливать здоровье человека. Помимо этого, она предупреждает появление осложнений различных заболеваний. [3, с. 642].

Физические упражнения в лечебной физической культуре применяются в качестве неспецифического раздражителя, который помогает больному реабилитироваться и пойти на поправку. Данные упражнения восстанавливают не только физические, но и моральные силы, помогают человеку двигаться вперёд, мотивируют на достижение лучших результатов. Лечебная физкультура, как и обычная, также пользуется естественными факторами природы. Без достаточного количества воздуха, солнца, воды и других факторов невозможно получить столько же пользы, сколько можно получить с ними. Их благоприятное воздействие увеличивает скорость восстановления больного.

Помимо этого, применяется трудотерапия и механотерапия. Трудотерапия, с помощью специально подобранных трудовых процессов, восстанавливает нарушенные функции организма. Механотерапия, с помощью специальных аппаратов, восстанавливает уже утраченные функции организма.

Физическая активность благоприятно влияет на иммунитет человека. Благодаря ей иммунная система лучше борется с различными бактериями и вирусами, улучшаются иммунобиологические свойства крови и кожи.

Помимо этого, физическая активность помогает развить устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды. Это может быть не только атмосферное давление или различные температуры, но и даже некоторые яды или радиация. Данные сведения были получены учёными благодаря опытам с крысами, которых тренировали, и не подвергающихся физическим нагрузкам.

Физические упражнения снимают состояние стресса, приносят положительные эмоции, тем самым, нормализуя многие функции организма. Под влиянием умеренных нагрузок увеличивается работоспособность человека, способность к творческому мышлению.

Одним из самых доступных видов физической культуры считается оздоровительный бег. Это незаменимое средство для разрядки и снятия нервного напряжения. В определённой дозировке, в сочетании с водными процедурами, он становится одним из лучших методов борьбы с бессонницей, тахикардией, астматическими и бронхиальными проявлениями. Умеренный бег или спортивная ходьба уменьшает риск высокого кровяного давления, сердечной недостаточности, сосудистых болезней, инфарктных или инсультных состояний. Бег способствует процессу похудения, улучшает выносливость организма, повышает его иммунные силы. Одним из видов бега является утренний бег, который активизирует метаболические процессы, улучшает мозговую деятельность [4].

Невозможно оспорить тот факт, что умеренные физические нагрузки благотворно влияют на организм человека. Пониженная активность ведёт к развитию различных заболеваний, увяданию организма и сокращению продолжительности жизни. А ведь для лиц зрелого возраста качество жизни играет немало-

важную роль. Людям стоит серьёзней относиться к физической культуре, как к средству профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Сидячий образ жизни и отсутствие должных физических нагрузок являются актуальными проблемами современного общества. Нельзя допустить ухудшения ситуации, а значит нужно проводить спортивные акции, призывать людей к участию в них и на собственном примере показывать, как сильно влияет спорт на здоровье человека.

Библиографический список

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья / В.И. Белов. – М., 1993. – С. 412.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье/ И.И. Брехман. – М., 1990. – С. 510.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студентов Высших учебных заведений. – 3-е изд-е, испр. и доп. – М.: Гуманит. -изд. центр «Владос», 2004. – С. 624.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Тесленко В.О., Пономарёв И.Е.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация:** Физическая культура и спорт влияют на людей с ограниченными возможностями. Они оказывают влияние на духовное и физическое состояние. В результате этого люди становятся сильнее, устойчивее, обретают смысл жизни, адаптируются к обществу, являясь его неотъемлемой частью.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, общество, ограниченные возможности.*

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни большей части человечества. Так или иначе, люди сталкиваются с ними – либо в повседневной жизни, либо в профессиональной среде. Это касается как физически здоровых людей, так и тех, кто имеет ограниченные возможности.

Людьми с ограниченными возможностями называют инвалидов, имеющих определённые трудности, препятствия или ограничения в виду наличия отклонений различного характера – психических, физических, умственных и так далее. Это значит, что у такого человека наблюдаются объективные причины, по которым он не может вести такую же жизнь, как полностью здоровые люди.

Инвалидность – это особое социальное явление, которого невозможно избежать ни в одном обществе. В каждом государстве в соответствии с тем, на каком уровне развития оно находится, какими приоритетами обладает и какие возможности имеет, должна формироваться специальная политика по отношению людей с ограниченными возможностями.

Именно государство должно заботиться об инвалидах, поскольку именно по данной деятельности делается вывод о культурном и социальном развитии всего общества. Например, в резолюции Организации Объединенных Наций, которая была принята в девятого декабря тысяча девятьсот семьдесят пятого года, весьма подробно расписаны права инвалидов и условия, которыми их должно обеспечивать государство и общество.

К таким условиям относятся занятость, мотивация к работе и деятельности. Также государство обязано обеспечивать людей с ограниченными возможностями медицинским обслуживанием достойного уровня, а также предоставлять возможность психологической адаптации. В его обязанности также входит предоставление социальных условий, таких как специальное техническое обеспечение и транспорт для таких людей.

Не только Организация Объединённых Наций беспокоится о людях с ограниченными возможностями. В настоящее время с этой социальной группой населения работают три международных спортивных организации.

Во-первых, существует международная спортивная организация для лиц с физическими недостатками (ISOD), которая объединяет инвалидов после ампутации конечностей.

Во-вторых, также функционирует международная спортивная организация для лиц с травмами позвоночника и спинного мозга (ISMWSF).

В-третьих, существует международная спортивная организация для спортсменов, у которых имеются нарушения мозговой двигательной деятельности (CP-ICRA).

Эти организации поддерживают лиц с ограниченными возможностями, всячески помогают им как в финансовом плане, так и психологически. Это показывает, что международное сообщество заботится о том, как живётся этой группе населения.

Физическая культура и спорт выступают в качестве важного фактора в вопросе реабилитации и адаптации человека с ограниченными возможностями. Физический недуг становится причиной нарушения многих функций организма. Он также зачастую очень сильно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром.

Реабилитация – это одно из основных направлений охраны общественного здоровья, восстановление социального статуса людей с ограниченными возможностями и их социальная адаптация. Это понятие подразумевает также полное восстановление человека.

Очень важно понять, что отношение к человеку с ограниченными возможностями зависит во многом от того, как он смотрит на себя самого, как относится к своей проблеме, а также как окружающие относятся к нему. Как известно, спорт влияет на социальный статус отдельного лица и в глазах окружающих, и в их собственных глазах. Поэтому спорт для человек с ограниченными возможностями – это не просто увлечение и не только заполнение свободного времени. Это также один из основополагающих аспектов в образовательном процессе, в процессе создания своего индивидуального образа [1, с. 215].

Не стоит забывать, что активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия благополучно влияют на людей с ограниченными возможностями. В результате таких занятий они учатся лучше владеть своим телом, постепенно приходят к психическому балансу. Также они со временем возвращают чувство уверенности в себе. Им открываются новые возможности самообслуживания и, в конечном счёта, такие люди могут вернуться к активной жизни.

Очень важно тщательно подбирать персонал, который будет работать в сфере физической культуры и спорта с детьми и взрослыми, имеющими ограниченные возможности. Эти люди должны быть не только профессионалами своего дела, но и иметь определённые черты, которые позволят им заниматься с ними.

Очевидно, что при выборе специалиста нужно смотреть как на его профессиональные качества, так и на черты его личности. Нельзя опустить, чтобы с людьми с ограниченными возможностями работал непрофессионал. Но ещё лучше необходимо подбирать тренера по характеру, поскольку его взаимодействие с подопечными не должно привести к осложнениям у последних.

При планировании работы с людьми с ограниченными возможностями в методике важно учитывать то, что ценностные ориентации личности формируются путем наложения на индивидуально-психологическую основу, индивидуально-психологический фон данного индивидуума социальной информации, идущей по двум основным каналам. [4, с. 170]

Во-первых, это первичная социализация в определенной среде, в результате чего осваивается в первую очередь социальный опыт предыдущих поколений, переосмысленный призмой социального слоя, социальной группы, в которой протекает социализация.

Во-вторых, это собственный социальный опыт данного человека, под влиянием которого происходит включение индивида в общество. Во многом благодаря именно этому каналу социальная информация объясняет навыки ориентации личности в социуме, которые отражают довольно выделяющиеся черты лица с ограниченными возможностями в обретенном им социальном статусе. Вот почему тренеру или спортивному педагогу важно учитывать этот путь.

Возможность успешной адаптации спортивный педагог способен продуктивно реализовать только при условии овладения методическими и практическими навыками применительно к потребностям решения конкретных задач педагогического процесса либо в процессе организации физкультурно-спортивной деятельности, организации физкультурно-оздоровительной работы и в целом организации активного отдыха.

В данном случае подразумевается не только приспособление к конкретным специфическим действиям и технико-тактическим требованиям того или иного вида инвалидности. Речь идёт об учете физического состояния, а именно физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья человека с ограниченными возможностями и его социально-демографических характеристик.

Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей двигательной сферы, нарушенной де-

фектом. Существует множество примеров из практики, когда посредством физических упражнений и специальных тренировок корректируются нарушения речи, люди с проблемами интеллекта осваивают сложные гимнастические программы, незрячие начинают уверенно ориентироваться в пространстве и так далее.

Для того чтобы допустить человека с ограниченными возможностями на занятия физической культурой и спортом, нужно обязательно снабдить человека устойчивой мотивацией, интересом и функциональными предпосылками. Кроме того, важно убедиться, что в результате восстановительного лечения и реабилитационных мероприятий после травмы или заболевания была достигнута стабилизация.

Спорт оказывает существенное влияние на людей с ограниченными возможностями в дисциплинарном плане. Это значит, что у такого человека вырабатываются хорошие привычки, связанные с соблюдением дисциплины. Например, такие черты, как пунктуальность, чистоплотность, регулярное выполнение каких-либо задач, например, приём лекарств вовремя. Безусловно, дисциплина положительно влияет на них. [2, с. 175]

Также физическая культура и спорт оказывают хорошее влияние на духовное состояние человека с ограниченными возможностями. Дело в том, что занятия спортом формируют определённый стержень. Это задаёт определённый ритм и темп, что позволяет личности не развалиться под гнётом проблем и трудностей, которые приобретаются или прилагаются вместе с инвалидностью.

