ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД.





Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке

Материалы XXI Традиционного международного симпозиума (16-17 ноября 2018 г.)

КРАСНОЯРСК 2019

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия
Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева,
г. Красноярск, Россия
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,
Г. Санкт-Петербург, Россия
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь
Могилевский институт МВД Республики Беларусь, г. Могилев, Республика Беларусь

Восток – Россия – Запад.
Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке

Материалы XXI Традиционного международного симпозиума

(16-17 ноября 2018 г.)

Красноярск
СибЮИ МВД России
2019

УДК 371 : 796.043 + 613
ББК 74.580.054

Редакционная коллегия:

Панов Е.В. (отв. ред.), начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

Дворкин В.М., доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

Климацкая Л.Г., профессор кафедры социальной педагогики и социальной работы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, доктор медицинских наук, профессор;

Кудрявцев М.Д., профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, Сибирского федерального университета, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева, доктор педагогических наук, доцент;

Кузьмин В.А., доцент военной кафедры Военно-инженерного института Сибирского федерального университета.

Оргкомитет:

Панов Е.В., кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт МВД России);

Абрамова В.В., кандидат педагогических наук, доцент (Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко;

Антипова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент (Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры);

Герасевич А.Н., кандидат биологических наук, доцент (Институт истории НАН Беларуси, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина);

Климацкая Л.Г., доктор медицинских наук, профессор (Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева);

Копылов Ю.А., кандидат педагогических наук, профессор Российской Академии естествознания (Центр естественнонаучных основ физического воспитания);

Осипенко Е.В., кандидат педагогических наук (Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины);

Торопов В.А., доктор педагогических наук, профессор (Санкт-Петербургский университет МВД России);

Трифонов В.В., кандидат биологических наук, доцент (Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь);

Шпаков А.И., кандидат медицинских наук, доцент (Гродненский государственный университет имени Янки Купалы)

Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке : материалы XXI Традиционного международного симпозиума (16-17 ноября 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Электронные текстовые и графические данные 26,7 Мбайт. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019. – ISBN 978-5-7889-0278-4. – Adobe Reader 6.0. – Официальный сайт Сибирского юридического института МВД России. Режим доступа: https://сибюи.мвд.рф/. – Загл. с титул. экрана.

В сборник включены материалы XXI Традиционного международного симпозиума (16-17 ноября 2018 г.), посвященные проблемам физической культуры, спорта, формированию здоровья, внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательную среду.

Сборник предназначен для преподавателей физической культуры, физической подготовки, адъюнктов, аспирантов и соискателей, занимающихся диссертационными исследованиями по специальностям 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и 13.00.08 – теория и методика профессионального образования.

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-7889-0278-4

©СибЮИ МВД России, 2019

Содержание

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

А*брамова В.В., Федотова Е.С.* К вопросу о развитии чирлидинга в вузе 15

Арпентьева М.Р. Проблемы экологического туризма и экологического воспитания 19

Ахматгатин А.А., Баиров Б.А. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки инженера-геодезиста 26

Баркова Ю.В. Теоретические и практические аспекты развития физической подготовленности девочек 8-9 лет в процессе оздоровительных занятий хореографией 30

Берчатова-Емелина М.Б. Актуальные проблемы физического воспитания студентов нефтегазовой отрасли 35

Богословская Л.С., Калагина С.Н. Практическая проблема отсутствия традиций семейного физического воспитания в контексте системы оздоровления молодежи 38

Ботагариев Т.А., Бекмагамбетов О.А., Шагалаев Ж.Ш. Специфика физической подготовленности и физического развития студенток университета 41

Ботагариев Т.А., Кайназаров Н. Специфика реализации программы по предмету «Физическая культура» в рамках обновления содержания среднего образования Республики Казахстан 45

Вагайцева Ю.В. Особенности обучения курсантов образовательных организаций МВД России специальным комплексам боевых приемов борьбы 50

Веснина В.А., Фомин С.А., Шевченко А.Р. Сравнительный анализ эффективности технологий формирования здоровьесберегающей среды 54

Волошин Г.Г., Стишак А.А., Костин А.В. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России 58

Ворончихин Д.В. О проблемах в формировании здорового образа жизни детей и подростков 61

Власов В.А. Некоторые актуальные аспекты развития здорового образа жизни в студенческой среде в современный период 64

Вяткин А.А., Соломянко Д.В., Степановских В.В. Физическое воспитание и развитие курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 69

Гаврилик М.В. Повышение эффективности физического воспитания студентов 71

Гордиевская Т.В. Использование соревновательного метода для повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом на второй ступени общего среднего образования 76
Гричанов А.С. К вопросу о формировании мотивации к занятиям физической культурой у студентов юридических вузов 81
Гришина Е.Е., Прядченко В.В. Спортивно-оздоровительный туризм в ставропольском крае 86
Грузенкин В.И., Кудрявцев М.Д. Индивидуализация учебных программ и пути повышения качества образовательного процесса по физической культуре в вузе 89
Гурьев С.В. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи 92
Доржиева О.С. Повышение эффективности занятий по физической культуре и спорту в вузе средствами атлетик-стретчинга 98
Загревская А.И. Проектирование кинезиологической деятельности студентов на основе антропных образовательных технологий 105
Иванова Л.В., Бахарева Е.В. Развитие координационных способностей у дошкольников 5-6 лет средствами подвижных и спортивных игр 109
Клепцова Т.Н. Значение физической культуры в жизни человека 113
Коваль Т.В., Лебедева В.С., Дониченко Е.Ю. Построение комплексов упражнений индивидуальной направленности в фитнесе для улучшения физического состояния девушек 119
Корольков А.Н., Лангуева О.В. Различия в отношении юношей и девушек к школьному предмету «Физическая культура» 123
Кубиева С.С., Сражева Г.А. Специфика применения активных методов обучения на занятиях со студентами специальности «Физическая культура» 128
Кудря А.Д., Тимошенко Л.И., Колезнев И.А. Физическая нагрузка – основа здорового образа жизни 132
Кудря А.Д., Тимошенко Л.И. Формирование знаний по физической культуре в процессе учебных занятий 134
Кузнецов Б.В. Здоровьесберегающие технологии физической культуры как основа успешной адаптации обучаемых к образовательной среде вуза 136
Кузьмина О.И., Коновалова Т.Г., Черных Ю.А. Спортивно-танцевальный фестиваль «Вектор здоровья» как средство укрепления здоровья студенческой молодежи 140
Кулемзина Т.В., Криволап Н.В., Красножон С.В. Современные методы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи 144
Купчинов Р.И., Романов К.Ю. Факторная структура психофизического состояния студенток, определяющая эффективность учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию 149

Лабещенков О.В. Методика контроля интенсивности аэробной и анаэробной нагрузки на занятиях по воздушно-десантной подготовке курсантов инженерного профиля 151
Лаптиева Л.Н., Ковальчук А.В. Исследование мнений студенческой молодежи Белорусского Полесья в области экотуризма 156
Лимаренко О.В., Дунаева М.В., Старшова Н.Ю. Атлетическая подготовка как средство физического воспитания студентов вуза 160
Липовка А.Ю., Черкасова А.В., Пархоменко В.А. Внедрение электронных технологий в организацию учебного процесса Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» 165
Мантуров Д.В., Губарева Н.В. Теоретические аспекты использования танца в системе оздоровления различных групп населения 169
Мартиросова Т.А., Марьясова А.В. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся экономического факультета в вузе 173
Мартиросова Т.А., Низамутдинова М.А. Проблема подготовки специалистов в области физической культуры и спорта 177
Мещеряков В.С. Обзор актуальных проблем системы патриотического воспитания молодёжи 180
Науменко С.В., Фока А.В., Косицкая С.Ю. Роль спортивно-физкультурной подготовленности и самостоятельной физической тренировки в процессе адаптации курсантов образовательных организаций МВД России 184
Отегенов Н.О. Теоретические аспекты проблемы здоровья и формирования здорового образа жизни молодежи 187
Певицына Л.М. Средства греко-римской борьбы в системе общего физкультурного образования 192
Разгулина Н.А., Койпышева М.А. Отношение студенток 3 курса института экономики управления и права Иркутского национального исследовательского технического университета к здоровому образу жизни 196
Рафикова А.Р. Проблема оценки качества процесса физического воспитания в учреждениях образования 200
Сак Ю.В. Содержание практико-деятельностного этапа методики формирования навыков передвижения на лыжах у будущих учителей начальных классов 205
Силкин Н.Н., Ткаченко А.Ю. Спортивные и подвижные игры как вид деятельности в системе развития и поддержания необходимой физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел средствами физической культуры 210
Синеок Н.П. Новые физкультурно-оздоровительные технологии. Нетрадиционные системы укрепления здоровья 212

Спирин В.К., Смирнова Л.В. Средовой подход к организации двигательной активности обучающихся в качестве условия физического и психического развития школьника 216
Тазтдинов Р.Б., Кобякова А.С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в вузе 220
Тарасова Э.В., Селиванов О.И. Физическое воспитание в вузе как основа становления личности 223
Твердохлеб Е.Ф., Карюкаев Н.Н. Анализ подготовки студентов отделения атлетической гимнастики вузов 225
Филимонова Н.И., Филимонов Н.Н., Шило О.В. Повышение физической подготовленности старших школьников посредством самостоятельных занятий физическими упражнениями 228
Фирсов А.А., Новичков П.О., Бульбенова О.Н. Модифицированные средства координационной направленнсти в индивидуально-поточной соревновательной форме 231
Хагай В.С., Тимошенко Л.И., Хагай В.В. Антропологические основы современных педагогических систем 236
Хижевский О.В., Малахов С.В., Баленко И.Ф. ДЮСШ циклических видов спорта XXI века 238
Чусовитина О.М., Ашенбрен Ю.В. Формирование ценностного отношения студенческой молодежи к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» 243
Щербакова Е.Е., Львова М.В., Трухин Н.А. IT-технологии для создания Нижегородского туристического кластера 248
Яковлев А.Н. Интегративный характер психолого-педагогического понимания иррационального в юношеском возрасте 250
Яковлев А.Н., Яковлева М.А. Иррациональное в юношеском возрасте 253
Столяров В.И. Какой должна быть реакция России на ситуацию в современном олимпийском движении 258
Силин Ю.В., Кононов В.А., Гусев А.В. Преодоление страха, воспитание смелости и решительности на учебных занятиях по военно-прикладному плаванию 263

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ УРОВНЕЙ

Аракелян Г.Л., Довнар А.Ю. Физическая подготовленность юных пловцов-подводников 266
Ашченко К.А., Томилин К.Г. Развитие физических качеств девочек 7-8 лет на занятиях по балетной гимнастике 272
Бурыгин М.Ю. Содержание волевой подготовки олимпийского резерва в конькобежном спорте 276
Ветрова И.В., Тарапатин С.В. Модельная характеристика соревновательной деятельности в художественной гимнастике 279

Волков А.Н., Кузнецов С.В. Тренер-преподаватель как воспитатель спортивной студенческой молодёжи 284
Гайкович В.Ф., Клепцова Т.Н. Улучшение двигательной подготовленности студентов-спортсменов для сдачи нормативных требований ГТО 287
Гирякова А.В., Киселева К.В., Тюрюмин Я.Л. Миофибриллярная и саркоплазматическая гипертрофия мышечных волокон 291
Глубокая М.В., Глубокий В.А. Гипоксическая тренировка подводных охотников 295
Горелик А.В., Мещеряков В.С., Паршин С.В. Анализ данных соревновательной подготовленности элитных российских и зарубежных борцов дзюдо 299
Гурьев С.В. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту 302
Дворкин В.М. Оптимизация показателей двигательной активности юных дзюдоистов 306
Еганов А.В., Мартемьянов Ю.Г., Рзаев Д.О. Корреляционная структура дихотомии конечностей дзюдоистов высокой квалификации 308
Звездецкая Н.О. Мотивационный климат в командах юных футболистов как средство поддержания спортивной мотивации 312
Зеленовский С.Н., Баймакова Л.Г. Совершенствование атакующих действий в женском студенческом волейболе на основе моделирования темпо-ритмовых характеристик разбега 317
Калачев Д.Е. Физическая подготовка хоккеистов в подготовительном периоде 321
Калашникова Р.В. Развитие психологических травм в профессиональном спорте 324
Китаев П.А. Методика повышения физической работоспособности курсантов военно-инженерной специальности 327
Косуха А.В., Лавринович Л.А. Особенности методики начального обучения базовой техники дзюдо 331
Косуха А.В., Лавринович Л.А. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования 336
Кузнецов А.Х. Бокс без клинча и приемов борьбы 341
Кузнецов А.Х. Коллектив и его роль в спорте 346
Кузнецов А.Х. Роль судейства в подготовке боксёров 347
Линдт Т.А. Показатели силовых возможностей хоккеистов 11-21 года 350
Лукьянов А.А. Подвижные игры как эффективное средство подготовки юных футболистов старшего дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе подготовки 354
Люлина Н.В., Захарова Л.В. Роль игровой деятельности в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет 357