Спорт позволяет воспитывать как в детях, так и во взрослых с ограниченными возможностями патриотизм, любовь к своей стране, желание защищать её интересы.

Люди с ограниченными возможностями могут выступать на международной арене во время Паралимпийских игр. Или же принимают участие в каких-либо других спортивных мероприятиях, представляя интересы страны или маленькой родины – города, деревни, района. Это даёт им повод гордиться собой, помогает пройти процесс социализации и не выпасть из общества. [3, с. 310]

Не менее важным является то, что при занятии спортом и физической культурой у людей с ограниченными возможностями нередко появляется смысл жизни. Они могут захотеть посвятить себя спорту и стремиться достигнуть в нём определённых высот. Неспроста были введены Паралимпийские игры. Именно для таких людей их и придумали. Стремясь к достижениям, человек забывает о том, что у него есть дополнительные трудности. Соревнуясь с такими же людьми, он понимает, что ничем от них не отличается. А это значит, что и ему доступны победы и счастье.

Помимо удовлетворения, внутреннего стержня и смысла жизни, то есть духовных ценностей, люди с ограниченными возможностями приобретают во время занятий спортом физическое здоровье. Конечно, ограничения никуда не денутся. Но, к примеру, функционирующие конечности, мышцы и так далее будут в тонусе, потому что их поддерживают физическими нагрузками. То есть благодаря физическим нагрузкам люди поддерживают необходимое для них здоровье. [6, с. 495]

Налицо был прирост результатов, выраженный весьма заметно, а также повышение адаптивных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Кроме того, наблюдалось развитие волевых качеств у студентов. Развивались и работоспособность, координация движений. В целом, наблюдалось расширение физических возможностей студентов с ограничениями, что привело к формированию благоприятного психологического климата.

Также необходимо заниматься физкультурным просвещением и информационно-пропагандистским обеспечением развития физической культуры и массового спорта среди людей с ограниченными возможностями. Чтобы люди осознавали, что у них не всё потеряно, до них нужно донести то, что им доступно.

Чтобы люди не только представляли о том, что они могут, но и имели доступ к этому, необходимо обеспечивать доступность существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов для них. Наличие этих объектов ещё не означает, что ими можно пользоваться или кто-то будет это делать. Вот почему важно как осведомлять об этом людей, так и обеспечивать всё на практике.

Также очень важно создать нормативно-правовую базу развития физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями, а также следить за тем, чтобы она реализовывалась на практике. Недостаточно сформулировать, какими правами и обязанностями должны обладать инвалиды, а также государство и члены общества по отношению к ним. Необходимо также убедиться в том, что всё функционирует как должно. [5]

Таким образом, очевидно положительное влияние физической культуры и спорта на лиц с ограниченными возможностями. Оно сказывается как на физическом, так и на психологическом состоянии этих людей. Им необходима поддержка, поощрение, мотивация, стимуляция, а также забота и помощь.

Библиографический список

1. Горелова А.Ю. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья. – 2013. – 215 с.
2. Истомина И.А., Саввиди М.И. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья. – М.: – 2015. – 175 с.
3. Котова О.В. Адаптивная физкультура и инвалидный спорт как средства социализации дизабильных спортсменов / О.В. Котова // Технологии психолого-социальной работы в условиях мегаполиса: Сб. материалов межд. научно-практ. конф., Санкт-Петербург, 5-6 ноября 2009 г. / Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы.- СПб., 2009. – 310 с.
4. Котова О.В. Личностно-ориентированные и социально-ориентированные подходы к образовательному процессу студентов-инвалидов /О. В. Котова // Высокий уровень качества образования как основа конкурентоспособности специалиста: сб. ст. V регион. научно-практ. конф. – Курск: КГПК, 2009. – 170 с.
5. Паначев В.Д., Оборин А.В., Солоницин Р.А. Влияние физической культуры и спорта на социализацию личности студентов с ограниченными жизнен-

ными возможностями // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5.

6. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособие для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с.

ВЛИЯНИЕ БОДИБИЛДИНГА НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

Федоненко К. С., Плескачева О. Н.

*ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация.** Данная статья рассматривает бодибилдинг как изначально мужской вид спорта, который с течением времени и трансформацией общества все более привлекает и женское внимание. Рассматриваемая в этой статье тема может помочь как женщинам, избравшим для себя такой вид спорта, так и их тренерам, основываясь на особенностях женского здоровья и строения тела.*

***Ключевые слова:** бодибилдинг, культуризм, гормоны, прогестерон, эстроген, эндорфин, гипофиз, мышечная масса, анаболические стероиды.*

Все мы часто видим на экранах или в Интернете подкачанные красивые мужские, а теперь зачастую и женские тела, рекламирующие какие-либо средства ухода, одежду или вид отдыха. Грациозные, подтянутые, они создают иллюзию жизни, помогают полюбить и оценить спорт. Пик развития такого вида спорта, как бодибилдинг, пришелся на конец восьмидесятых годов прошлого века. Мальчишки такого времени с упоением смотрели видеокассеты с бодибилдерами и старались им во всем подражать. Вышедший в то время фильм Джорджа Батлера «Качая железо» произвел настоящий фурор и осуществил прорыв в женском культуризме.

Изначально женщины хотели преобразить свое тело, подкачать и подтянуть мышцы, сделать их более рельефными. Но с годами такое увлечение перерастает в фобию, становится мышечной зависимостью. Красиво ли перекаченное женское тело или нет, спорят уже много лет. Но тут главное понять, как такой вид спорта влияет на женское здоровье.

Различия в мужском и женском организме существенно влияют на здоровье спортсменов, они находятся на глубоком гормональном уровне. Все мы знаем, что мужским половым гормоном является тестостерон, а женским – эстроген [1]. Но мало кто ознакомлен с тем, что во время тренировок с «железом» в любом организме, как в мужском, так и в женском, вырабатывается большое количество именно тестостерона, мужского гормонального составляющего, подавляя при этом выработку в организме эстрогена. Если для мужчины это не играет существенной роли в его развитии и самосознании, то для женского организма это становится причиной различных гормональных сбоев. Речь идет,

конечно же, о чрезмерном увлечении женщины культуризмом. Этот процесс способен перестроить как внешний вид женщины (широкие скулы, огрубевшие черты лица, неконтролируемый прирост мышечной массы, даже выпадение волос и т.д.), так и ее характер (эмоциональные всплески, затяжные волевые депрессии, повышенная потребность все более углубляться в этот процесс).

Немного коснемся такой тематики, как применение анаболиков или стероидов, подразумевая по умолчанию не применение таковых, поскольку все знакомы с информацией об их негативном влиянии на организм. Можно сделать только краткое отступление для понимания читателя, что же такое анаболические стероиды. Анаболические стероиды – это такие гормональные препараты, которые при регулярном их применении способны усиливать синтез новых тканей, например мышечной или жировой. Изначально такие препараты по медицинским показаниям предназначались для людей, страдающих половым недоразвитием, при функциональных нарушениях в половой системе у мужчин или различных опухолях половых органов или маточных кровотечениях у женщин [5]. Использование же таких стероидов без существенной необходимости способно, помимо неконтролируемого разрастания различных тканей, вызвать и множество таких побочных эффектов, как:

1. нарушение работы печени,
2. повышение кровяного давления,
3. головные боли,
4. нарушение работы желудочно-кишечного тракта,
5. задержка жидкости в организме,
6. проблемы с кожей (прыщи и угри),
7. выпадение волос на голове и рост волос на теле,
8. проблемы со сном,
9. повышенный аппетит,
10. понижение тембра голоса,
11. нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы,
12. повышенная агрессивность,
13. снижение потенции и т.д.

Кроме того, стероиды по своему строению схожи с тестостероном – мужским половым гормоном, выработка которого контролируется гипофизом [2]. Если в организме превышен уровень похожего на тестостерон гормона, организм перестает его вырабатывать, тем самым, уменьшая возможность организма к оплодотворению.

Необходимо также понимать, что для накачивания мышц необходимо хорошо отлаженное их омывание кровью, для чего необходимо хорошо натренированное сердце. «Прокачивая» мышцы, бодибилдеры забывают об упражнениях, тренирующих сердце. И тогда оно работает с повышенной нагрузкой, тем самым очень быстро изнашиваясь. Не случайно так часты стали случаи ранних инфарктов и даже смерти у культуристов. Если же регулярно и правильно тренировать свое сердце, его сила и объем резко возрастает, стенки сосудов становятся более эластичными, оживают мелкие периферийные капилляры.

Помимо прочего, жизнь женщины заключена в определенный месячный гормональный цикл [3]. Это необходимо грамотно учитывать при составлении режима тренировок. Для этого необходимо разобраться в том, из чего же состоит этот цикл.

Он включает в себя четыре гормональные фазы:

1. фолликулярная фаза (6-14 день цикла),
2. фаза овуляции (14-17 день цикла),
3. лютеиновая фаза (18-28 день цикла),
4. фаза менструации (1-5 день цикла).

Фолликулярная фаза. Эта фаза хорошо подходит для повышения тренировочных нагрузок. Небольшое увеличение углеводов в рационе повышает количество энергии для тренировки мышц. Здесь можно добавлять вес, повышать нагрузки, делать тренировки более интенсивными, так как мышечный запас гликогена может быть использован в качестве топлива. Женский организм сейчас наиболее чувствителен к инсулину.

Фаза овуляции. В этот период повышается уровень эстрогена в организме женщины, необходимого для выхода яйцеклетки, из-за чего становятся очень податливы сухожилия, связки и суставы. Если упражнения делаются неправильно, то повышается риск получить травму или растяжения. Необходимо контролировать свою усталость. Повышается чувство голода, поэтому необходимо правильно сбалансировать количество белков, жиров и углеводов. Желательно повышать калории в организме за счет первых двух компонентов.