Макарова Н.В. Структура и содержание методики тренировки квалифицированных легкоатлеток в годичном макроцикле после рождения ребенка 362
Мартынюк Н.С., Лисовский А.В. Периферические «сердца» человека в теории и практике тренировочного процесса 369
Матвеюк А.С., Лебедь-Великанова Е.Е. Методика развития скоростной выносливости у легкоатлетов в беге на короткие дистанции 371
Панасюк Н.Б. Процессы и методика восстановления организма после физических нагрузок 374
Пасенкова В.Н., Таламова И.Г. Теоретическое обоснование особенности специальной координационной подготовки велосипедистов с нарушением зрения 378
Путинцева Е.В., Поляков С.В. Модель формирования базовых двигательных навыков в процессе предварительной подготовки в танцевальном спорте 382
Семенов А.М., Ульянова Н.А. Влияние чемпионата мира по футболу на популяризацию данного вида спорта в стране, где проводится мероприятие (на примере Германии) 387
Семикин Д.С., Сарапулов С.Н., Педько М.А., Капшанов Э.Ф. Модель обучения атакующим действиям ударами руками и ногами курсантов, занимающихся армейским рукопашным боем 390
Синяев Е.Е., Колесник Н.Н., Тимашов А.В. Анализ взаимосвязи плотности ведения боя, возраста и роста боксеров-профессионалов с результатами их выступлений 394
Слонич Е.А., Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. Моделирование тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза и его воздействие на показатели соревновательной деятельности 399
Федотов В.А., Губарева Н.В., Кайгородцева О.В. Мониторинг развития взрывной силы у пауэрлифтеров 403
Фризен О.И., Фризен А.И. Проблемы применения измерительных устройств в мини-гольфе для развития кинестезии 407
Черменев Д.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в служебном биатлоне (на примере Сибирского юридического института МВД России) 410
Чуманина Р.Д., Строгина Л.А. Личностные особенности студентов, занимающихся массовыми видами спорта 413
Шаров А.В., Гордиевская Т.В. Характеристика процесса адаптации кардиореспираторной системы юных спортсменов циклических и ациклических видов спорта в соревновательном периоде годичного цикла подготовки 417
Шевцова А.А., Григорьев А.А., Кугно Э.Э., Якимов К.В. Воспитание силовых способностей у борцов 15-16 лет в макроциклах 423
Шеметов А.П., Душков Р.И. Нефармакологические средства восстановления при подготовке борцов греко-римского стиля, находящихся на этапе спортивного совершенствования 428

Шерин В.С. Современное содержание подготовки высококвалифицированных гимнастов на гимнастическом виде многоборья конь-махи 432
Ибрагимов А.А. Место гиревого спорта в процессе физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности 437
Николаев А.А., Кузнецова З.М. Функциональные аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности 440

НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Абрамович Д.В. Организация физического воспитания детей и подростков на основе реализации круглогодичной программы подготовки по месту жительства 444
Антипина Е.Ю., Бутырин В.В. Специфика проведения занятий по футболу с детьми дошкольного возраста 447
Антипова Е.В., Черкашин Д.В., Антипов В.А. Применение цифровизации и информатизации в научном и медико-педагогическом обеспечении процесса непрерывного физкультурного образования населения 450
Арпентьева М.Р. Проблема реакреации и телесный капитал 455
Василенко Л.Р., Дворянинова Е.В. Программа развития равновесия средствами ЛФК у детей дошкольного возраста с нарушением зрения 462
Волкова Е.С., Сальникова Е.П. Окислительный стресс у спортсменов-биатлонистов в соревновательный период 466
Волкова Л.М., Голубев А.А. Аспекты оздоровительной физической культуры в плане профилактики заболеваний дыхательной системы у студентов вузов гражданской авиации 468
Дворкин В.М. Меры, направленные на совершенствование системы восстановления работоспособности спортсменов 472
Дегтярик Д.Ю., Шить Р.И., Пальвинская Л.В. Программа восстановления физического состояния спортсменов мужского пола 17-25 лет, занимающихся смешанными единоборствами 475
Дзюба А.С., Лампаров С.С., Пономарев Н.Н. Физиология и биомеханика преодоления полосы препятствий со стрельбой 479
Красникова М.О., Шафионецкий Л.Л., Красулина Н.А. Аспекты внедрения курса стретчинга в программы прикладной физической подготовки в вузе 483
Красникова М.О., Шафионецкий Л.Л., Красулина Н.А. Основные причины высого травматизма в профессиональном спорте 487
Клепцова Т.Н., Гринько А.Л. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в России и Красноярском крае 490

Ковалева Ю.А., Киреева Е.К. Дифференциальная диагностика «спортивного сердца» и гипертрофической кардиомиопатии 496
Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Структура двигательных качеств студентов высших учебных заведений с разными уровнями развития силовых качеств 502
Копылова В.В., Смирнов В.А., Кузьмина О.И. Восстановление зрения при миопии с помощью глазодвигательной гимнастики Бейтса ... 507
Костючик И.Ю. Сравнительные характеристики активности постурального мышечного тонуса спортсменов, специализирующихся в плавании 514
Насанович Д.Н., Приходько В.И. Взаимосвязь показателей физического состояния с физической работоспособностью у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы 517
Петух О.В., Калюжин В.Г. Научно-методические аспекты воспитания равновесия при задержке психического развития у детей дошкольного возраста 521
Поддубный С.К. Влияние подводного погружения с аквалангом на функцию дыхания у подростков 525
Поздеева Е.А., Моисеева Л.В., Сыромятникова О.Г. Структура и содержание занятий по оздоровительной гимнастике Пилатес 529
Ревенко Н.И., Дворянинова Е.В. Развитие равновесия у женщин 45-59 лет в постинсультном состоянии 533
Сайко Я.М., Радченко О.С., Калюжин В.Г. Методические аспекты тестирования физического развития детей дошкольного возраста с нарушениями речи 538
Сакович Л.А., Ярмольчик А.С., Калюжин В.Г. Аспекуты тестирования физического развития детей дошкольного возраста с депривацией зрения 530
Стульба С.Р., Дворянинова Е.В. Структура и содержание комплексной программы восстановления для детей дошкольного возраста с нарушением речи 546
Томилин К.Г. Научно-методические аспекты моделирования оздоровительной танцевальной нагрузки для молодежи 551
Фишер И.В. Закаливание сотрудников органов внутренних дел как способ мобилизации адаптивных ресурсов организма 554
Хасанов А.Р., Скиба И.А. Подвижные игры как научно-методический аспект оздоровительной и адаптивной физической культуры для детей школьного возраста 557
Михалева Е.А., Лиханова И.Н., Кудрявцев М.Д. Физические упражнения в системе занятий физической культурой 560
Михалева Е.А., Лиханова И.Н., Кудрявцев М.Д. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья 564
Минко А.Н., Белова С.В., Лашин С.В. Методические основы развития физической силы сотрудниками полиции (на примере планирования тренировочного цикла занятий с отягощениями 567

Ананьевская В.О., Буслова О.В., Гончаревич Г.Н., Зайцева Ж.Г. Цефалгический синдром и качество жизни больных с хронической ишемией головного мозга 571

Воронова М.В., Диденко Т.П. Влияние занятий физической культурой и спортом на заболеваемость детей среднего и старшего школьного возраста 576

Глубокий В.А., Глубокая М.В. Укрепление здоровья сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации 578

Горелик А.В., Силантьев В.В. Борьба против курения в общественном транспорте г. Красноярска (поиск путей решения проблемы) 582

Демаков В.И., Щиголева В.К. Об использовании возрастных коэффициентов при проведении спортивных мероприятий среди сотрудников и ветеранов правоохранительной системы 584

Долголенко Т.В. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение действий, представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего (ст. 151.2 УК РФ) 587

Дыхно Ю.А., Мусаева Н.Э., Гаврилова Л.В. Многофакторный анализ качества жизни больных раком молочной железы 592

Зайцева О.И., Зайцева Ж.Г. Психоэмоциональные нарушения у больных с хронической ишемией мозга и риск их развития 595

Захаров А.В., Замчий Т.П., Диденко Т.П. Влияние различных направлений фитнеса на здоровье женщин второго зрелого возраста 599

Ивко И.А., Лютикова А.С. Сравнение эффективности применения разных режимов выполнения упражнений в фитнес-тренировке на коррекцию фигуры женщин 21-35 лет 604

Климацкая Л.Г., Мочалова М.М. «Мобильная бригада» как технология улучшения социальной помощи и качества жизни пожилого сельского населения 609

Колесникова Н.Н., Цинкер В.М. Уровень сформированности культуры здоровья учащихся старших классов 613

Косыгина Н.В., Патеюк А.В. Психолого-педагогическое и медико-социальное сопровождение детей в Забайкальском крае 617

Котляров А.Д., Довнар А.Ю., Аракелян Г.Л. Оценка психофункциональных показателей у женщин 30-40 лет, занимающихся кондиционным плаванием 621

Кузнецова О.С., Рыбина Л.Д. Влияние полифазного сна на утомляемость, концентрацию и общее физическое состояние студентов 627

Кунстман Е.П., Савельева Ю.Ю. Формирование жизненных компетенций у детей-сирот с тяжелыми множественными нарушениями развития в условиях психоневрологического интерната 632

Курбанова Г.Д., Лебедева В.И., Тнимова Г.Т. Пути повышения качества жизни и здоровья людей старшего возраста 636

Лапицкая Л.А., Кривошей Н.Н. Актуальные проблемы валеологии в Республике Беларусь 639
Лапицкая Л.А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов 644
Монич Е.Н., Дворянинова Е.В. Структура и содержание коррекционно-развивающей программы детей дошкольного возраста с нарушением речи 648
Николаева Е.В. Олимпийское образование как залог здорового образа жизни детей с ограниченными возможностями в условиях вспомогательной школы 653
Новоселова А.А., Лебедь-Великанова Е.Е. Стимуляция зрительной чувствительности у детей с высокой интеллектуальной недостаточностью 656
Орлова С.В. «Мертвые» нормы российского законодательства о гарантиях прав коренных малочисленных народов севера 658
Плошкина Я.М. О праве потерпевшего определять способы и размер заглаживания вреда при примирении сторон 663
Подъявилова О.Е., Гофман О.В., Патеюк А.В. Группы дневного пребывания как начальный этап подготовки ребенка с расстройством аутистического спектра к инклюзивному образованию в ДОУ 668
Рямова К.А., Савина А.М. Индивидуализация рационов питания при различных физических нагрузках в период обучения в вузе 672
Савко Э.И., Зернова Т.В. Студенческая молодежь специального учебного отделения и оздоровление ее спортивной ходьбой 678
Синьковская И.Г., Логунова О.В. Доступная среда для инвалидов как показатель качества жизни 683
Спирин В.К., Смирнова Л.В. Средовой подход к организации двигательной активности обучающихся в качестве условия физического и психического развития школьника 687
Тислянкова В.И. Социально-культурная деятельность студентов в открытом образовательном пространстве 692
Титова А.И. Развитие координационных способностей старших школьников с депривацией слуха средствами мини-гольфа 696
Ульзутуева О.Д. Сравнительный анализ физического воспитания в России и Китае 699
Федорова Т.А. Спортивное ориентирование как средство социализации детей с нарушением слуха 703
Черкасова Ю.А., Карпова Н.С. Детско-родительские отношения в семьях с приемными детьми 707
Черкасова Ю.А., Муромцев Г.С. Трудовая деятельность как фактор изменения качества жизни молодых людей с инвалидностью 710
Ярославский Д.И., Еганов В.А. Кроссфит как средство подготовки курсантов летных вузов 713
Ярославский Д.И., Еганов В.А. Развитие двигательных навыков и физических качеств у курсантов средствами воркаута 714