Лютеиновая фаза. В это время происходит упадок сил и настроения. Здесь необходимо уделить больше внимания аэробным нагрузкам и развитию выносливости. В качестве энергии больше используется жир. Организм готовится к выходу неоплодотворенной яйцеклетки, нас поглощает лень и усталость. Уровень серотонина и гормонов падает. В этот период желательно уменьшать вес и использовать кардио нагрузки. В этот период не стоит ожидать прогресса или какой-либо пользы, поэтому и не следует его перенагружать. Организму не хватает гормона радости – эндорфина, поэтому все больше хочется сладкого и вредного. Велик шанс набрать вес. Поэтому корректировать свой рацион желательно за счет молочнокислых продуктов, бобовых или даже семечек.

Фаза менструации. В эти дни желательно максимально отказаться от тренировок, особенно в первые два дня. Поскольку в организме происходят спазмы в женских органах, что некоторые ощущают как тупую ноющую боль внизу живота. Необходимо сбалансировать питание и не нагружать организм.

Организм восстанавливает все свои процессы, выводит лишнюю воду и приводит к нормальному уровню весь организм [4]. Необходимо очень осторожно и постепенно наращивать темп тренировок, начиная с третьего дня. В свой рацион необходимо добавить растительные жиры и сбалансировать углеводы.

Таким образом, проявляются некоторые особенности в уровне влияния такого вида спорта, как бодибилдинг, на женский организм. Необходимо уметь определять грань, которую не стоит переходить женщинам во время тренировочного процесса. А также согласовывать его с особенностями строения, состо-

яния здоровья, самочувствия и гормонального цикла. Поэтому такой тренировочный план должен составить только грамотный тренер-профессионал, который при этом должен рассчитывать нагрузки, учитывая:

1. вес,
2. возраст,
3. состояние здоровья,
4. самочувствие,
5. тренированность мышц,
6. состояние гормонального фона.

Главным показателем развития тренированности тела должен быть пульс – необходимо держать его во время физических упражнений в пределах 130-150 ударов в минуту. Помимо этого, полноценный тренировочный курс должен содержать в себе три необходимых компонента:

1. сбалансированное питание,
2. регулярные и правильно подобранные физические тренировки,
3. отдых – полноценный глубокий сон не менее 8 часов в сутки.

Все эти аспекты в целом создадут благотворную почву для тренировок вашего тела, и поможет заставить гормоны работать на вас. Таким образом, в бодибилдинге, как и в любом другом виде спорта, нужна аккуратность и бережное отношение к своему здоровью.

Библиографический список

1. Блог Конева Константина [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://sport-kosa.ru/bodibilding/bodibilding-dlya-zhenshhin.html> (дата обращения: 21.02.2019);
2. Медицинский блог врача скорой помощи [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.happydoctor.ru/info/503> (дата обращения: 21.02.2019);
3. BODYBUILD [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://bodybuild.com.ua/sovety-professionalov/trenirovki/zhenskij-fitness/osobennosti-zhenskogo-trenirovochnogo-processa-cikl-gormony/> (дата обращения: 21.02.2019);
4. JUST*LADY [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.justlady.ru/articles-158306-bodibilding-dlya-zhenshchin-lechit-ili-kalechit> (дата обращения: 21.02.2019).
5. Vredpolza.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://vredpolza.ru/obraz-zhizni/item/12-vred-bodibilding.html> (дата обращения: 21.02.2019).

МЕТОДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ярошенко А.А., Горяинова Н.С.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние, оказываемое спортом на здоровье человека, а так же методико-биологические аспекты совершенствования физической культуры и спорта.

Ключевые слова: Физическая культура; здоровый образ жизни; спорт.

Физическая культура представляет собой часть культуры, совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1]. Физическая культура является неотъемлемая частью жизни человека. Спорт, физическая подготовка занимают весомое место в учебе, работе людей. В последнее время здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании и низким уровнем двигательной активности молодежи. Здоровый образ жизни – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Физическая культура и спорт представляют собой основные факторы формирования личности, а также играют большую роль в установлении жизненной позиции, т.к. социальная деятельность развивается на данной основе, оказывая при этом влияние на многие сферы жизнедеятельности – социально-политическую, учебную, трудовую. [2, с. 2] Занятие спортом и поддержание физического здоровья играет важную роль в работоспособности человека. Однако нельзя забывать о том, что нельзя перегружать организм. Если человек захочет привести свое физическое здоровье в порядок в короткий промежуток времени, он может не рассчитать силы и перестараться, т.к. организм просто не был подготовлен к такому количеству нагрузок. В таком случае занятие физической культурой и спортом может не только не оказать позитивного влияния на организм, но даже наоборот, навредить ему. Именно поэтому необходимо устанавливать определенные ограничения, чтобы избегать таких перегрузок организма и переутомление. Данные ограничения различны на разном этапе жизни человека, ведь это так же напрямую зависит от его занятости в течение дня. Подобные ограничения человек может установить для себя сам, если будет

слушать свой организм и реагировать на его сигналы, либо их могут помочь установить врачи или профессиональные тренеры.

Существуют определенные стандарты, основываясь на которых устанавливается допустимая норма занятия физической культурой и спортом. Так же, если у человека существуют какие-либо серьезные заболевания, это тоже необходимо учитывать при составлении распорядка. Таким образом, если удастся правильно соблюдать установленный распорядок дня, организм всегда поддерживается в здоровом состоянии, что влияет не только на внутреннее состояние, но и на внешний вид, фигуру человека, а так же при этом человек всегда будет бодрым и будет иметь высокий уровень работоспособности. Однако, если отсутствует понимание нормального течения медико-биологических и физиологических процессов в организме человека, то в большинстве случаев специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности. Необходимо знать о физиологических механизмах регуляции различных функций организма, т.к. это имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов во время и после напряженного мышечного труда [3]. При этом также существуют определенные проблемы, являющиеся неразрешенными, нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-биологического и кадрового обеспечения, которые значительно замедляют развитие детско-юношеского спорта, что, несомненно, осложняет, например, подготовку полноценного резерва для спортивных сборных команд страны. Данный факт приводит к тому, что страна начинает отставать от ведущих спортивных держав в разработке и внедрении инновационных спортивных технологий. Следовательно, эта ситуация значительно осложняет развитие физической культуры и спорта, а также подготовку новых спортсменов высокого класса. Это определенно является проблемой непосредственно для нашей страны в целом, т.к. понижает уровень конкурентоспособности российского спорта.

Медико-биологические методы исследования дают возможность определить динамику развития организма человека в ходе физкультурно-спортивной деятельности, определить природные механизмы формирования и совершенствования его двигательных умений и качеств, а также их адаптацию к физическим и психическим нагрузкам. В то же время это позволяет узнать о функциональных возможностях организма, способах их использования и мобилизации в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Медико-биологические показатели служат основой для установления параметров физических нагрузок, а также интенсивности тренировочного и соревновательного процессов. Данные показатели дают возможность контролировать физкультурно-спортивную деятельность с целью укрепления здоровья, чтобы помочь разумно строить тренировочный процесс и определяла необходимость физического и психического отдыха человека, чтобы избежать причинение вреда здоровью [3].

В последнее время в учебных заведениях все чаще спортивные залы оснащаются нестандартным оборудованием, использование которого способ-

ствует развитию всех необходимых навыков в процессе обучения, а также облегчению данного процесса для учащихся. Несомненно, это помогает развить как интерес к поддержанию физического здоровья, так и разнообразить физическую активность студентов. Однако, остается актуальным вопрос о том, какие из нестандартных снарядов необходимо ставить, чтобы они соответствовали всем требованиям, и способствовали комплексному развитию физических качеств, многопрофильному использованию, а так же доступности и безопасности при выполнении упражнений. Опыт показывает, что наличие данных снарядов не только способствует облегчению поддержания физического здоровья в полной мере, но и увеличивает интерес обучающихся к данному процессу, что приводит к увеличению самостоятельных занятий. Так же, необходимо обеспечить полную занятость в течение занятия, т.е. необходимо продумать организацию деятельности так, чтобы не было необходимости ждать, необходимо обеспечить отсутствие очередей перед снарядами, чтобы все были заняты одновременно. Данная подготовка позволяет избежать ошибок, возникающих при низком уровне физической подготовки, а также овладеть рациональной спортивной техникой.

Благодаря использованию нестандартного оборудования будет достигнуто решение одной из главных проблем – недостаточной физической подготовки. После этого появится возможность относительно легко достигать сдачи контрольных нормативов. Поддержание здоровья является одной из первоочередных задач государства, что приводит к необходимости рассматривать способы подготовки и адаптации людей с использованием новых технологий как в сфере преподавания физической культуры, так и в сфере инновационных подходов обучения.

Если рассматривать высшую школу, там, в основном, происходит совершенствование уже известных навыков, полученных ранее, направленных на физическое развитие. Именно это становится основной причиной потери интереса к занятиям физической культурой и спортом, т.к. не происходит процесс изучения чего-то нового, ранее неизвестного. Однако эту проблему можно, и даже нужно решить, чтобы развить интерес не только в процессе обучения, но и развить его к самостоятельному поддержанию физического здоровья на протяжении всей жизни человека. Необходимо объединить личную заинтересованность и высокую мотивацию к занятиям физической культурой. Тем не менее, если положить в качестве целевой функции образования в области физической культуры развитие физических показателей студентов и формирование устойчивой парадигмы на здоровый образ жизни в будущем, то всегда можно сформировать комплекс мероприятий, реализующих указанную цель в различных видах спорта.

В университете также нельзя забывать о важности поддержания физического здоровья, т.к. в период учебы оно имеет даже большую важность, чем в период остальной жизни человека. Ведь именно на этом этапе формируется осознание необходимости наличия спорта в нашей жизни и вырабатывается привычка и потребность в занятии спортом. Если студенту удастся осознать

всю важность физической культуры и спорта на данном этапе формирования личности, то, несомненно, он будет стараться поддерживать себя в форме на протяжении всей жизни, то есть не только под надзором преподавателей в университете, но и вне его стен, а так же после окончания высшего учебного заведения. Именно поэтому существует необходимость заинтересовать студента в занятии спортом, чтобы не повторять монотонно то, что уже было в школе, а пытаться придумать какие-то новые способы проведения занятий или новые интересные занятия. Очень важно, чтобы студенты сами начали проявлять интерес к спорту и своему физическому здоровью, необходимо, чтобы они поддерживали себя в форме и находились в постоянном движении. Это окажет немалое влияние не только на физическую форму и здоровье человека, но и позволит реже испытывать сонливость и усталость, что, в свою очередь, будет способствовать повышению качества знаний и умений, даваемых в университете, которые будут лучше усваиваться.

На данный момент политика университетов включает в себя организацию непрерывного учебно-оздоровительного процесса образования, а также постоянного наблюдения за состоянием здоровья студентов. Для того, чтобы достичь вышеизложенные цели, поддерживать физическое здоровье студентов, а так же сохранять и поддерживать их интерес непосредственно к занятиям спортом, университеты постоянно разрабатывают новые технологии, новые образовательные программы, а так же разрабатывают новые теоретические пособия. Результаты обследований и постоянного наблюдения за состоянием здоровья студентов и их физической подготовки периодически публикуют, для того, чтобы помочь всем преподавателям принимать участие в совершенствовании образовательных программ, основываясь на данных результатах. Также предпринимаются различные меры по поддержке «центров здоровья» в России.

Библиографический список

1. Барановская И.Б., Онищук С.А., Салтанович И.М. Алгоритм выявления различных вариантов дефицита железа у элитных спортсменов //Вестник физической культуры. 2006. №10. С. 258-261.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – Москва: Гардарика, 2005. – 366 с.
3. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://prosdo.ru/ouazoa/Медикобиологические+аспекты+физической+культуры+и+спортаa/main.html>
4. Кикоть В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. С. 223-230.

СЕКЦИЯ 3 АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

ПОДГОТОВКА ИНСТРУКТОРОВ ГОРНОГО ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Каракетов А.К.

*ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет
имени У.Д. Алиева»,
г. Карачаевск*

Аннотация: Уровень подготовки инструкторов горного туризма КЧР необходимо повысить. Инструктор должен владеть не только хорошими профессиональными умениями и навыками, но и быть воспитанным и интеллектуальным специалистом, который владеет различными методами и приемами при решении профессиональных задач. Владеть техникой и тактикой горного туризма. Уметь оказать первую до медицинскую помощь.

Ключевые слова: Инструктор, туристы, подготовка, умения, навык, поход, помощь.

Рельеф Республики весьма разнообразен. Все точки поверхности выше 400 м. над уровнем моря. Основными районами горного туризма в республике является Карачаевский район – Архыз, Домбай, Теберда, Махар. Домбай – горная территория КЧР, в бассейне реки Теберда на Северном Кавказе. Географическое положение Домбая: около 43° северной широты. Это широта Наварры и Саппоро, Вайоминга и Корсика [К. Ротатаев, 1980]. Южная граница Домбай – Ульгена образует естественный центр территория – живописную домбайскую поляну, лежащую на высоте 1600 м. над уровнем моря. Мягкий климат, обилие солнца, умеренная влажность и значительная природа создали Домбаю заслуженную славу прекрасного Курорта. Домбай – один из современных центров отдыха и спорта, альпинистская, горнолыжная и туристская Мекки Большого Кавказа. Так характеризуют многие видные альпинисты, туристы и ученые возможности Домбая в подготовке инструкторов горно – туристских походов. Однако, имея в республике такую уникальную базу, для подготовки инструкторов горного туризма специалистов не хватает. Имея базу, но не иметь специализированной школы по подготовке высококвалифицированных специалистов по горному туризму. Это недоработки руководителей республики. Эту ошибку необходимо исправить.

В программу по подготовке специалистов спортивно-оздоровительному туризму входят: топографическая подготовка. Понятие «местность» означает определенное пространство на земной поверхности, на которой принято различать рельеф и местные предметы. Совокупность всех неровностей, образующих

земную поверхность, называют рельефом местности, а все расположенные на ней естественные и искусственные предметы (реки, леса, кустарники, горы, населенные пункты, дороги и т. п.) – местными предметами.

Рельеф и местные предметы являются основными топографическими элементами местности. Инструктор обязан знать топографию, уметь ориентироваться на местности, читать карту. Это необходимо в туристических походах и при проведении военизированных игр местности. [1, с.75]

По размерам различают крупные, средние и мелкие формы рельефа. По отношению к плоскости горизонта формы рельефа подразделяются на положительные и отрицательные. Определение сторон горизонта. Топографическое ориентирование имеет важное значение особенно при прохождении по незнакомой местности и при плохой видимости. Под топографическим ориентированием следует понимать ориентирование на местности, т.е. определение места своего расположения относительно сторон горизонта, окружающих местных предметов и рельефа местности. Ориентирование на местности начинается с определения сторон горизонта по компасу. Стороны горизонта можно определить по восходу и закату солнца. С большой точностью стороны горизонта можно определить по Солнцу и часам. Устанавливают часы горизонтально, затем поворачивают их так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол на циферблате часов между направлением часовой стрелки и направлением на цифру 1 делить пополам. Биссектриса этого угла и покажет направление на юг. До полудня юг находится справа от Солнца, а после полудня слева от Солнца. В любую погоду в любое время дня, можно определить стороны горизонта при помощи компаса. Для этого надо положить компас горизонтально так, чтобы синий конец стрелки совпал с синим указателем – север, а красный конец совпал с буквой Ю – юг.

Определение сторон горизонта по местным предметам. Многие туристские маршруты Карачаево-Черкесской республики, проложены через лесные массивы и исходя из этого, и важность умения ориентироваться в лесу по местным предметам. В литературе имеются рекомендации к определению сторон горизонта по кроне деревьев. Но указание на то, что кроны деревьев с южной стороны роскошнее. А годовые кольца прироста древесины на пне срезанного дерева с юга шире, чем с севера. Не всегда подтверждается. Дело в том, что в глухом лесу деревья своей тенью закрывают соседние деревья, находящиеся на севере от нее. Поэтому более длинные густые ветки в середине леса могут быть направлены не только на юг, но и на север, восток, запад, т.е. туда, где больше свободного места. В связи с этим ежегодный прирост очередного слоя древесины образуется с той стороны, с которой дерево лучше развивается. А значит, не обязательно с южной стороны. Если учесть то, что на развитие кроны деревьев, а также ширину прироста древесины постоянно влияет направление ветра, влага, то вывод ясен. Но он не может быть верным для всех районов страны. Исключением может быть Север, где тепла и света от Солнца значительно меньше, чем влаги, и где деревья развиваются лучше в сторону юга. Стороны горизонта в лесу можно определить по коре деревьев, Южная сторона деревь-

ев, получает больше тепла и света. Чем северная, имеет более сухую светлую кору. Это особенно заметно в хвойных лесах. Помимо этого на более освещенной стороне деревьев имеются характерные наплывы и сгустки смолы, долго сохраняющие светло-янтарный цвет.

Стороны горизонта можно определить по лиственным деревьям. Так, ствол осины, а особенно тополя, с северной стороны покрывается мхом и лишайниками. А кора белой березы с южной стороны всегда белее, чем с северной стороны.

Для определения сторон горизонта можно использовать крупные камни и валуны. Их северная сторона покрыта лишайниками и мхом, которые не любят тепла и света. Почва такого камня с северной стороны более влажная, чем с южной.

Не менее точную информацию по определению сторон горизонта дают грибы. Они всегда растут преимущественно с северной стороны деревьев, пней, кустов. Во время созревания ягод в лесу следует знать, что она раньше приобретает краску с южной стороны, созревая быстрее с южной стороны кочек на болотах. Помогут ориентироваться в лесу и его обитатели. Так белка устраивает свое жилище только в дуплах, расположенных с противоположной стороны господствующих ветров. А муравейники располагаются с южной стороны какого-либо дерева или пня. Притом южная сторона его отлогая, северная – круче.

В туристических путешествиях может возникнуть необходимость ориентироваться во времени. Легче всего ориентироваться по цветам и птицам. Следует помнить, что зяблик пробуждается около 1 часа -1 часа 30 минут ночи, малиновик – около 2-3 часа утра, перепелка – около 3 часов утра, дрозд – около 4 часа утра, воробей около 5-6 часов утра.

Ориентирование по дереву. Если дерево растет отдельно так, что никакой другой предмет не загораживает его от Солнца, то по густоте ветвей можно узнать, где находится север. С северной стороны у этого дерева ветвей меньше.

Издавна люди заметили, что в полдень солнце находится на юге, а полуденная тень от предметов направлена на север. Если в полдень встать лицом по направлению полуденной тени, то впереди будет север, позади юг, справа – восток, слева – запад.

Особый интерес по определению сторон горизонта по местным предметам проявляют дети школьного возраста и студенты. Они могут ходить по лесу и определять стороны горизонта по разным деревьям и на разной местности. Туристские походы с использованием топографических знаний, умений и навыков позволяет лучше изучать и познать окружающую среду. Исходя из важности занятий туризмом, настало время повысить его статус как учебную дисциплину в учебных заведениях.

Приведем некоторые популярные туристские маршруты, на которых проходят технико-тактичную подготовку будущие инструктора горного туризма.

Маршрут №1 на Алибекский ледник.

Наиболее широкой популярностью пользуется среди любителей туризма Алибекский ледник. Не зря туристы говорят: «Если ты не побывал на Алибек-

ском леднике, считай, что ты не видел настоящего Домбая». Этот ледник наиболее доступен из всех расположенных в бассейне реки Теберды. Находится он в 9 километрах от Домбайской поляны. Маршрут этот несложный. Он доступен молодым и пожилым людям, не имеющим отклонений в состоянии здоровья. Маршрут очень живописный. В начале маршрута – дорога по узкому обрывистому участку. Спустя несколько минут вы попадаете в сказочный мир. Реликтовые великаны – Кавказские пихты взметнули ввысь тёмные конусы могучих крон. Сквозь них лишь изредка пробиваются солнечные круги. Вас окружает таинственный полумрак.

Пройдя три километра пути, в стороне от дороги на небольшой лесной поляне, расположено кладбище альпинистов, отдавших жизнь во имя освоения вершин Кавказских гор. По старой доброй традиции постоим в молчании у этого кладбища, почтим память отважным.