Żurawski A., Rzempołuch K. Виды боевых единоборств как средство воспитания уменьшения агрессии у молодежи 717

Басистов Д.Г., Левен Ю.С. Правовая основа применения физической силы сотрудниками полиции 722

Бобровик А.П., Любаков А.А., Вяткин А.А. К вопросу о физической готовности сотрудников полиции к служебно-профессиональной деятельности 725

Бобровик А.П., Стишак А.А., Никулин Л.В. Анализ и перспективы развития профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции 728

Галимова А.Г., Коннов В.М., Гайкович В.Ф. Физическая культура в основной период трудовой деятельности 732

Демаков В.И., Шохирев В.В., Абзаева И.А. Динамичные шахматы как пропаганда здорового образа жизни 735

Кандаурова О.В. Пропаганда здорового образа жизни, спорта и физической культуры среди молодежи в процессе воспитательной работы 738

Ляпин А.И., Сабирова И.А., Федоров В.В. Коррекция девиантного поведения трудных подростков средствами физической культуры 740

Панов Е.В. О значении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в формировании профессионально важных личностных качеств курсантов образовательных организаций МВД России 744

Паршин С.В., Кравчук А.И. Вовлечение молодежи в занятия физической культурой и спортом как средство профилактики наркомании в молодежной среде 747

Пшатова А.А., Мукашева А.К. Что дают регулярные занятия физической культурой в техническом вузе? 751

Силкин Н.Н., Степановских В.В., Фока А.В. Роль и значение самбо в служебно-профессиональной деятельности сотрудников полиции 755

Сташкова Г.К., Скурихина Н.В. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений и наркомании среди молодежи 760

Струганов С.М. Влияние регулярных занятий спортом на воспитание личности человека 764

Торопов В.А., Дудчик В.И., Коваль У.В. Повышение уровня профессиональной подготовленности военнослужащих средствами физической подготовки 767

Торопов В.А., Дудчик В.И., Панков В.П. Особенности развития и совершенствования физических качеств 773

Долгов В.И. Роль агитации и фактического применения физической культуры в профилактике асоциальных явлений, наркомании и зависимости среди молодежи……777
Шпаков А.И. Качество жизни людей пожилого возраста 781
Вишневска М., Сидорович Л. Социальная безопасность пожилых людей в Польше 822
Кучинский Я. Демографические проблемы и состояние здоровья пожилых людей (на примере Республики Польша) 835

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Абрамова В.В.[1], *Федотова Е.С.*[2]

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ЧИРЛИДИНГА В ВУЗЕ

Введение. В последние годы в вузах, в том числе в Приднестровском государственном университете имени Т.Г. Шевченко, отмечается негативная тенденция снижения уровня физической подготовленности и повышения показателей заболеваемости студентов в динамике от первого к последующим курсам. [1; 2] Интенсификация образования, усложнение государственных образовательных стандартов, рост интеллектуально-эмоционального напряжения, умственной нагрузки, стремительное развитие новых технологий, компьютеризация средств связи и коммуникации, привлекающая студенческую молодежь к сидению за компьютерами, айфонами и т.д., приводит к ограничению двигательной активности, развивает гиподинамию, ухудшает работоспособность и негативно влияет на здоровье студентов. В этих условиях становится очевидной необходимость оптимизации и увеличения количества двигательной активности, в том числе и за счет дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом. Спорт играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья людей, их физическом развитии, в формировании творческих и эстетических способностей человека, в воспитании разнообразных психических качеств, выступая как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера», школа «fair play», или «честной, справедливой игры», являясь одной из важных специфических сфер самореализации и самоутверждения. Особенно хочется подчеркнуть значение спорта для «качественного» совершенствования человека. Спорт как социокультурный феномен, представляющий собой не только физическую активность, но и предлагающуюся к ней совокупность духовных качеств и интеллектуальных способностей, содействует реализа-

[1] Заведующая кафедрой гимнастики и спортивных единоборств Приднестровского государственного университета имени Т.Г. Шевченко (Республика Молдова, г. Тирасполь), кандидат педагогических наук. E-mail: batut-Tir-08@yandex.ru.

[2] Старший преподаватель кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий Приднестровского государственного университета имени Т.Г. Шевченко (Республика Молдова, г. Тирасполь). E-mail: batut-Tir-08@yandex.ru.

ции гуманистических идеалов и ценностей, совершенствует человека, человеческие отношения и общество в целом.

Соответственно, развитие студенческого спорта, привлечение студентов к активным занятиям спортом выступает важным направлением деятельности, связанной с решением задач физического и личностного развития студенческой молодежи.

Основное содержание работы. Одним из видов спорта, популярных сегодня среди молодежи, является чирлидинг – красочное и разнообразное искусство, которое как бы концентрирует определенные качества человека, и прежде всего его великолепное мастерство и физическое совершенство. Чирлидинг – это организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей и самостоятельная спортивная дисциплина.

Соревновательные композиции чирлидеров включают упражнения гимнастики и акробатики с построением пирамид, перестроения с танцевальными элементами, речевки-кричалки на заданную тему, контакт со зрителями и болельщиками. В процессе тренировки у спортсменов-чирлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, развиваются сила, ритмичность, пластика, гибкость, выносливость и многие другие качества. Чирлидинг пропагандирует не только физическое совершенство, но и принципы лидерства. Речь в данном случае идет о здоровых амбициях и целеустремлённости, ответственности и усердии. Умение работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем» – эти качества в комплексе помогает развивать чирлидинг.

Чирлидинг – командный вид спорта, успешность которого немыслима без благоприятного психологического климата, нормальной психологической атмосферы, дружеских взаимоотношений и взаимопонимания между спортсменами.

Чирлидинг – это спорт для спорта. Веселые, яркие, активные девушки с помпонами из группы поддержки создают спортивную атмосферу на любом мероприятии, способны украсить любой сценарий!

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, как и любой другой вуз, является одной из востребованных спортивных площадок, на которых проходят турниры по футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису и др. Выступления чирлидеров на этих мероприятиях, связанные с созданием яркого, неповторимого шоу, поддержанием морального духа спортивных команд и их болельщиков, способствуют более качественному их проведению. С этих позиций потребность в командах чирлидеров будет всегда, и их надо активно создавать, развивая и пропагандируя этот вид спорта, привлекая к занятиям чирлидингом студентов всех специальностей, даже не имеющих опыта занятий каким-либо видом спорта.

Занимаясь чирлидингом, регулярно тренируясь и выступая на различных спортивных и воспитательных мероприятиях, студенты будут развиваться не только физически, у них будут формироваться положительные черты характера (настойчивость, организованность, смелость, ответственность, коммуникабельность и др.).

Участие в составлении показательных композиций, в разработке эскизов костюмов, подборе музыкального сопровождения будет способствовать культурному и эстетическому развитию студентов, реализации их творческих способностей.

Чирлидеры – это лидеры тех, кто болеет на стадионах и в спортивных залах. Выполнение лидерских обязанностей будет способствовать формированию лидерских качеств – инициативы, активности, уверенности, а выполнение кодекса чести чирлидеров поможет в воспитании здорового и порядочного человека, соблюдающего нормы поведения в обществе и ключевые положения здорового образа жизни. Кроме того, освоение знаний и умений в области чирлидинга в какой-то мере может способствовать приобретению качеств и навыков, которые могут пригодиться как в профессиональном, так и в личном плане.

Деятельность по развитию чирлидинга направлена на решение большого круга задач:

– вовлечение студентов в активные занятия физическими упражнениями, повышение их двигательной активности, профилактика негативных стрессовых воздействий от больших умственных и эмоционально-психологических нагрузок вузовского образования;

– привлечение студенческой молодёжи к здоровому образу жизни, организация здорового досуга и профилактика асоциальных явлений;

– обеспечение студентов теоретической базой и практическими навыками в области чирлидинга, совершенствование их исполнительского мастерства;

– развитие способности самостоятельного создания творческих продуктов в виде спортивных показательных композиций;

– поддержка морального духа спортивных команд вуза (города, района и пр.), их болельщиков в такие сложные моменты, как соревнования;

– формирование положительного имиджа и представление вуза на различных общественных мероприятиях;

– формирование у занимающихся чирлидингом студентов эстетического вкуса, способности удивлять, дарить радость и поддержку.

Развитие чирлидинга в вузе предполагает выполнение определенных видов деятельности (табл.).

Таблица

План мероприятий по развитию чирлидинга в вузе

Содержание деятельности	Результат
Рекламная деятельность: подготовка текста объявлений о наборе для занятий чирлидингом, открытие страницы группы в соцсетях; подготовка рекламного ролика о группе поддержки и его размещение на страничке группы; подготовка отчетов о проведенных мероприятиях и их размещение на странице факультета, на страничке группы, на сайте вуза, в СМИ и др.	Информированность целевой аудитории о деятельности группы поддержки; привлечение студентов к занятиям чирлидингом, привлечение заинтересованных в выступлениях команды чирлидеров лиц
Набор студентов для занятий чирлидингом	Создание команд чирлидеров
Тренировочная деятельность	Физическое и личностное развитие, повышение исполнительского мастерства, отработка показательных композиций, воспитание коллективизма, волевых и нравственных качеств. Организация здорового досуга
Составление новых соревновательных (показательных) программ	Развитие эстетических качеств и творческих способностей
Подбор музыкального сопровождения, нарезка необходимых по продолжительности с учетом заданных параметров выступлений музыкальных отрезков	Обеспечение музыкального сопровождения, повышение зрелищности и эффективности выступления команды, развитие эстетических качеств и творческих способностей
Выступление чирлидеров на соревнованиях, в которых участвуют команды вуза, на культурно-массовых мероприятиях университета, города и др.	Повышение спортивного мастерства, воспитание лидерских качеств, формирование положительных черт характера, популяризация чирлидинга, команды чирлидеров вуза и многое другое в зависимости от статуса и направленности мероприятия
Разработка эскизов костюмов, подбор тканей, организация пошива костюмов	Повышение зрелищности и эффективности выступления команды, развитие эстетических качеств и творческих способностей

Для успешной деятельности по развитию чирлидинга необходимо определенное учебно-методическое и материально-техническое обеспечение, связанное с приобретением спортивной формы и инвентаря, наличием спортивного зала.

Если говорить о рисках, связанных с развитием чирлидинга, то они минимальны и касаются того, что не все желающие участвовать в проекте студенты смогут осуществить свое желание по причине загруженности учебной деятельностью, в том числе во второй половине дня. Меры реаги-

рования на такие риски связаны с развитием системы самостоятельной работы по изучению новых программ с помощью современных средств связи.

Выводы. Таким образом, развитие чирлидинга и поддержка команд чирлидеров в вузе направлено на решение проблем, связанных, с одной стороны, с развитием студенческого спорта, с другой – с необходимостью воспитания здорового, позитивно настроенного, успешного молодого поколения, формирование у студентов ценностей здорового образа жизни, привитие любви к спорту.

Список литературы

1. Димитренко, Е.В. Формирование культуры здоровья у студентов специальных медицинских групп. Проблемы и пути решения / Е.В. Димитренко // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : збірник науковых праць. – Кам'янець-Подільский: ТОВ «Друкарня «Рута», 2015. – Вып. 6. – С. 40-49.

2. Самолюк, О.И. Условия повышения уровня физической подготовленности студентов вуза / О.И. Самолюк // Физкультурное образование: теория и практика : сборник материалов НИР ППС ФФКиС ПГУ им. Т.Г. Шевченко и педагогов образовательных учреждений ПМР за 2013 год. – Тирасполь, 2014. – 233 с.

Арпентьева М.Р.[1]

ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Актуальность проблемы. Туризм как одно из направлений образовательной деятельности, рекреации и достижений интегрирует в себе множество аспектов. К сожалению, до сих пор в системе вузовской экологической подготовки туризм не нашел должного места, несмотря на значительные воспитательные, обучающие и иные возможности развития учащихся и обучающихся, которые он предоставляет. Образовательный туризм – форма организации образовательного процесса, вид учебной деятельности, технология обучения и направление в туристском бизнесе.

Основная часть исследования. Проблемы экологического туризма и экологического воспитания многочисленны:

проблема экологической культуры населения в целом и специалистов в частности (экскурсоводов и специалистов туристических фирм, учителей и преподавателей, руководителей кружков и т.д.);

[1] Профессор кафедры психологии развития и образования Калужского государственного университет имени К.Э. Циолковского (Российская Федерация, г. Калуга), доктор психологических наук, доцент, член-корреспондент Российской академии естествознания (РАЕ). E-mail: mariam_rav@mail.ru.

проблемы финансирования и законодательного осмысления и оформления рамок деятельности экологических организаций и движений, туристических фирм и отдельных специалистов, образовательных учреждений в сфере туристики и экологии;

проблемы участия общества и бизнеса в сохранении и приумножении богатств природы, ее защите, проблемы воспитания и обучения правилам экологически безопасного поведения и отношения людей к природе;

проблемы этического, нравственного осмысления отношений людей к культуре и природе, понимания людьми своего места в мире культуры и мире природы;

проблемы взаимодействия и государственной поддержки различных экологических организаций, движений, программ и исследований;

проблемы расширения контактов населения с природой, гармонизации отношений, в том числе возврата к технологиям жизни (питания, поселения, рекреации и т.д.), не наносящим урона ни природе, ни человеку.

На пути решения этих проблем одна из возможностей – образовательный туризм. Образовательный туризм рассматривается как высокоэффективная технология обучения и воспитания, как форма организации учебного процесса. А.А. Крючков пишет, что в последние годы сформировалась и усилилась «"оппозиция" двух направлений развития туризма: на одном "полюсе" находился коммерческий туризм, организаторами которого были турбюро, делавшие бизнес на потребности в путешествиях; на другом – туризм как средство воспитания определенных социальных качеств. Такой туризм развивался на некоммерческой основе как составная часть деятельности добровольных общественных союзов, обществ и клубов» [4, с. 4; 10, с.38]. Образовательные поездки позволяют педагогу (учителю, преподавателю и т.д.) «осуществлять учебно-воспитательную, научно-методическую, социально-педагогическую, воспитательную, культурно-просветительную виды профессиональной деятельности. Создание центров научного и образовательного туризма при вузах позволяет координировать усилия различных образовательных, туристских и административных структур по внедрению новых образовательных технологий» [13, с. 96]. Т.В. Пономарева отмечает: «Образовательный туризм как инновационный метод образовательного процесса предполагает формирование у студентов умения учиться в разных культурных средах, по различным источникам … позволяет учителю и преподавателю единовременно и гармонично осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебно-воспитательную, социально-педагогическую, культурно-просветительную, научно-методическую и др.» [11, с. 792-793]. В.Л. Погодина считает образовательный туризм в рамках учебного процесса обязательной и неотъемлемой его частью.: «…образовательная туристская деятельность является одним из важнейших условий повышения эффективности процесса обучения и воспитания на любой образовательной ступени…

Педагогически правильно организованная туристско-образовательная деятельность студентов способствует становлению и развитию профессионально значимых компетенций» [12, с. 39-40].

Особое значение имеет спортивно-оздоровительный туризм. «Спортивно-оздоровительный туризм – это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т.е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа». Кроме того, сам по себе спортивный туризм является самостоятельным видом спорта, входящим в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), а также частью рекреационного туризма и туризма, связанного с мотивами самоутверждения, эксперимента и первооткрывательства. [4, с. 6; 23, с. 7]

Туристические туры по особо охраняемым природным территориям (ООПТ) и (индигенным) общинно охраняемым территориям (ИООТ) являются важным средством воспитания экологической и этнической культуры человека расширения его кругозора и гармонизации отношений с собой и миром в целом. Развитие туризма как образовательной практики на уровне средних и высших школ может быть связано с системой ООПТ и ИООТ, с природоохранной деятельностью и воспитанием комплексной экологической, физической, этнической культуры населения. ООПТ и ИОТТ – территории, на которых в том или ином формате реализуются природоохранные мероприятия, в том числе заповедное дело. Заповедное дело – система организационных, правовых, научных, экономических и образовательно-воспитательных мероприятий, направленных на сохранение, исследование и развитие уникальных и типичных ландшафтов или отдельных природных объектов с научной, природоохранной и других целей, а также формирование и развитие экологической культуры и компетенций населения в отношении его взаимодействия с различными природными системами в рамках различных видом деятельности, включая туристическую (экологический туризм). [15; 18; 21; 22]

Экологически ориентированная рекреационно-туристская деятельность в России и мире существует давно; в России она осуществлялась в рамках такого научного направления, как рекреационная география, разрабатываемого АН СССР (РАН). [18; 24] В рамках рекреационной географии многосторонне изучались вопросы нагрузок рекреантов (туристов) на ландшафты, в том числе такие, как «скорость и характер ответных реакций природной среды, цепочки взаимодействий между рекреантом и природными компонентами, стадии рекреационной дигрессии, определялись количественные параметры порогов устойчивости природных комплексов к рекреационным нагрузкам» и т.д. [24, с. 5] Уже в третьей четверти XX века

были подготовлены теоретические основы активного продвижения экологического туризма в туристику России.

Сейчас проблема экологического туризма изучается многими исследователями во всем мире и в том числе в России. За рубежом особенно интересны и продуктивны американская, австралийская, немецкая и мексиканская научные школы. [10; 11; 24] В целом многообразие существующих определений «экотуризма» (деревенский; ответственный устойчивый поддерживающий; щадящий или мягкий; природоохранный зеленый экотуризм; агротуризм; сельский/фермерский; лесной; этнический; научный; биосферный; приключенческий альтернативный) можно свести к двум трактовкам – узкой (классической) и широкой. [5; 16; 17] Узкое понимание сущности экотуризма предполагает проведение экологических туров в границах разных категорий особо охраняемых природных территорий (акваторий) [24, с. 6]. За рубежом узкое понимание экотуризма часто соотносят с его с «австралийской» моделью.

В России узкое понимание предполагает, что туризм рассматривается как путешествия для знакомства с эталонными участками нетронутой природы. К широкому значению термина «экотуризм», или «западноевропейской» модели, А.В. Дроздов относит «все виды экологически ориентированного туризма не только в границах особо охраняемых природных территорий (акваторий), но и вне их границ. В этом случае экологический аспект будут носить агроэкотуры, эколого-этнографические, спелеологические, горные туры и т.д.» [7; 24, с. 6]. В целом «экологический туризм – разновидность природного туризма, главная цель которого заключается в том, чтобы продвигать в реальную экономику, производство и общественное сознание экологические основы природопользования… Экотуризму отводится «пионерная роль» в освоении новых территорий, большое значение также придается и научно-исследовательским возможностям» [24, с. 7].

Важно отметить, что с самого начала истории ООПТ и ИООТ в России и мире экологический туризм как практика экологического просвещения включался так или иначе в системы задач деятельности по созданию и развитию системы ООПТ («strict nature reserve») и иных форм охраны природы и позднее, в нынешнем веке, ИООТ – комплексной охраны природы и культуры. Многие ученые отмечают значимость сочетания охраны природы с интересными формами взаимодействия населения и природы. [8] По мнению О.В. Крюковой и О.К. Печориной, сложившаяся на территориях стран бывшего СССР система «особо охраняемых территорий (ООПТ) не только не уступает по своему потенциалу международным природным резерватам, но и имеет перед ними существенные преимущества»: наши заповедники охватывают практически все уникальные и разнообразные ландшафты и экосистемы, не нарушенные деятельностью человека» [9, с. 1].

Развитие экологического туризма также тесно связано с системой (индигенных) общинно охраняемых территорий (ИООТ, Indigenous and

community conserved area, ICCA) – территории и районы, охраняемые коренными народами и общинами. Существование ICCA связано с задачами продолжения, возрождения или изменения традиционной практики защиты и восстановления природных ресурсов и культурных ценностей перед лицом новых и старых угроз и в ситуации новых и старых возможностей и ограничений. [26] Главной особенностью ИООТ является их природное и юридическое многообразие. Практика сохранения коренных народов и местных общин, а также регионов их проживания во многом определяется удивительным многообразием сохраняемых ресурсов и иных ценностей природы и культуры, отражённых в отношениях между людьми и природной средой. [25; 28] Специалисты по охране окружающей среды впервые систематизировали концепцию «управления охраняемыми районами» (the concept of «governance of protected areas»), указав, что коренные народы и местные общины – важнейший актер в области сохранения – должны полностью признаваться в этой своей роли. Уважение прав коренных народов ускоряет и повышает продуктивность и эффективность деятельности ИООТ, а создание программ работы по охраняемым районам (Programme of Work on Protected Areas, PoWPA) поможет реализовать этот «новый подход» к охраняемым районам, обращая внимание на типы и качество управления, справедливость в сохранении и права коренных народов и т.д. [27, p. 4] Экологическому и этническому туризму в рамках этого плана также найдется место: но не в плане коммодификации природных и культурных ресурсов ареала, а в плане развития экологической культуры населения.

Экологический туризм «в настоящее время является одним из самых перспективных способов щадящего природопользования. Данный вид туризма предполагает не только посещение ненарушенных природных территорий, но и изучение их свойств и особенностей и активное участие в сохранении животного и растительного мира» [9, с. 1]. Основы его заложены экологами: Р. Дажо вслед за М. Пренаном считал, что в основе экологии и охранения экосистем лежит идея адаптации, т. е. определенной корреляции между организмом и его средой обитания. [6]. Учитывая это замечание, нужно четко зонировать интересы туристов и их уровень экологической культуры, допуская или не допуская к участию в программах тех или иных типов, регулируя данное участие в контексте его времени и пространственной организации. [3; 6; 8; 13] Для успешного развития туризма необходимо развитие специализированной инфраструктуры и применение технологий, включая службы оказывающих различные услуги по предоставлению информации и бытовому сервису обслуживанию [5, с. 30], не нарушая гармонии окружающего мира [1; 2; 7].

«При проектировании туристско-образовательного вида деятельности выявляют туристско-ресурсный потенциал и степень аттрактивности территории для целей образовательного туризма» [13, с. 96]. Также оценива-

ется потенциальный вред и польза туризма, формы и меры туристической активности на территории. И тогда «шаг за шагом, первоначально разрозненные интересы участников образовательного путешествия собираются, как кусочки мозаики, в общем сценарии» [8, с. 1].

Список литературы

1. Арпентьева, М.Р. Геобрендинг в индустрии туризма / М.Р. Арпентьева // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2015. – Т. 9. – № 3. – С. 24-35.

2. Арпентьева, М.Р. Экологические эссе: от экологической безопасности до экологического туризма / М.Р. Арпентьева. – Калуга: КГУ, 2017. – 384 с.

3. Биржаков, М.Б. К вопросу об оценке туристских ресурсов / М.Б. Биржаков, В.И. Азар // Туристские фирмы. – 2000. – № 24. – С. 83-84.

4. Горшков, И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм : текст лекций / И.Д. Горшков. – Ярославль: Яросл. гос. ун-тим. П. Г. Демидова, 2014. – 60 с.

5. Говорова, О.К. Проблемы и перспективы развития экологического туризма на ООПТ Приморского края / О.К. Говорова // Экологический и этнографический туризм : мат-лы Всерос. научно-практ. конф. – Хабаровск: ДВГУПС, 2009. – С. 30-36.

6. Дажо, Р. Основы экологии / Р. Дажо. – М.: Прогресс, 1975. – 415 с.

7. Дроздов, А.В. Современный туризм. Концепции и практика / А.В. Дроздов // Теория и практика международного туризма. – М., 2003. – С. 245-260.