Через километр дорога выведет на большую поляну Узун-Тала. Отсюда хорошо просматриваются многие вершины, находящиеся в верховье реки Алибек: пик Эрцог, Джалоу-Чат, Алибек-Баши, Кап. Виден отсюда и хребет Сулахат, напоминающий фигуру спящей девушки.

После небольшого отдыха мы можем продолжить свой маршрут. Вскоре увидим корпуса бывшего альпинистского лагеря «Алибек», который в прошлом славился огромной популярностью до распада СССР. Далее тропа выводит на большую Алибекскую поляну, откуда хорошо виден ледник. В конце поляны тропа разделяется. Если идти по той части тропы, которая сворачивает налево, то вскоре выйдете к Алибекскому водопаду. Этот водопад поражает своей красотой. Тропа продолжается по правому берегу реки и вдали видна горная хижина бывшего альпинистского лагеря «Алибек». Зимой на Алибеке раздолье для горнолыжников. Слева перед вами – язык Алибекского ледника. Человек, попавший на ледник, Непременно приходит в восхищение от того великолепия природы, которое его окружает. Здесь каждый участок по-своему красив, своеобразен. Нельзя оторвать глаз от всего того, что вокруг видит.

После осмотра ледника и окружающих их гор можно пройти к Третьему (Джугьутурлу-Кель) озеру, которое расположилось недалеко – между боковой мореной Алибекского ледника и крутыми скалами. Озеро красивое, хотя и очень маленькое.

Путешествие на ледник в ясную погоду занимает 7-8 часов.

Маршрут № 2 к Чучхурскому водопаду и Птышскому леднику.

Первую часть пути к этим местам можно проехать по канатно-кресельной дороге. После остановки необходимо дойти по тропе до Русской поляны. Красива эта поляна, заросшая высокими субальпийскими травами. Тропа ведёт к Чучхурскому водопаду. Сначала она проходит по болотистому месту, где под дерниной залегают пласты торфа. Затем начинается лес.

Через четыре километра тропа резко поворачивает влево и идёт на подъём, через 20 минут ходьбы вы уже у Чучхурского водопада – одного из мощнейших и красивейших в Тебердинском районе. Пройдя от водопада ещё минут

20, выйдя из леса, вы можете обозреть окружающие горы и долины. Обрато возвращайтесь тем же путём. Маршрут в оба конца занимает 4-5 часов.

К Птышскому леднику рекомендуем идти по тропе, проложенной по правому берегу реки Северного Птыша. Дойдя до того места, где река Птыш сливается с рекой Чучхур. Выше слияния находится древний мостик через Чучхур. Пройдя по нему, вы снова попадаете на тропу. Много интересного можно увидеть с тропы. Далее тропа ведёт по правой крутой стороне ледника. Язык его остаётся внизу. Ходить по леднику неопытным туристам не следует.

Обратно возвращаетесь тем же путём. На весь маршрут уходит 6,5 – 7 часов. Зимой экскурсии в этом районе запрещены.

Поход в ущелье Аманауз можно пройти двумя путями. Первый довольно сложный. Он проходит по левому берегу реки Аманауз к водопаду Суфруджу. Начинается тропа у урочища Пихтовый лес. Сначала тропа идет по густому пихтовому лесу, затем идёт на подъём. На пути вы можете встретить снежник, который часто перекрывает реку. На пути увидите «Аманаузскую мельницу», на одной из стен которой при некотором воображении можно разглядеть силуэт Петра I. Примерно через 1.5 часа тропа выводит вас на травянистый участок склона. Затем она резко поворачивает к вершине горы Суфруджу. Эта тропа, по которой альпинисты отправляются на зачётные восхождения. Дальнейший путь к Суфруджинскому водопаду идёт по камням, среди которых тропа то и дело теряется. С этого места уже хорошо виден водопад. Хотя водопад и не особенно многоводен, но высота его падения и красота никого не оставляет равнодушным. Экскурсия по этому маршруту занимает 3-4 часа. Как мы сказали выше, он довольно сложен, и туристы тут ходят редко. Совершить этот поход можно более лёгким и коротким путём.

Он начинается у моста через Аманауз, около минерального источника. Тропа проходит в хвойном лесу по правому берегу реки. Пройдя минут 15-20, на Северо-западе увидите вершину Семенов-Баши. Затем тропа выведет вас к кленово-березовому криволесью. У снежника и следует остановиться. Здесь хорошо просматриваются ледник и зуб Суфруджу.

Внизу – каньон, в котором бьется бурный поток Аманауза. Подниматься по снежнику нельзя. Боковые склоны его очень крутые, с каменными осыпями. Возвращаться надо тем же путем. Эта экскурсия, занимающая 1,5-2 часа, почти не утоляет.

Библиографический список

1. Каракетов А.К. Подготовка инструкторов по туризму / Методические рекомендации. Карачаевск.
2. Каракетов А.К. Туристско-экскурсионные ресурсы Карачаево-черкесской республики: учебное пособие – Карачаевск: Изд-во КЧГУ, 2017. 168 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рогальская Ю.В., Карелина В.И.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В представленной статье исследуется спортивно-оздоровительный туризм, как вид спорта, его актуальность и состояние в Российской Федерации. Представлены нововведения в данном направлении. Рассмотрены проблемы туризма и варианты их решений, способствующие развитию и усовершенствованию.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм; состояние спортивно-оздоровительного туризма в РФ; нововведения; проблемы туризма; усовершенствование и развитие.

В настоящее время в мире фактором развития многих стран является сфера туризма. В России данное направление активно развивается, несмотря на хороший внешний туристический поток, все усилия направлены на то что бы внутренний туризм в стране был в приоритете у граждан. Среди стандартных видов туризма (культурный, деловой и т.д.), присутствует спортивно-оздоровительный, его особенность заключается в том, что по совместительству он является видом спорта. А какую пользу для страны может принести такой туризм, зависит от его состояния и перспектив развития.

Цель статьи – изучение современного состояния и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в России.

Спортивно-оздоровительный туризм (СОТ) является одним из типов туризма, целью которого заключается в совершенствовании преодолений естественных препятствий, т.е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения по пересечённой местности и преодоление сложного природного рельефа [1, с.1]. Такой вид туризма представляет собой самостоятельный вид спорта, т.к. включён в Единую все-российскую спортивную классификацию (ЕВСК) и имеет систему разрядов и требований для их получения. В особенности развитие такого вида туризма обусловлено: большим количеством климатических зон на территории страны; относительно небольшим населением в соотношении с территориальными масштабами страны; разнообразием рельефа местности (степи, горы, ледники, леса, реки и т.д.).

Наиболее яркой особенностью спортивно-оздоровительного туризма является тесное взаимодействие с природными ресурсами, что даёт человеку возможность столкнуться с природными явлениями и экологическими проблемами. Также спортивно-оздоровительному туризму присуща классификация:

1. По степени организованности бывает организованный и неорганизованный туризм. Их отличия заключаются в том, что в организованном СОТ соблюдаются правила проведения мероприятий, прописанные в сборнике «Рус-

ский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России». Организованный туризм включает в себя: плановый (на коммерческой основе, проводимый по туристическим путёвкам с участием гида-проводника); самодеятельный (любительские туристические мероприятия, проводимые на основе самодеятельности).

2. По возрастному признаку СОТ: детский; юношеский; молодёжный; взрослый и комбинированный (семейный).

3. По виду маршрута и способу передвижения: водный, горный, пеший, велосипедный, лыжный, спелеотуризм, автотуризм, парусный, комбинированный.

4. По видам мероприятий в СОТ различают: спортивные походы, спортивные туры, слёты, чемпионаты, показательные выступления, лагеря, школы подготовки кадров [2, с. 8].

Туристско-спортивное движение существует в России около более 100 лет, ведь появилось оно одновременно с Российским обществом туристов (1895 г). На данный момент спортивно-оздоровительный туризм активно развивается в 53 субъектах РФ (74 регионах по данным ФСТР), в основном в местах существования региональных федераций спортивного туризма и отделений туристско-спортивного союза России. Но как базовый вид спорта, спортивный туризм официально не определён ни в одном из субъектов страны, официально зарегистрировано лишь 7 спортивных сборных команд по спортивному туризму, причём все они находятся в Красноярском крае.

На данный момент в России спортивным туризмом, по данным государственной статистики, занимается более 405 тыс. человек это 4% от всего населения страны (39 % из них женщины), в 2019 году предполагается увеличение данного показателя до 420 тыс. человек. Из этого числа граждан около 10 тыс. туристов на регулярной основе участвуют в соревнованиях разного уровня сложности, которые проводятся в России ежегодно.

Основная часть туристов предпочитает стандартные виды мероприятий и маршруты в спортивно-оздоровительном туризме, но для привлечения большего количества граждан к такому виду спорта появились нововведения. Так, в 2003 году в России появился проект «Большая Байкальская тропа», который осуществляется и имеет большую популярность у туристов до сих пор. Тропа, проходящая через 7 национальных парков и заповедников, имеет длину 2 тыс. км. Из-за популярности такого маршрута планируется создание пешеходных троп на Урале, Сахалине и других регионах России. Для вовлечения молодёжи в спортивно-оздоровительный туризм появились, набирающие сейчас популярность фитнес-туры. Тур является альтернативой пассивного отдыха на пляже и проходит в тех же природных условиях, включает в себя: акваэробiku, пилатес, восточные единоборства, танцевальные занятия, лекции по основам рационального питания, экскурсии. Важная особенность фитнес-тура в том, что для его прохождения уровень спортивной подготовки участников не важен, т.к. для каждого будет распланирована индивидуальная программа. Организация фитнес-тура включает в себя взаимодействие фитнес-клуба и туристической компании [3].

Несмотря на то что многие занимаются спортивным туризмом, существует проблема неравномерного распределения занимающихся на территории РФ. Это происходит из-за географического положения, климатических особенностей и развития спортивного туризма на территории федеральных округов. Вследствие этого следует провести следующие мероприятия для развития массовости:

- развитие физкультурно-спортивных клубов по спортивному туризму по месту жительства и физкультурно-спортивных обществ;
- организация и сертификация маршрутов в России для степных походов;
- развитие системы ГТО;
- проработка маршрутов для участия в них людей с ОВЗ.

Спорт является неотъемлемой частью обучения во всех образовательных учреждениях. Так развитие спортивно-оздоровительного туризма у студентов может способствовать достижению высоких спортивных результатов и являться фактором для привлечения молодёжи к активному здоровому образу жизни. Поэтому Федерация спортивного туризма России совместно с Российским студенческим союзом планируют учредить Общероссийскую студенческую лигу спортивного туризма. Задача данной лиги будет состоять в проведении соревнований по единому регламенту, вовлечение в проведение всех существующих команд, а так же содействие по созданию новых команд во множестве субъектах РФ [4, с. 13].

Показателями развития спортивного туризма в России могут являться результаты выступления отечественных спортсменов на общероссийских и международных соревнованиях. Так 1011 спортсменов приняли участие в официальных общероссийских соревнованиях в 2017 году, при этом каждый четвёртый из этого числа людей имел спортивный разряд или звание, но, к сожалению, на официальных международных соревнованиях приняло участие только 7 россиян.

Данные показатели необходимо повышать, следовательно совершенствовать системы российских соревнований по спортивному туризму и подготовки к ним.

Так же в настоящее время спортивному туризму в России уделяется недостаточное внимание со стороны средств массовой информации. Изредка можно увидеть на телевиденье или в печатных изданиях информацию о спортивном туризме. Основная масса информации, которую человек получает и анализирует, исходит из информационных технологий, то необходимо максимально расширить сферу информирования, использовать все возможные средства передачи информации, сотрудничать с общероссийскими и региональными телеканалами, чтобы популяризовать вид спорта в стране.

Если рассматривать спортивный туризм как часть отрасли спортивной экономики, вовлекающую в себя значительные финансовые средства и рабочую силу, важно обратить внимание на развитие экономического потенциала спортивного туризма в первую очередь в городах с населением более 100 тыс. жителей, ведь 47% населения России живут именно в таких городах.

Так для развития экономического потенциала спортивного туризма в стране должны осуществляться:

- рассмотрение вопроса об использовании возможностей государственного и частного партнёрства для развития спортивного туризма;
- проработка спонсорских договоров;
- организация мероприятий по формированию стартапов в создании инфраструктуры спортивного туризма (возможно использование программы «Дальневосточный гектар»);
- разработка и внедрение бизнес-планов эксплуатации спортивных объектов инфраструктуры для спортивного туризма. [4, с. 30]

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивно-оздоровительный туризм нельзя ограничить рамками туризма, ведь его суть заключается в преодолении сложных маршрутах в природных условиях. Такой туризм присутствует в крупных субъектах РФ и только начинает своё активное развитие. У спортивно-оздоровительного туризма в России есть недостатки в различных направлениях. Если усовершенствовать данный вид спорта, то удастся: создать условия для укрепления здоровья населения; создать спортивный туризм, как базовый вид спорта, в субъектах РФ; сделать спортивно-оздоровительный туризм популярным на территории РФ, повысить численность граждан регулярно занимающихся спортивным туризмом, чтобы представлять страну на международных соревнованиях в данном виде спорта.

Библиографический список

1. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
2. Горшков И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций; Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова: ЯрГУ, 2014. – 60 с.
3. Фитнес-туризм, как новый популярный вид туризма. [Электронный ресурс] URL: <https://mishka.travel/blog/index/node/id/1322-fitness-turizm-kak-noviy-populyarniy-vid-turizma/>
4. Миронов С.М. Программа развития спортивного туризма в России: приказ Минспорта России, 2018. – 60 с.

ТУРИЗМ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ

Селиверстова Т.С., Мануйленко Э.В.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация:** В статье рассматриваются занятия по туризму как альтернативный вид занятий по физической культуре в вузах. Особое внимание уделяется важности и эффективности данного внедрения как с экономической, так и физиологической точки зрения.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, туризм, студенческий туризм.*

Спортивно-оздоровительный туризм – это действенное средство духовного и физиологического становления личности при помощи воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями.

Спортивно-оздоровительный туризм, в отличие от других видов спорта, можно считать социально ориентированным. Главная и ключевая задача спортивно-оздоровительного туризма это формирование здорового образа жизни всего общества и каждой личности в отдельности. Его специфичность имеет место быть в том, собственно что им, в отличие от любого вида спорта, имеет возможность заниматься буквально любой человек, вследствие этого он считается одним из самых массовых движений [3].

Главным фактором спортивного туризма считается преодоление преград, рельефа, различающегося по степени тяжести и природно-климатических условий проходящей территории. Эти препятствия отличаются большим разнообразием: горы, снегопад, лед, водные преграды; и обстоятельства преодоления преград: климатические, метеорологические, высокогорные и др. При преодолении данных преград применяются: разная техника и стратегия, всевозможные способы передвижения и обеспечения защищенности.

Преодоление природных преград требует различающейся по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Работа по подготовке к туристским походам владеет некоторым однообразием с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно обширнее по собственному содержанию, но она содержит конкретную, отличную от физических упражнений структуру. Ее структурную базу, в которую включены действия туриста-спортсмена, нацеленные на преодоление естественных, природных и рельефных преград с наименьшими затратами сил и предельным обеспечением защищенности. Конкретные ограничения минимизации усилий и максимального уровня безопасности связаны с характером преград и условиями их преодоления, а вследствие этого в любом определенном случае потребуются решение задачи оптимизации [1].

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых свойственна функциональная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта наподобие многоборий. Спортсмен-турист обязан владеть специфичной многоборной специальной туристской выносливостью.

В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя отдельные части ее находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей.

В связи с тем, что последнее время идет агитация здорового образа жизни в современном обществе, внедрение занятий по подготовке к туристическим походам разной направленности в высших учебных заведениях было бы эффек-

тивно в связи с тем, что во-первых, в настоящее время туристические походы набирают большую популярность у молодежи, а во-вторых, любая активная деятельность улучшает физическое состояние человека.

Многие высшие учреждения имеют в своем владении студенческие лагеря. Они могут быть на побережье морей, рек или в горной местности.

Углубляют знания студентов проводимые на экскурсиях и в других поездках дополнительно к календарным учебным и производственным практикам. Бесценный опыт приобретают студенты, участвуя в общегородских, федеральных и местных туристических программах.

Во время каникул, когда студенты приезжают на базу с целью отдохнуть, их обычно закрывают на территории лагеря и никуда не выпускают. Именно поэтому студентам быстро наскучивает обычное проведение времени в лагере. Было бы эффективно осуществление туристических походов по близлежащей местности. Проведение данного мероприятия способствует восстановлению организма после тяжелого учебного семестра, укреплению физических качеств студента, а так же проведение туристического похода по знаковым местам местности способствует и умственному развитию.

Так же отправиться в туристический поход могут и те студенты, которые по тем или иным причинам не могут заниматься основными видами деятельности и сдавать основные нормативы по физической культуре.

При планировании организации туристического похода для студентов пребывающих на территории студенческого лагеря целесообразно было бы включить в спортивные секции вуза занятия по подготовке к велотуризму, скалолазанию, спортивному ориентированию как части пешего туризма и включение этих занятий в качестве академических учебных часов по физической культуре (такое уже практикуется в некоторых вузах Ростовской области). [2]

Внедрение такого вида предмета как спортивный туризм в вузы качественно и интересно разнообразил и жизнь студентов, и их развитие не только в физиологии, но и умственно. Во-первых, начиная с элементарных и простых упражнений, есть множество увлекательных, при всем этом, можно занятие проводить в игре, состязании команд: можно посетить или регулярно посещать веревочные парки, которые есть в городе; можно организовать поход на байдарках или гребных лодках, привлекая за весла студентов; также приобрести навыки верховой езды на лошадях [4].

Во-вторых, привлечь из студентов или преподавателей человека, который будет готовить материал познавательный по ходу маршрута, рассказывать факты из истории местности, о флоре и фауне. Это будет развивать студентов и в их интеллектуальности.

В-третьих, любые походы в команде, дают в результате сплоченность коллектива, массу эмоций и познаний. В походах организованы дежурства по лагерю и для безопасности всех в команде и для приготовления пищи, так как нужно приготовить обед на костре, наносить воды, напилить дров, разжечь костер, вовремя его затушить, избежав пожара.

В наше интерактивное время, время Интернета, необходимо увлечь студентов новым интересным видом физической культуры, разнообразием ее. Попытайтесь «выдернуть» молодежь от компьютерных игр, в реальность. Такому виду физической культуры в будущей своей жизни нынешние студенты будут благодарны, и в их памяти отложится всё, что вложили в них сейчас.

Таким образом, включение занятий по подготовке к туризму в занятия физической культурой, обеспечит увеличение посещения и заинтересованности в укреплении своего здоровья. Так как любой туристический поход подкрепляется и познавательной частью, то студенты смогут получить любую интересующую информацию о данном месте. Данный вид мероприятия подкрепляется соответственно информационной, финансовой и политической поддержкой, регулирующую деятельность.

Библиографический список

1. ООО «Олбест» [Электронный ресурс] URL: https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65625b2ad68a5d53a88421216c37_0.html (дата обращения: 19.03.2019).
2. ООО Туристическая фирма «СВ-Астур» [Электронный ресурс] URL: <http://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/vidy-pokhodov.html> (дата обращения: 19.03.2019).
3. Пронина О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации // Молодой ученый. – 2016. – №9. – С. 1220-1224. [Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru/archive/113/29482/> (дата обращения: 19.03.2019).
4. Темякова Т.В., Черевичко Т.В. Студенческий туризм в России: перспективы развития // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 136–140. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/86927.htm> (дата обращения: 19.03.2019).

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Фалеев В.Ю., Барсуков С.В.

**ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону**

Аннотация: В данной работе раскрываются основные направления развития спортивно-оздоровительного туризма, проблемы его развития и их решение, принципы влияния спортивно-оздоровительного туризма на личность и здоровье с человека.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, физическое развитие, здоровье.