8. Ковалева, Т.М. Образовательное путешествие как модель сетевого обучения, как проект и как фон для рождения проектов / Т.М. Ковалева, Н.В. Рыбалкина. – URL: http://setilab.ru/modules/conference/view.article.php/65 (дата обращения: 07.01.2018).

9. Крюкова, О.В. Развитие экологического туризма на ООПТ / О.В. Крюкова, О.К. Печорина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2.

10. Крючков, А.А. История международного и отечественного туризма / А.А. Крючков. – М.: Высш. шк. по туризму и гостинич. хоз-ву, 1999. – 463 с.

11. Пономарева, Т.В. Образовательный туризм как инновационный метод образовательного процесса / Т.В. Пономарева // Молодой ученый. – 2015. – № 12. – С. 792-795.

12. Погодина, В.Л. Образовательный туризм и его роль в формировании профессиональной компетентности учителей : автореф. дис. … докт. пед. наук / В.Л. Погодина. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 44 с.

13. Соломин, В.П. Современное состояние и перспективы развития образовательного туризма / В.П. Соломин, В.Л. Погодина // Известия РГПУ. – 2007. – № 30. – С. 96-112.

14. Смит, Р.Л. Наш дом – планета земля / Р.Л. Смит. – М.:Мысль, 1982. – 383 с.

15. Смолова, Л.В. Введение в психологию взаимодействия с окружающей средой / Л.В. Смолова. – М.: Речь, 2008. – 384 с.

16. Стеценко, Е.А. Экологическое сознание в современной американской литературе / Е.А. Стеценко. – М.:ИМЛИ РАН, 2002. – 319 с.

17. Тарасов, А.О. Экология и охрана природы / А.О. Тарасов. – Саратов: Саратовский государственный университет, 1990. – 246 с.

18. Теоретические основы рекреационной географии / отв. ред. В.С. Преображенский. – М.: Наука, 1975. – 222 с.

19. Уиттекер, Р. Сообщества и экосистемы / Р. Уиттекер. – М.: Прогресс, 1980. – 327 с.

20. Уорд, Б. Земля только одна / Б. Уорд, Р. Дюбо. – М.: Прогресс, 1975. – 319 с.

21. Уоткинс, К. Доклад о развитии человека / К. Уоткинс. – М.: ВМ, 2007. – 384 с.

22. Федоров, В.Д. Экология / В.Д. Федоров, Т.Г. Гильманов. – М.: МГУ, 1980. – 464 с.

23. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; ред. В.А. Таймазов, Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2008. – 180 с.

24. Федотов, В.И. Еще раз о понятии «экологический туризм» и основных предпосылках экотуристской деятельности в Воронежском регионе / В.И. Федотов, Р.С. Рощевкин // Вестник ВГУ, Серия: География. Геоэкология. – 2013. – № 2. – С. 5-9.

25. Borrini-Feyerabend G., Kothari A., and Oviedo G. Indigenous and Local Communities and Protected Areas: Towards Equity and Enhanced Conservation // Best Practice Protected Area Guidelines. Series No.11. IUCN/WCPA: Gland and Cambridge, 2004. – P. 5-19.

26. Kothari A. 'Community Conserved Areas // Parks Magazine. – Cambridge, IUCN, 2006. –Vol. 16, No. 1. – 84 p. – P. 1-13.

27. X/2.Strategic Plan for Biodiversity 2011–2020 and the Aichi Targets «Living in Harmony with Nature» // VI United Nations/Norway Trondheim Conference on Biodiversity. – Canada, Quebec, Montreal: IUCN, World Trade Centre, 2010. – 4 p.

28. Stolton S., Shadie P. and Dudley N. Guidelines for Applying Protected Area Management Categories / Ed. by N. Dudley // Best Practice Protected Area Guidelines. Ser. 21, Gland, Switzerland: IUCN, 2013. xxp. – 143 p.

Ахматгатин А.А.[1], *Баиров Б.А.*[2]

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИНЖЕНЕРА-ГЕОДЕЗИСТА

Введение. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специальный раздел физического воспитания, направленный на обеспечение подготовленности специалиста к определенной профессиональной деятельности. [4]

Разработке теоретико-методических аспектов ППФП в научной литературе уделяется большое внимание. [1-3; 5 и др.]. Это обусловлено ее огромной важностью для обеспечения эффективности выполнения специалистом профессиональных задач, а также сохранения им высокого уровня здоровья в течение длительного времени.

Для разработки конкретной методики ППФП необходимо знать особенности конкретной профессии. [2; 5 и др.]

Профессиональная деятельность инженера-геодезиста связана с необходимостью выполнения большого объема физической работы, включающей сложные двигательные действия, решение профессиональных задач в условиях больших перепадов температур и других негативных факторов окружающей среды. Заданные обстоятельства обуславливают необходимость организации специализированной физической подготовки инженера геодезиста, направленной на повышение эффективности его профессиональной деятельности и снижение негативных воздействий факторов окружающей среды на состояние его здоровья.

Цель исследования: определить основные направления профессионально-прикладной физической подготовки инженера-геодезиста.

Основное содержание работы. При изучении профессиограммы инженера-геодезиста было установлены следующие особенности, свойственные его профессиональной деятельности:

1) основные профессиональные умения включают в себя умение работы с геодезическими измерительными инструментами, компьютером, картами и планами;

2) основные профессиональные навыки включают в себя способность быстро и точно измерять углы, расстояния, производить расчеты, хорошо ориентироваться на местности, работать с геодезическим измерительным прибором;

[1] Заведующий кафедрой физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: ahmatgatin@list.ru.

[2] Студент института недропользования Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: 97polkilo@gmail.com.

3) характер психических и психофизических нагрузок обусловлен экстремальными условиями проживания и сложными климатическими условиями;

4) экологическая ситуация заключается в сложных климатических, метеорологических и санитарно-гигиенических условиях, обусловленных работой вдали от населённых пунктов;

5) ключевые профессионально значимые психические качества и способности – это стрессоустойчивость, креативность, терпение, внимательность, аккуратность;

6) ключевые профессионально значимые деловые и другие личностные свойства – это коммуникабельность, умение работать в команде, лидерские качества;

7) противопоказания к профессии включают в себя заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, сердечно-сосудистой системы, органов слуха и зрения, дыхательной системы, аллергические реакции (на пыль, грязь и т.п.), ограничения в физической подвижности, астения, нервно-психические заболевания.

Для определения типичных профессиональных действий, связанных с наибольшей физической нагрузкой, а также с факторов, негативно влияющих на состояние здоровья специалистов, был проведен опрос действующих инженеров-геодезистов в количестве 34 человек.

Результаты данного опроса приведены на рис. 1, 2.

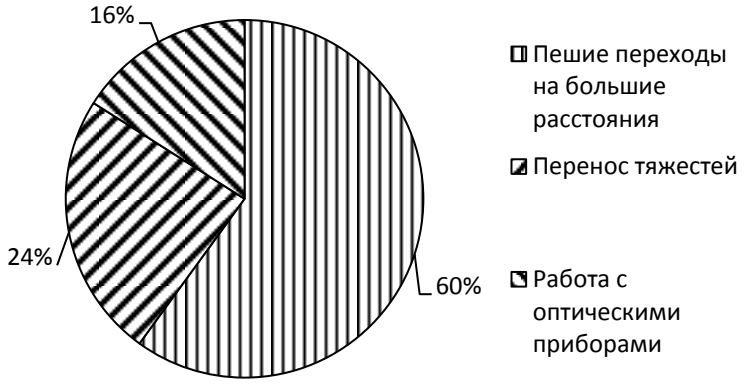


Рис. 1. Результаты ответов на вопрос о типичных видах профессиональных действий инженера-геодезиста, связанных с наибольшей физической нагрузкой

В табл. 1 приведены содержание профессиональной двигательной деятельности инженера-геодезиста, а также физические и специальные способности, необходимые для обеспечения их выполнения.

Таблица 1

Содержание профессиональной двигательной деятельности инженера-геодезиста

№ пп	Профессиональные действия, связанные с повышенной физической нагрузкой	Физические и специальные способности, необходимые для обеспечения выполнения профессиональных действий
1	Пешие переходы на большое расстояние	Общая выносливость, локальная выносливость мышц ног
2	Перенос тяжестей	Силовые способности мышц спины, верхнего и нижнего плечевого пояса
3	Работа с приборами	Устойчивость зрительного анализатора

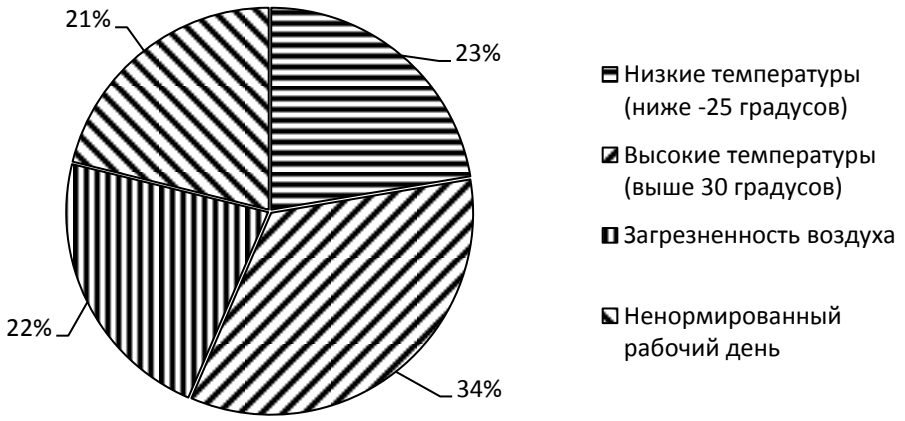


Рис. 2. Результаты ответов на вопрос о профессиональных вредностях, свойственных работе инженера-геодезиста

В табл. 2 приведены основные негативные для состояния здоровья инженера-геодезиста факторы, свойственные его профессиональной деятельности, а также необходимы свойства организма, обеспечивающие устойчивость к воздействию данных факторов.

Таблица 2

Негативные факторы, свойственные профессиональной деятельности инженера-геодезиста

№ пп	Профессиональные факторы, вредные для состояния здоровья	Необходимые качества организма, обусловливающие устойчивость к воздействию вредных факторов
1	Низкие температуры (ниже -25 градусов)	Высокая устойчивость организма к длительному воздействию экстремальных температур
2	Высокие температуры (выше 30 градусов)	
3	Загрязненность воздуха	Устойчивость организма к дыханию загрязнённым воздухом
4	Ненормированный рабочий день	Высокий уровень общей выносливости

Заключение. В ходе проведенных исследований было установлено следующее.

1. Наиболее типичными профессиональными действиями инженера-геодезиста, связанными с повышенными физическими нагрузками, являются пешие переходы на большие расстояния, переноска тяжестей, работа с оптическими приборами. Для обеспечения эффективности выполнения данных действий ППФП инженера-геодезиста должна быть направлена на:

– совершенствование общей выносливости;

– совершенствование локальной выносливости мышц ног;

– совершенствование силовых способностей мышц спины, верхнего и нижнего плечевого пояса;

– повышение устойчивости зрительного анализатора.

2. Основными негативными для состояния здоровья инженера-геодезиста факторами, свойственными его профессиональной деятельности, являются работа в условиях экстремально низких и высоких температур окружающего воздуха, загрязненность воздуха, ненормированный рабочий день. В связи с этим в ходе ППФП инженера-геодезиста необходимо формировать следующие качества его организма:

– высокую устойчивость организма к длительному воздействию экстремальных температур;

– устойчивость организма к дыханию загрязненным воздухом;

– общую выносливость.

Список литературы

1. Ахматгатин, А.А. Основы профессионально-прикладной физической подготовки (на примере профессии инженера – специалиста по телекоммуникациям) / А.А. Ахматгатин, М.С. Черкашин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII междунар. научно-практич. конф. : в 2 т. Том II. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 155-159.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я.Виленский, В.И.Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 96 с.

3. Костромин, О.В. Профессионально-прикладная подготовка студентов горных специальностей на основе избранного вида спорта / О.В. Костромин, Г.В. Руденко, В.А. Дорофеев // Теория и практика физической культуры. – 2018.– № 4 – С. 37-39.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 541 с.

5. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учебное пособие / Р.Т. Раевский – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.

Баркова Ю.В.[1]

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ

Введение. Школьные годы – это один из самых важных этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период подходит к завершению развитие физиологических систем и двигательного аппарата. Именно поэтому в эти годы должен быть заложен прочный фундамент для укрепления здоровья и физического совершенствования человека. [3]

Младший школьный возраст имеет определенные особенности при воспитании физических качеств детей. Подбор методик для занятий и физических упражнений позволяет оказывать направленное воздействие на развитие различных физических качеств. В процессе обучения движениям у детей совершенствуют физические качества. Пропорциональность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма, всесторонность воздействия, а также соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития – это необходимые требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма. [1; 2]

Возрастной период с 7 до 10 лет считается наиболее положительным для формирования почти всех реализуемых в двигательной активности человека координационных возможностей и физических качеств. Если эта база не была заложена, то время формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным, т.к. все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся не эффективными и противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития. [4]

Учитывая вышесказанное, необходимо вовлечение детей в такие формы физической активности, которые бы отвечали их возрастным возможностям, соответствовали интересам и потребностям детей младшего школьного возраста. В этой связи представляется актуальным использование занятий хореографической направленности для девочек 8-9 лет. В таких занятиях процесс физической подготовки происходит достаточно эф-

[1] Аспирант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail:ula_barkova@yahoo.com.

фективно, развивается пластика движений, формируются морфофункциональные показатели, соответствующие требованиям эстетики и функциональности, что важно для личности будущей женщины.

Исполнение современных танцевальных композиций требует от исполнителя совершенствования ряда психомоторных качеств, таких как координация, устойчивость динамического и статистического равновесия, подвижность (гибкость) в различных отделах тела, рук и ног (особенно в тазобедренных суставах), ритмичность, двигательная память, а также мышечная сила и физическая выносливость. [2; 5]

Основное содержание работы. В связи с синтезом элементов спорта и танца современные занятия хореографической направленности требуют научного и методического обоснования новых методик с учетом специфики развития современных хореографических направлений. В частности, необходима информация о содержании и направленности процесса физической подготовки, обоснование качественных и количественных показателей для эффективного контроля физической подготовленности девочек младшего школьного возраста, занимающихся хореографией.

Необходимо провести изучение структурной основы физической подготовки в процессе занятий хореографией, выявить наиболее значимые компоненты и разработать критерии оценки уровня физической подготовленности, обосновать и разработать методику физической подготовки девочек 8-9 лет, занимающихся оздоровительными занятиями хореографией.

Проблема исследования заключается в недостатке научно обоснованных сведений о содержании и структуре физической подготовки девочек младшего школьного возраста на оздоровительных занятиях хореографической направленности.

Объект исследования: процесс физической подготовки девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией.

Предмет исследования: содержание методики оценки и развития физической подготовленности девочек 8-9 лет на занятиях хореографией.

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальное апробирование методики оценки и развития физической подготовленности девочек 8-9 лет в процессе оздоровительных занятий хореографической направленности.

Задачи исследования:

– выявление наиболее значимых компонентов физической подготовленности и оценка ее уровня у девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией;

– разработка критериев оценки уровня физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией;

– разработка и обоснование методики оценки и развития физической подготовленности девочек 8-9 лет в процессе оздоровительных занятий хореографией.

Гипотеза исследования: Предположено, что изучение наиболее значимых компонентов физических способностей, необходимых для гармоничной физической подготовленности, позволит обосновать и разработать методику физической подготовки девочек 8-9 лет в процессе оздоровительных занятий хореографией.

Исследование проводилось на базе кафедры ЕНД СибГУФК г. Омск и на базе хореографического коллектива НП «Центр современной хореографии и творческого развития детей» г. Омск (2015-2018 гг.) с участием 40 девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией.

При обосновании педагогических путей развития физической подготовленности в современной хореографии в своем исследовании мы использовали анкетный опрос. Изучалось мнение преподавателей танца о значении, особенностях и взаимосвязи физической и хореографической подготовки, а также о содержании, месте, времени и направленности физической подготовки в учебно-тренировочном процессе девочек 8-9 лет в процессе оздоровительных занятий хореографией для более полного изучения причинно-следственных связей значимых аспектов исследования.

Полученные в результате опроса специалистов-хореографов данные свидетельствуют о необходимости контроля физической подготовки в учебно-тренировочном процессе на всех этапах обучения хореографии.

В связи с вышеизложенным нами была разработана методика тестирования общефизической подготовленности. Методика включает в себя ряд тестов, 7 из которых оценивают ОФП, 17 – СФП, 3 тестовых задания из СФП специально модифицированы с учетом хореографической направленности. Большинство тестов разработаны с хореографической направленностью, то есть являются специфическими.

Оценочные критерии позволяют оценить уровень развития двигательных способностей школьниц, занимающихся хореографией, по каждому тесту и сопоставить его с нормативными значениями.

В методику тестирования входит разработанная нами схема построения индивидуального профиля физической подготовки. Индивидуальный профиль имеет вид таблицы, в которой отражен как уровень развития базовых физических качеств, так и уровень развития хореографических данных у школьниц 8-9 лет по результатам тестов, входящих в методику тестирования.

Таким образом, используя построение индивидуального профиля, возможно выявить характер и степень отклонений от среднего уровня в сфере физической подготовленности и по данным специальных тестов. Это дает возможность индивидуальной коррекции в процессе последующего педагогического воздействия при работе с данной категорией школьниц.

Таблица 1

Абсолютные значения показателей общей физической подготовленности школьниц 8-9 лет, занимающихся хореографией (X±σ)

Наименование теста	X±σ
1. Поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз	19,68±5,8
2. Прыжок в длину с места, см	135,28±10,32
3. Бег 30 м, сек.	5,95±0,82
4. Проба А.И. Яроцкого, сек.	20,10±3,57
5. Подтягивание в висе лежа, кол-во раз	4,6±1,3
6. Прыжки на скакалке, кол-во раз (30 сек.)	20,1±2,3
7. Наклон туловища вперед в положении стоя, см	4,45±1,06

Таблица 2

Абсолютные значения показателей специальной физической подготовленности школьниц 8-9 лет, занимающихся хореографией (X±σ)

Наименование теста	X±σ
1. Мост (см)	27,08±5,10
2. Удержание туловища, сек.	24,97±4,51
3. Стойка на одной ноге, сек.	11,44±3,21
4. Поднимание и опускание прямых ног, кол-во раз	22,15±4,55
5. Поднимание рук с гимнастической палкой вверх в положении лежа на животе, см	24,75±5,21
6. Правый шпагат со скамейки, см	8,35±2,07
7. Левый шпагат со скамейки, см	9,05±2,55
8. Разведение ног в стороны (шпагат), см	6,43±1,92
9. Хореографический мост, см	12,7±2,2
10. Сохранение хореографической позы, сек.	8,7±2,5
11. Хореографическая стойка на одной ноге без зрительного анализатора, сек.	7,03±1,9
12. Поднимание рук в третьей классической позиции, лежа на животе, кол-во раз	24,5±4,04
13. Наклон туловища вперед в положении стоя в первой классической позиции, см	4,48±1,57
14. Три кувырка вперед, сек.	3,19±0,7

Таблица 3

Абсолютные значения показателей хореографической подготовленности школьниц 8-9 лет, занимающихся в секции хореографии (X±σ)

Наименование теста	X±σ
1. Grandbattement, градусы	128,08±5,10
2. Releveliant, сек.	4,45±1,06
3. Упражнение для стоп en’dehour, см	3,3±1,5

Заключение. Разработанная методика тестирования может быть использована для текущего и этапного контроля общей и специальной физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией. Результаты тестирования могут быть использованы для коррекции процесса занятий: необходимо уделить внимание двигательным способностям, по которым показаны низкие показатели (групповые или индивидуальные), и применить акцентированное воздействие на развитие этих способностей для совершенствования техничного исполнения элементов хореографии. Программа тестирования и критерии оценки внедрены в учебно-тренировочный процесс школьниц в 2017-2018 гг., занимающихся хореографией в «Центре современной хореографии и творческого развития детей» и студии современного танца «Сыр» (г. Омск).

На основании проведенных предварительных исследований по выявлению значимости разных видов общефизической подготовленности для успешности освоения технических элементов и результативности конкурсных выступлений была разработана методика развития общефизической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией (2-3 год начальной школы хореографической подготовки).

Список литературы

1. Карпенко, В.Н. Хореографическое искусство и балетмейстер / В.Н. Карпенко. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 200 с.

2. Сабанцева, Т.В. Факторная структура физической подготовленности студентов хореографических отделений / Т. В. Сабанцева // Омский научный вестник. – 2015. – № 6(102). – С. 185-187.

3. Стикина, Ю.В. Обучение танцам детей дошкольного возраста / Ю.В. Стикина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 34. – С. 115-118.

4. Колесова, А.А. Программа по обучению дошкольников аквааэробике, танцам с элементами синхронного плавания / А.А. Колесова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2016. – С. 74-76.

5. Фомина, Н.И. Особенности планирования занятий по хореографии для дошкольников и младших школьников / Н.И. Фомина, Э.А. Демиденко // Молодой учёный. – 2017. – № 21.1(80.1). – С. 218-220.

Берчатова-Емелина М.Б.[1]

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ

В последние годы наблюдается увеличение количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Адаптация таких студентов к интеллектуальным и физическим нагрузкам становится актуальной проблемой. Организация учебного процесса по физическому воспитанию для таких студентов имеет особенности и заслуживает большого внимания. Опыт работы с данным контингентом показывает, что при рациональном организационно-методическом подходе к занятиям по физическому воспитанию состояние физического здоровья студентов улучшается, повышается их работоспособность. Не секрет, что физическое воспитание помогает сформировать предпосылки для успешного решения двигательных задач в различных видах деятельности: как в спортивной, так и в профессиональной. [1; 3]

Спорт, физическая культура, здоровый образ жизни должны стать надежной защитой, способной помочь студентам адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности, противостоять непрерывно ухудшающейся экологической обстановке. Основные идеи, направления и принципы физического воспитания, отраженные в концепции физкультурного образования студентов, предусматривают научное обоснование содержания физического воспитания. [2]

К специальной медицинской группе относятся лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Для студентов, относящихся к специальной медицинской группе, основой физического воспитания должно стать воспитание физических качеств, имеющих в основном прикладное значение. Основной вопрос в методике занятий со специальными медицинскими группами – разработка адекватной физической нагрузки с учетом состояния здоровья, пола, физической подготовленности. Величина физической нагрузки зависит от ряда компонентов: подбора физических упражнений и их количества, исходных положений, темпа, ритма и амплитуды выполнения, от продолжительности физкультурного занятия и других факторов. [4; 5]

До настоящего времени студент, относящийся к специальной медицинской группе для занятий физической культурой, руководствовался «Инструкцией об организации врачебного контроля за физическим воспитанием», утвержденной приказом министра здравоохранения СССР от 14

[1] Старший преподаватель Уфимского государственного нефтяного университета (Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Уфа). E-mail: lil.02@yandex.ru.

ноября 1972 года № 920/815, в которой указывалась только степень выраженности заболевания и ничего не говорилось о необходимости определения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; приказ Минздрава РФ от 20 августа 2001 года № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» также не содержат полной информации о комплектовании групп в специальном учебном отделении. На сегодняшний день многие исследователи [1; 2] приходят к единому мнению, что при направлении в специальное учебное отделение следует учитывать одновременно диагноз заболевания, функциональные возможности кардиореспираторной системы, физическую работоспособность и физическую подготовленность человека.

В связи с вышеизложенным нас интересовал вопрос изучения динамики числа студентов Уфимского государственного нефтяного технического университета (УГНТУ), занимающихся в специальной медицинской группе за последние пять лет.

Нами проанализированы годовые отчеты кафедры физического воспитания УГНТУ за 2012-2018 учебные года.

Все студенты проходили комплексное медицинское обследование в поликлинике УГНТУ г. Уфы и по заключениям врачебного контроля были определены в специальные медицинские группы.

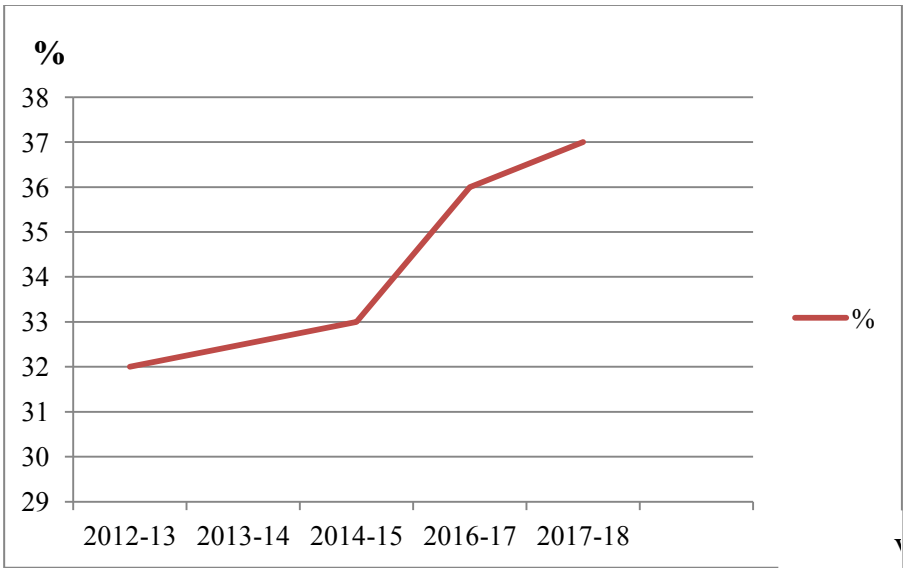


Рис. Динамика числа студентовУГНТУ, относящихся к специальной медицинской группе (2012-2018 уч. годы)

На рисунке видно, что ежегодно с 2012-2013 учебного года процент студентов, занимающихся в специальной медицинской группе растет. В 2013-2014 учебном году данный показатель составлял 32,5%, в 2014-2015 учебном году – 33,0%, в 2015-2016 учебном году – 36,0%, в 2016-2017 учебном году – 37,0%.

Необходимо отметить, что наиболее распространенными заболеваниями студентов УГНТУ, занимающихся в специальной медицинской группе, являются миопия, хронический гастрит, сколиозы, сутулость, плоскостопие, бронхолегочные заболевания.

Таким образом, в последние годы отмечается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов УГНТУ, занимающихся в специальной медицинской группе. Поэтому, на наш взгляд, основной задачей современного физического воспитания должно быть повышение функциональных возможностей, общей работоспособности организма студентов и, конечно же, сохранение здоровья в целом. А физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего работника нефтегазовой отрасли, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Список литературы

1. Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : материалы международой научно-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.– 133 с.

2. Физическая культура и спорт в системе высшего образования : материалы VI международной научно-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018. – 322 с.

3. Шафикова, Л.Р.Гимнастика в системе физического воспитания студентов нефтегазовых вузов : учебное пособие. / Л.Р. Шафикова. – Уфа, УГНТУ, 2018. – 104 с.

4. Шафикова, Л.Р.Основы образовательно-развивающей гимнастики: учебное пособие. / Л.Р. Шафикова. – Уфа, БГМУ, 2014. – 134 с.

5. Шафикова, Л.Р. Развитие силовых способностей у студентов, занимающихся тяжелой атлетикой. / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 45-46.

Богословская Л.С.[1], *Калагина С.Н.*[2]

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ОТСУТСТВИЯ ТРАДИЦИЙ СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Физическая культура является одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. [3]

Физическое воспитание – это основа формирования физической культуры в сознании человека.

Изменения, которые протекают в современном обществе, накладывают отпечаток на процесс формирования мнения о физическом воспитании среди молодежи. Значение физической культуры заключается в том, что в первую очередь это занятость населения, а именно молодежи, создание досуга и формирование «свежего» сознания.Сегодня российскому обществу просто необходимы здоровые и хорошо физически сложенные граждане государства. Ведь именно сегодня остро стоит проблема наркомании, алкоголизма и девиантного поведения.

Физическое воспитание является той самой базой становления здорового образа жизни в сознании современной молодежи. Но откуда ему взяться? Многие уверены, что человек это приобретает в процессе социализации. Это и верно. Но ошибочно считают, что первый институт общества, который закладывает «ядро» физического воспитания, – это детский сад и школа. Это далеко не так.

Первый институт социализации – это семья, и, как правило, многое в сознании складывается именно из традиций и устоев семьи, в которой мы родились. Именно родители формируют наши взгляды. И это самое «ядро» физического воспитания должно формироваться в семье. К сожалению, в рамках современной семьи родители перекладывают свои обязанности на другие институты общества, тем самым передают свои компетенции воспитателям и другим педагогам, что в корне неправильно.

Таким образом, в обществе действительно существует проблема отсутствия традиций семейного физического воспитания в контексте системы оздоровления молодежи.

Что такое физическое воспитание?

[1] Студентка Алтайского государственного университета (Российская Федерация, г. Барнаул). E-mail: bogoslovskaya.li13@gmail.com.

[2] Старший преподаватель кафедры физического воспитания Алтайского государственного университета (Российская Федерация, г. Барнаул). E-mail: kalagina77@mail.ru.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. [4]

Всем известно, что все физические качества являются врожденными. Особенность их в том, что их необходимо развивать и совершенствовать. Это в дальнейшем помогает укреплять физическое здоровье и формировать систему здорового образа жизни у молодежи.

Традиции – элементы культурного наследия, передающиеся от поколения к поколению и сохраняющиеся в определенном обществе в течение длительного времени. [2] Семейные традиции – это принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение. [1]

Наряду с культурными семейными традициями, которые распространены более активно, сегодня должны закрепиться и традиции семейного физического воспитания.

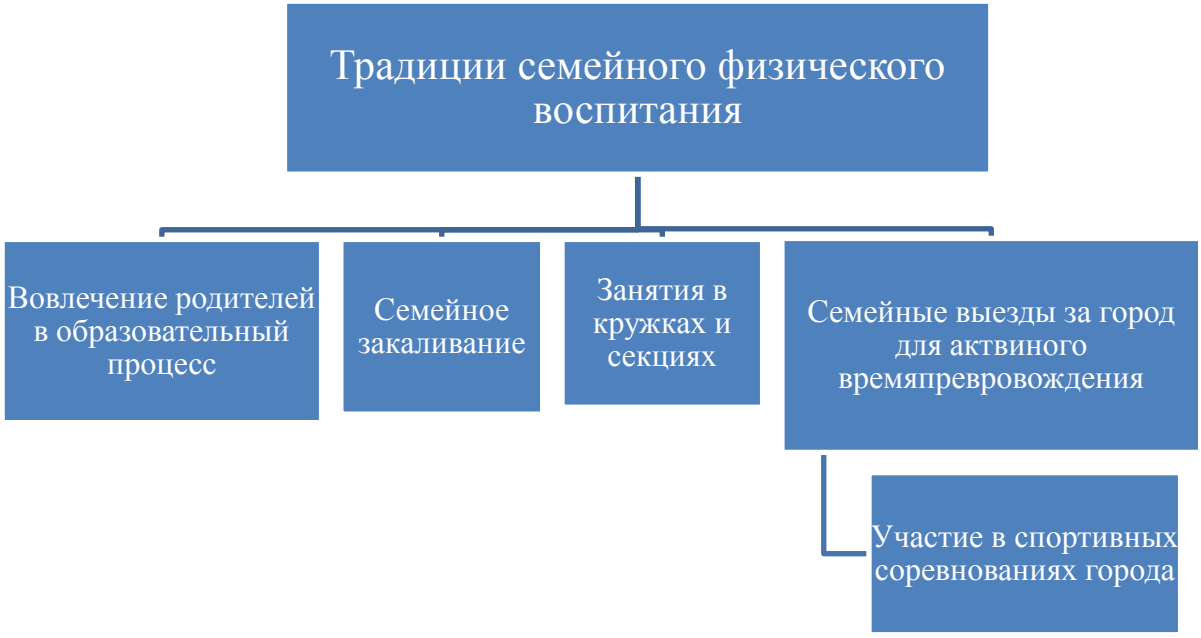


Рис. Традиции спортивного семейного воспитания

Родители могут привить ребенку элементарные привычки, которые впоследствие смогут стать традициями, которые будут передаваться из поколения в поколение. Как пример спортивных семейных традиций можно привести закаливание по утрам при приеме душа, занятия на регулярной основе в детских секциях и кружках, семейные выезды за город для активного отдыха (рыбалка, прогулки по лесу), участие в спортивных соревнованиях города, районы, школы («Мама, Папа, Я – спортивная семья») и семейный просмотр спортивных соревнований по TV (ЧМ, Олимпийские игры и т.д.).

Главным аспектом установления традиций семейного спортивного воспитания является вовлеченность родителей в образовательный процесс своего ребенка. Это должно стать одной из главных обязанностей родителей в рамках современной семьи.

В рамках изучения проблемы «Физическое воспитание в вашей семье» было проведено анкетирование среди молодежи. Респондентам были предложены следующие вопросы: можете ли вы назвать свою семью спортивной? придерживается ли Ваша семья здорового образа жизни? приобщали ли Вас родители в детстве к спорту? занимались ли Вы в детстве спортом? (кружки, секции)? как часто вы с семьей выезжаете за город для активного отдыха? отдали бы вы своих детей на занятия спортом? будете ли приучать своих детей к здоровому образу жизни?

По итогам анкетирования было установлено, что всего 47,3% людей готовы назвать свою семью спортивной. Из них 87,1% родители в детстве приучали к физической культуре, столько же ответили, что занимались в детстве спортом. На вопрос: «Как часто вы с семьей выезжаете за город для активного отдыха?» – 42,9% респондентов ответили, что 1-6 раз в год устраивают активный выезд за город. 100% ответивших сказали,что отдадут своих детей в спорт и будут приучать к культуре здорового образа жизни.

Таким образом, подводя итог проделанной работы, можно сделать вывод, что в сознании современной молодежи есть понятие спортивного воспитания и здорового образа жизни. Во многих семьях размыта традиция спортивного воспитания – это обуславливается тем, что в современном обществе темп жизни растет, меняются приоритеты. Но большинство людей хотят передавать традиции и воспитывать в своих детях культуру спортивного воспитания. Мы считаем, что в рамках сегодняшнего дня у этой проблемы есть масса решений, которое готово воплотить в жизнь молодое население страны.

Список литературы

1. Какие они… семейные традиции? – URL: http://ladushki.info/detskie-razvlecheniya/prazdnik/kakie-semeynye-tradicii.htm (дата обращения: 24.09.2018).

2. Национальная философская энциклопедия. – URL: http://terme.ru/termin/tradicija.html (дата обращения: 24.09.2018).

3. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. – URL: http://http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/21920 (дата обращения: 27.09.2018).

4. Основные понятия физического воспитания. – URL: https://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/teoriya/280-osnovnye-ponyatiya-fizicheskogo-vospitaniya.html?start=1 (дата обращения: 23.09.2018).

Ботагариев Т.А.[1] *, Бекмагамбетов О.А.*[2]*, Шагалаев Ж.Ш.*[3]

СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА

Введение. Актуальность исследования определяется следующими причинами. Как отмечают специалисты, на сегодняшний день наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема здоровья, физической подготовленности и физического развития студентов. В ряде работ специалисты уделили внимание этой проблеме. [1-4] *Проблема исследования* заключается в противоречии между недостаточным уровнем физической подготовленности, физического развития студенток и необходимостью поиска методических подходов в совершенствовании их физической подготовки.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать специфику физической подготовки студенток университета на основе особенностей взаимосвязи уровня их физической подготовленности и физического развития.

Задачи исследования:

1) изучить уровень физической подготовленности студенток университета из городской и сельской местностей;

2) выявить уровень физического развития студенток университета из городской и сельской местностей;

3) разработать пути совершенствования физической подготовки студенток на основе особенностей уровня их физической подготовленности и физического развития.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности студентов (бег 100 м, бег-ходьба 6 мин., прыжок в длину с места, наклон вниз, поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки) [5]; для получения статистически достоверных данных использовались методы математической статистики [6]; методы антропометрических измерений использовались для определения длины,

[1] Заведующий кафедрой физической культуры и спорта Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актобе), доктор педагогических наук, профессор. E-mail:Botagariev__1959@mail.ru.

[2] Преподаватель кафедры физической культуры и спорта Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актобе), магистр педагогических наук. E-mail:oktyabr0683@mail.ru.

[3] Преподаватель кафедры физической культуры и спорт Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актобе), магистр педагогических наук. E-mail:zhomart4@list.ru.

массы тела, окружности грудной клетки [7]. Исследование осуществлялось в течение 2015-2017 годов на базе Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (АРГУ). Всего в исследовании приняли участие 150 студентов.

Основное содержание работы. В таблицах 1 и 2 представлены результаты изучения уровня физической подготовленности и физического развития студенток университета из городской и сельской местностей.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студенток университета из городской и сельской местностей

Показатели	Сельская местность			Городская местность			Прирост, %	t	P
	n=75			n=75					
	X	S	m	X	S	m			
Бег 100 м, сек	18,69	1,84	0,08	17,17	1,33	0,05	9,8	15,4	<0,01
Бег-ходьба 6 мин., м	940,2	28,6	1,49	1072,4	36,3	1,89	12,9	51,5	<0,01
Прыжок в длину с места, см	163,9	16,0	0,68	171,4	13,4	0,74	5,5	8,5	<0,01
Наклон вниз, см	6,3	0,74	0,05	10,9	0,96	0,06	75,1	77,6	<0,01
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	23,6	6,0	0,27	37,2	3,7	0,20	55,0	37,6	<0,01

Как видно из таблицы 1, по показателям физической подготовленности наблюдались относительно более высокие значения у студенток из городской местности.

Так, по бегу на 100 м (скоростные качества) это превышение составило 1,12 сек (9,8%) (P<0,01). В беге-ходьбе на 6 мин. (выносливость) студентки из городской местности на 132,2 м (12,9%) больше преодолели дистанцию за указанный лимит времени (P<0,01). В обоих тестах результаты соответствовали оценке «удовлетворительно».

По прыжку в длину с места (скоростно-силовые качества) результаты были более позитивными. Так, студентки из городской местности на 7,5 см (5,5%) опережали студенток из сельской местности, и результат их соответствовал оценке «хорошо».

По тесту «наклон вниз» разница между результатами студенток из городской и сельской местностей составила 4,6 см (75,1%), но оценки соответствовали уровню «удовлетворительно» (P<0,01).

В поднимании туловища из положения лежа студентки из городской местности выполнили тест на 13,6 раз больше (55%), чем студентки из сельской местности (уровень «удовлетворительно») (P<0,01) .

На оценку «неудовлетворительно» бег на 100 м выполнили 26,9%, прыжок в длину с места – 43,3%, поднимание туловища из положения лежа

– 25,3%. Ранее подобные исследования проводились Е.А.Шуняевой, которая отмечала, что «на оценку «неудовлетворительно» контрольные нормативы выполнили: бег 100 метров – 50% девушек, прыжок в длину с места – 56% девушек, поднимание и опускание туловища из положения лежа – 50% девушек» [6, с. 16].

Таблица 2

Показатели физического развития студенток университета из городской и сельской местностей

Показатели	Сельская местность			Городская местность			Прирост, %	t	P
	n=150			n=155					
	X	S	m	X	S	m			
Длина тела, см	161,8	5,3	0,28	63,6	3,7	0,49	1,2	3,28	<0,01
Масса тела, кг	53,3	8,18	0,44	54,4	7,78	0,41	2,0	9,20	<0,01
Индекс массы тела кг/м²	20,4	0,85	0,03	22,6	0,98	0,08	8,9	31	<0,01
Окружность грудной клетки (в паузе), см	82,4	2,44	0,14	84,8	3,44	0,18	2,8	11,5	<0,01
Окружность грудной клетки (на вдохе), см	85,5	3,35	0,17	88,3	4,44	0,25	3,2	11,4	<0,01
Окружность грудной клетки (на выдохе), см	79,4	3,35	0,18	81,3	4,42	0,26	2,8	7,9	<0,01
Индекс Эрисмана, см	1,9	0,4	0,03	3,5	0,4	0,03	3,5	5,4	<0,01

Как видно из таблицы 2, все показатели физического развития у студенток городской местности выше. Так, по длине тела студентки из городской местности опережали студенток из сельской местности на 1,8 см (1,2%), по массе тела – на 1,1кг (2,0%). По индексу массы тела все студентки из городской местности имеют нормальный вес. У студенток из городской местности на 2,2 кг/м² индекс массы тела был выше. Абсолютные показатели составляли у городских студенток 22,6 кг/м², а у студенток из села – 20,4 6 кг/м. По величине окружности грудной клетки (в паузе) студентки из городской местности на 2,4 см (2,8%) опережали студенток из сельской местности. У студенток из сельской местности по сравнению со студентками из города констатировано низкое значение индекса Эрисмана, что свидетельствует об их узкогрудии (1,9 против 3,5).

Основываясь на результатах изучения особенностей физического развития и физической подготовленности студенток из городской и сельской местностей, мы предложили следующие *методические пути совершенствования их физической подготовки*.

1. Внести коррективы в планирование учебных занятий, а именно взаимозаменяемость средств и методов физического воспитания с учетом непогодных климатических условий.

2. В раздел «общая физическая подготовка» включить силовую аэробику. Данный вид упражнений позволит укрепить мышцы опорно-двигательного аппарата, что необходимо для развития отстающих физических качеств и наряду с этим позволит оптимизировать рост веса тела за счет мышечной и жировой массы.

3. Для совершенствования мотивации студенток использовать личные карточки достижений результатов студентов и за основу принимать темпы их прироста.

4. Занятия проводить с использованием метода круговой тренировки с избирательной направленностью на развитие физических качеств.

5. В условиях кредитной технологии обучения студентов больше использовать потенциал самостоятельных занятий студентов. В них включить комплекс упражнений по развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, а также такие темы, как оценка физического развития, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

6. Для оптимизации процесса физической подготовки – переход всего учебного процесса по предмету «Физическая культура» на занятия по видам спорта, т.е. круглогодичная занятость студентов одним из видов спорта и проведение занятий по принципам спортивной тренировки.

Список литературы

1. Шуняева, Е.А. Физическое воспитание студентов вуза с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости средствами легкой атлетики : автореф. дис. … канд. пед. наук / Е.А. Шуняева. – М., 2007. – 24 с.

2. Гладенкова, В.П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной идентификации : автореф. дис. … канд. пед. наук / В.П. Гладенкова. – Астрахань, 2009. – 23 с.

3. Забелина, Л.Н. Дифференцированная методика развития физических качеств студентов технического вуза с учетом их индивидуальных особенностей : автореф. дис. … канд. пед. наук / Л.Н. Забелина. – Тула, 2011. – 23 с.

4. Кондратьева, М.Н. Сравнительная характеристика физического состояния студентов младших курсов, обучающихся в медицинском вузе : автореф. дис. … канд. биол. наук / М.Н. Кондратьева. – Петрозаводск, 2011. – 23 с.

5. Физическая культура : типовая учебная программа по дисциплине / КазНУ им. аль-Фараби. – Алматы, 2014. – 104 с.

6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – 264 с.

7. Яхонтов, С.В. Физиология. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы : учебно-методическое пособие / С.В. Яхонтов, Т.В. Ласукова. – Томск: Издательство Томского государственного университета, 2007. – 38 с.

Ботагариев Т.А.[1], *Кайназаров Н.*[2]

СПЕЦИФИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ ОБНОВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Введение. В послании Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева народу Казахстана «Новые возможности развития в условиях четвертой промышленной революции» отмечается, что потребуется пересмотреть подходы к обучению и росту квалификации педагогов. [1] *Проблема исследования* заключается в противоречии между, с одной стороны, необходимостью реализации составляющих обновленного содержания образования по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе и, с другой – недостаточным научно-методическим обеспечением этого процесса со стороны преподавательского состава Республики Казахстан.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать специфику реализации программы по предмету «Физическая культура» в рамках обновления содержания среднего образования республики Казахстан.

Задачи исследования:

1) выявить отличительные черты планирования при традиционном преподавании предмета «Физическая культура» и в условиях обновленного содержания школьного образования учащихся средних классов;

2) изучить особенности традиционного и критериального оценивания успевамости учащихся средних классов;

3) обосновать эффективность методических подходов преподавания предмета «Физическая культура» в условиях обновленного содержания образования.

*Методы и организация исследования***.** Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, документальных материалов, контрольные испытания,

[1] Заведующий кафедрой физической культуры и спорта Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актобе), доктор педагогических наук, профессор. E-mail: Botagariev__1959@mail.ru.

[2] Магистрант Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актобе). E-mail: kajnazarov95@bk.ru.

метод определения умственной работоспособности, методы математической статистики. Использовались рекомендации специалистов. [2-4] Исследование осуществлялось в период 2016-2017 годов на базе средних общеобразовательной школ № 30, 27 г. Актобе. В исследовании приняли участие 40 учащихся 7 классов.

Основное содержание работы. Анализ традиционных документов планирования [6] и документов планирования по программе обновленного содержания образования [7] позволил определить следующие их отличительные черты. В традиционном годовом плане-графике к положительным моментам относится следующее: распределение часов на все четверти, намеченные сроки прохождения материала, учет особенностей динамики развития физических качеств школьников. В долгосрочном планировании положительными чертами являются конкретизация прохождения разделов программы, их тем, учебных целей каждого занятия.

К недостаткам годового плана-графика относится то, что не представлены конкретные разделы видов программного материала, темы занятий, цели конретных разделов программы. В долгосрочном плане не представлена графическая последовательность прохождения материала.

К недостаткам поурочного плана относится то, что не представлены предварительные знания относительно основной темы занятия, не обращается внимание на коммуникативные компетенции учащихся, не реализуется активная самостоятельная, групповая работа учащихся. В среднесрочном плане не предусмотрена последовательность упражнений, периоды их обучения.

К недостаткам плана-конспекта относится то, что не представлены критерии достижения, языковые цели, совершенствование ценностей, межпредметные связи, использование навыков использования информационных технологий, рефлексия на занятии. Краткосрочный план дает только направление работы для преподавателя, не предусмотрены конкретные упражнения, их последовательность и методы реализации на уроке.

Таким образом, проанализированные документы планирования имеют как положительные черты, так и недостатки. В целом в связи с внедрением программы обновленного содержания образования по предмету «Физическая культура» коррективами в планировании можно считать следующие: конкретизация прохождения разделов программы, их тем, учебных целей каждого занятия; выявление предварительных знаний учащихся относительно изучаемой конкретной темы; акцент на формирование коммуникативных компетентностей; наличие критериев достижения, языковых целей, межпредметных связей, навыков использования информационных технологий, запланированных периодов занятия, рефлексии на уроке.

Сравнительный анализ традиционного и критериального оценивания успеваемости учащихся показал следующее. По итогам сдачи учащимися национального тестирования в способе, ориентированном на нормативы,

выявлены недостатки. Наряду с этим по дисциплинам нет критериев оценивания и дифференцированного сравнения.

По традиционной методике полученные оценки учащихся воспринимаются на основе средней арифметической величины. Оценки ставятся на основе сравнения низкого, среднего и высокого уровней.

Основная идея критериального оценивания:

а) достижение учащимися учебных целей оценивается посредством конкретных результатов;

б) проектирование учебного процесса реализуется через обратную схему: учебная программа – система оценивания – процесс учения и обучения;

в) учащийся превращается в активного участника процесса оценивания, т.е. он понимает все элементы процесса оценивания (что, как и почему);

г) повышается значимость разговорной деятельности: характерны 4 языковых навыка: слушание, анализ, синтез, оценка.

Реализация элементов программы обновленного содержания образования по предмету «Физическая культура» осуществлялась в процессе педагогического эксперимента, который проводился на базе СШ № 