Формирование спортивно-оздоровительного комплекса непосредственно связано со структурными базами социального устройства и развития сообще-

ства. С поддержкой развития спортивно-оздоровительного туризма равно как доли комплекса возможно достичь заключение важных социальных вопросов – усовершенствование состояния здоровья людей, представление необходимости развития у людей здорового стиля жизни и занятиях умеренной физической нагрузкой и спортом, повышение длительности существования людей и усовершенствование качества жизни и преодоление демографического упадка, которые зависят от уровня развития физической культуры и спорта в государстве, от результативного применения возможностей, которые раскрывает пред обществом физическая культура и спорт в общественно-экономическом формировании государства в целом.

Спортивно-оздоровительный туризм (СОТ) – это обособленная и общественно-ориентированная область, а так же образ жизни определенных сфер сообщества. СОТ является результативным орудием духовного и физиологического развития человека, обучения бережного отношения к природе, которое базируется на свободном предпочтении формы собственной активности разных общественно-демографических групп жителей. Согласно типу мероприятий СОТ реализуется посредством путешествия, спортивных походов, соревнований, слетов, экспедиций, экстремальных спортивных турпоездок и т.д.

Спортивно-оздоровительный туризм согласно своим целям представлен рядом важных функций – спортивной, познавательной, учебной, исследовательской, экологической направленностью и их разнообразным сочетанием. В настоящее время спортивно-оздоровительный туризм – это целая формирующаяся сфера, которая включает в себя несколько учреждений и компаний, занимающихся организацией отдыха туристов, предоставляющих потребителю различные услуги спортивно-оздоровительного отдыха. Он дает возможность существенно повысить качество жизни жителей.

Спортивно-оздоровительный туризм относится не только к области услуг, сколько к независимой общественно-направленной среде и стилю жизни большой прослойки сообщества, с целью которой спортивно-оздоровительный туризм считается результативным орудием усовершенствования здоровья, высоко нравственного развития и самосовершенствования личности, а так же обучения бережного отношения к природе и памятникам культуры.

Организация спортивно-оздоровительного туризма делается значительной задачей страны по жизнеобеспечению деятельности человека, сконцентрированной на возобновление и формирование его физиологических, внутренних и интеллектуальных сил. Но следует не забывать о формировании удобных обстоятельств с целью временного и продолжительного спортивно-оздоровительного туризма в разных степенях власти. Формирование в государстве концепции спортивно-оздоровительного туризма рассматривается равно как единственный с основных инструментов обеспечения интенсивной жизнедеятельности жителей и его физиологического и умственного развития.

Современное формирование спортивно-оздоровительного туризма проявляется в некоторых нюансах:

Российская федерация, равно как и многочисленные прочие государства мира, стремительно интегрируется в концепцию мирового спортивно-оздоровительного туризма. Возможно выделить отличие государств и единичных регионов согласно уровню формирования такого типа туризма. Никак не взирая на отличия, вследствие экономических взаимосвязей и потоков путешественников, всемирное спортивно-оздоровительное туристское общество в отдельных государствах преобразуется в трудоемкую динамично формирующуюся систему всемирного пространства с целью партнерства. В Российской Федерации возможно отметить ранее сформировавшиеся средоточия спортивно-оздоровительного туризма, а кроме того полупериферийные и удаленные регионы с разной степенью формирования этой индустрии.

Создание проявлений территориального скопления в рамках концепции спортивно-оздоровительного туризма, получившие наименование кластеров. Кластер – это категория географически прилегающих субъектов и сопряженных с ними учреждений, которые функционируют в области спортивно-оздоровительного туризма и характеризуются общностью работы и взаимодополнением друг друга. В кластере создается особенная современная сфера, содействующая увеличению конкурентоспособности вступающих в него компаний и процветанию района. Спортивно-оздоровительные кластеры создаются в основе ключевых туристических ресурсов района с учетом их последующего применения и развития.

Создание концепции подготовки, переподготовки и увеличения квалификации высококлассных сотрудников абсолютно всех степеней в области спортивно-оздоровительного туризма. Направленность формирования области демонстрирует необходимость формирования учебно-научных комплексов, которые обеспечивают связь образовательного процесса, отраслевой науки и спортивно-оздоровительной области, позволяющих уже в течение учебного процесса приобретать и осваивать требуемые для профессионалов умения.

Можно сказать о том, что точная организация спортивно-оздоровительного туризма считается результативным орудием развития здорового стиля жизни человека и сообщества в целом. При этом внутренней мотивацией этого типа туризма считается желание человека к внутреннему общению с другими народами, самоутверждение, естественная тяга к интересному миру природы и отдыха. В основе спортивно-оздоровительного туризма находится отсутствие прибыли и формирование главной доли турпродукта собственными мощностями, а кроме того, присутствие поддержки социальных учреждений, которые сами же туристами и организовываются. Формируется наиболее размеренная, податливая обстановка с обширным набором наиболее социальных, а значит, и общедоступных для социально незащищенных кругов жителей форм и способностей заниматься туризмом.

Таким образом, как в нашей государстве до последнего времени никак не стояла основательно проблема привлечения юного поколения к спортивно-оздоровительному типу туризма, в таком случае и никак не нуждалось выявлять суть данного типа туризма, его воздействие на общество либо предостав-

лать определение перспектив и аспектов формирования этой сферы. Сейчас же перед страной поставлена цель последующего развития спортивно-оздоровительного туризма, так как он способен усовершенствовать качественный состав жителей, привить жителям основные принципы здорового стиля жизни, а таким образом же усовершенствовать различные личностно значимые качества. Это довольно значительная динамично формирующаяся сфера, которая на этом периоде развития обладает довольно огромным потенциалом.

Библиографический список

1. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В.А. Таймазова и Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
2. Горшков И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций; Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова: ЯрГУ, 2014.-60 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ТУРИЗМА

Хмызова А.Ю., Мануйленко Э.В.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной статье рассматривается важность внедрения инноваций в туристическую сферу, а также делается акцент на наиболее важные технологии, приводящие владельцев фирм к максимизации личной прибыли.

Ключевые слова: инновации, развитие новых услуг, туризм.

В нынешнюю эпоху появляются все более новые и усовершенствованные системы распознавания лиц, интегрированные в зеркала; комнаты становятся центрами передовых технологий, благодаря технологическим решениям, которые позволяют адаптировать внешний вид стен к предпочтениям клиента. Новые материалы способны выводить на своей поверхности изображения и цвета, меняющиеся в зависимости от настроения гостя отеля. Разнообразный природный ландшафт или расслабляющие водопады – вот некоторые из предлагаемых вариантов. Отели в современную цифровую эпоху постепенно становятся экспериментальными центрами новых технологий. Их цель состоит не только в том, чтобы клиент чувствовал себя как дома, но и в том, чтобы проверить, как инновации могут облегчить их пребывание в новой среде [4].

Идея «цифрового туриста» уже смогла стать нашей реальностью: человек, который путешествует с технологиями на протяжении всего путешествия. Мобильный телефон продолжает оставаться наиболее предпочтительным технологическим средством, поскольку он является виртуальным гидом, переводчиком, локатором отеля, картой и геолокатором одновременно. Но нельзя пренебрегать другими инновационными системами, предлагающими возможности, которые относительно недавно казались научной фантастикой и которые теперь доступны нам лишь одним нажатием кнопки. Сегодня можно побывать на Красной

площади, не выходя из дома, при помощи устройств, позволяющих делать аэрофотосъемку [5].

Информационные технологии меняют туристические привычки, превращая путешествия в незабываемый технологический опыт. Параллельно они также способствуют росту общения, что имеет беспрецедентное значение для каждого человека. Так появляется персонализированный маркетинг, способный придать эмоциональные черты потребительскому опыту [1].

Инновации и развитие новых услуг являются важными стратегическими действиями, приводящих к обеспечению роста и устойчивого благосостояния для каждой области, но особенно для тех отраслей, где рынки насыщены, конкуренция высока, и клиенты выбирают товары и услуги со всего мира, как, например, в туризме. Существуют различные толкования термина «инновация», который происходит от латинского слова «Innovatio», что означает создание чего-то нового. Разнообразие определений заключается в разных воззрениях на предмет изучения этого явления. Обычно выделяют 5 принципов, как правильно компании внедрить инновации:

- создать новые или улучшенные продукты;
- внедрить новые производственные процессы;
- найти новые рынки сбыта;
- развить новые рынки сбыта;
- реорганизовать и / или реструктурировать компанию.

Эта категория разделяет инновации от незначительных изменений в составе и / или поставке продуктов в виде расширения линейки продуктов, добавления сервисных компонентов или дифференциации продукта [3,6].

Стоит заметить, что инновации в индустрии туризма характеризуются ограниченными научными и политическими соображениями. В качестве отправной инновации, в отличие от изобретения, можно определить как рыночное применение новых процессов, продуктов или форм организации. Одной идеи для нового процесса или продукта недостаточно. Она также должна иметь потенциал для коммерциализации и должна быть развита до такой степени, чтобы ее можно было протестировать на рынке в максимально краткие сроки для сохранения ее технологической актуальности. Использование примера из туризма в качестве продукта «альпийский оздоровительный туризм» по-прежнему является идеей (изобретением), в то время как основанный на аюрведе лечебный туризм уже является новым или инновационным продуктом в семье оздоровительного туризма. Каковы основные движущие силы инноваций на рынке или на туристических предприятиях, и что отличает инновационные фирмы от тех, которые просто следуют тенденциям рынка? Анализ существующих исследований в области туризма показывает, что по сравнению с дополнительными инновациями не хватает радикальных инноваций. Как следствие, темпы инноваций являются низкими. Без сомнения, разработка новых продуктов способны создать дополнительную ценность для клиентов и обеспечить устойчивый рост прибыли для предпринимателей. Тем не менее, процессы управления, ведущие к созданию новых продуктов или инноваций, очень сложны, особенно в туристической сфере, так как

там преобладают услуги. Наиболее успешные тенденции, на которые следует обратить внимание в индустрии путешествий и туризма:

- Дополненная и виртуальная реальность (AR и VR). В последние годы наблюдается рост популярности AR или VR среди фирм, занимающихся туризмом, и эта тенденция будет сохраняться. Эти технологии используются либо для контент-маркетинга, либо для повышения качества обслуживания клиентов. Например, авиакомпании начали использовать технологию VR, чтобы заранее показывать пассажирам салон самолета, чтобы увеличить продажи билетов или дополнительных услуг;

- Искусственный интеллект (ИИ): ИИ стоит за многими развивающимися технологиями и инновациями как в сфере путешествий и туризма, так и в других областях. Способы можно разделить на 3 основные категории: машинное обучение, чат-боты или TravelBots и роботы. Благодаря ИИ операции, которые обычно требуют вмешательства человека и много времени для обучения новым навыкам, могут быть в дальнейшем автоматизированы, что ускорит процессы, улучшит качество и производительность, а также приведет к снижению затрат;

- Интернет вещей (IoT): IoT имеет большой потенциал для формирования будущего индустрии путешествий и туризма, и компании начали осознавать это. Lufthansa является примером авиаперевозчика, использующего IoT для уменьшения беспокойства и стресса пассажиров, связанного с потерянными сумками и чемоданами. Туристы могут отслеживать свой багаж по ссылке, указанной на их мобильном посадочном талоне в приложении Lufthansa;

- Голосовые технологии – это еще одна цифровая новинка, которая позволяет совершенствовать сектор путешествий и туризма, поскольку все больше и больше клиентов переключаются с ввода в поисковой сети на голосовые взаимодействия. Постепенно отели начали внедрять голосовые устройства для пользования гостям. Среди них: отель Kimpton Alexis и Westin Buffalo;

- Подключение к Wi-Fi: во время путешествий люди хотят всегда быть на связи, чтобы получать информацию о месте назначения, вариантах достопримечательностей и заведений, которые можно посетить для культурного просвещения или для того, чтобы поесть, находить маршруты к достопримечательностям или делиться своим опытом с друзьями через социальные сети или другие платформы подключения. В результате, инвестиции в сетевые сервисы помогают компаниям предлагать клиентам более цельный и высоко персонализированный сервис, повышают операционную эффективность, принятие решений в реальном времени, укрепляют физическую (с помощью видеонаблюдения) и кибербезопасность, а также конфиденциальность данных;

- Портативные устройства: несмотря на их медленное внедрение в туристическую сферу, некоторые компании постепенно используют эту технологию, чтобы предложить клиентам индивидуальные решения. Например, компания Walt Disney изобрела браслет RFID MagicBand, который подключается к инфраструктуре тематического парка, чтобы сократить время ожидания посе-

тителей, а также отслеживать местоположение и деятельность гостей в радиусе развлекательного центра [2].

Таким образом, туризм, как и раньше, основывается на человеческом взаимодействии. Однако чтобы добиться успеха, компаниям необходимо продолжить создавать баланс между технологическими инновациями и человеческим фактором. Улучшение качества обслуживания клиентов всегда должно быть в центре внимания туристических фирм при инвестировании средств в технологии, ориентированными на будущее.

Библиографический список

1. Ефимова Г.Н. Инновации в туризме: учебное пособие. – М.: МИИТ, 2012. – 86 с.
2. Клейменов А.М. Инновационные процессы в развитии туризма – 2004. – № 52. Т.2. – С.62-66.
3. Новиков В.С. Инновации в туризме: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.С. Новиков. – М: Издательский центр «Академия», 2007 – 208 с.
4. Смержок И.П. Инновационные технологии в туризме и необходимость их обучению будущих работников туротрасли // Образовательная среда сегодня: стратегии развития: материалы VIII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 17 дек. 2016 г.) / ред. кол. О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 29-31.
5. Цыринова Н.С. Современные инновационные технологии в туристической отрасли // Молодой ученый. – 2016. – №27.2. – С. 45-46. – URL <https://moluch.ru/archive/131/36459/> (дата обращения: 06.03.2019).
6. Чудновский А.Д., Жукова М.А. Информационные технологии управления в туризме: учебное пособие. – 4 изд., стер.– М.: Кнорус, 2016. – 102 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Шевченко М.А., Ларионова Н.Н.

*ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация:** в статье рассматриваются некоторые вопросы развития спортивно-оздоровительного туризма, цели и задачи, которые решаются в процессе его реализации, в практическом воплощении. Влияние занятий туризмом на физическое и психическое здоровье человека.*

***Ключевые слова:** направления туризма, цели и задачи туризма, здоровье, активный отдых, клуб туристов.*

В Федеральном законе "Об основах туристической деятельности в Российской Федерации" туризм определяется как временные выезды (путешествия) с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях, без заня-

тия оплачиваемой деятельностью [1]. Традиционно принято различать внутренний, выездной и въездной туризм. Помимо этого, в туризме выделяют следующие направления: активный, оздоровительный, детский, пляжный, сельский, спортивный. Кроме того, некоторые исследователи классифицируют туризм как: научный, познавательный и рекреационный экотуризм [2].

Спортивно-оздоровительный туризм это самостоятельная, социально-ориентированная сфера жизни, которая позволяет человеку духовно и физически развиваться, воспитывает бережное отношение к природе и окружающему социуму. Он предусматривает преодоление всевозможных препятствий и трудностей только за счет собственных сил при этом не требует особого снаряжения. Популярность этого вида туризма объясняется огромной территорией нашей страны, разнообразием ландшафта богатого дикой природой. Относясь к активному виду, он решает следующие задачи:

- оздоровление, снятие физического и нервного напряжения, повышение адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды;
- повышение общей и специальной физической подготовки, совершенствование качеств выносливости, силы, ловкости;
- обучение навыкам преодоления препятствий пешком, на велосипеде, верхом на лошади;
- воспитание решительности, смелости, уверенности в себе;
- расширение кругозора, пополнение знаний по географии, биологии, истории, этнографии и культуре.

Рассматривая туризм как средство активного отдыха, необходимо учитывать и факторы риска. Прежде всего, это травмоопасность. Переpravляясь через водные преграды, покоряя горы, можно получить растяжение, перелом и другие виды повреждений. Поэтому, желающим заняться туризмом, необходимо знать правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи при травмах, отравлениях, обморожениях, перегреваниях и т.д. Воздействие окружающей среды: шквалистый ветер, солнечная радиация, ливень, ураган также должны учитываться при занятиях туризмом. Наиболее безопасными считаются походы в пределах своей страны по проверенным и проложенным маршрутам.

Передвижения пешком с рюкзаком это дозированная физическая нагрузка, положительно влияющая на сердечно – сосудистую систему. Знакомясь с новыми местами по ходу движения, занимающиеся развивают наблюдательность, сообразительность. Собираясь в маршрут, турист обязан просчитать свои силы, спрогнозировать конечный результат. Общаясь с миром природы и людей, он стремится к самоутверждению, спортивным достижениям, а это способствует формированию здорового образа жизни человека. Спортивно-оздоровительный туризм предоставляет человеку возможность свободного выбора формы собственной активности, реализуемой в походной обстановке. Попадая в экстремальные ситуации, преодолевая их, занимающиеся развивают высокие человеческие качества, развивают навыки самовыживания.

Занятия спортивно-оздоровительным туризмом можно и нужно рекомендовать школьникам. Они помогут подготовить подрастающее поколение к

службе в армии, а также работе в видах деятельности связанной с экстремальной обстановкой. Вместе с развитием спортивно-оздоровительного туризма развивается и совершенствуется тактика и техника путешествий. Разрабатываются новейшие туристские маршруты, в том числе коммерческие. В последний год появилось новое направление – производственный туризм. Планируются и внедряются современные формы снаряжения.

Однако спортивно-оздоровительный туризм в основном популярен среди людей среднего и пожилого возраста. У подростков совсем другие ценности. По данным социального опроса, проведенного в одной из школ города Ростова-на-Дону, большинство школьников проголосовали за то, чтобы вычеркнуть физическую культуру из обязательных предметов. Такими темпами скоро вся их жизнь будет проходить в гаджетах. Малоподвижный образ жизни пагубно сказывается на здоровье. А значит, с последующим поколением спортивно-оздоровительный туризм будет актуален в более раннем возрасте.

Забота каждого родителя, опекуна и педагога воспитать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями. А туризм как раз и является тем уникальным видом спорта, который не только приводит в порядок здоровье и в форму тело, но и расширяет кругозор. Чтобы заинтересовать ребенка в чем либо, естественно, необходимо подавать пример, то есть самому принимать в этом участие. К тому же сами занятия должны привлекать играми, состязаниями, развлекательной частью. Ценность туризма заключается еще и в том, что он является общедоступным, не требует больших материальных затрат как государства, так и занимающихся. Заниматься туризмом можно в любом возрасте, в любое время года и с любой степенью физической подготовки.

Необходимо также отметить, что туризм, как вид спорта доступный практически каждому студенту с различной степенью подготовленности, нашел бы свое место среди элективных курсов по физической культуре, предлагаемых сегодня университетом. В памяти выпускников университета еще живы воспоминания о гремевшем на весь регион знаменитом "Клубе туристов, альпинистов и ориентировщиков РГУ". Клуб, который за свою историю подготовил огромное количество не только спортсменов массовых разрядов, но и спортсменов первого разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта. Основной состав занимающихся был представлен студентами геолого-географического, биолого-почвенного и исторического факультетов. Занятия в секции рассматривались как составная часть профессионально-прикладной физической подготовки. Знания, умения и навыки, полученные студентами на занятиях в секции, помогали им освоиться в будущей профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия "Учебники, учебные пособия". Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Миронова Н.И. Развитие экологического туризма в России // Сервис в России и за рубежом.-№ 4.-2009.

Научное издание

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

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXX ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

19–20 апреля 2019 г.

Верстка, макетирование

Ю.С. Лазарева

Дизайн обложки

В.В. Климова

Изд. №.27/3362. Подписано в печать 08.04.19

Объем 16,6. уч.-изд. л.; 16,3. усл. п. л. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Гарнитура «Таймс». Тираж 100 экз. Заказ № 72.

344002, Ростов-на-Дону, Б. Садовая, 69, РГЭУ (РИНХ), к. 152.

Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ).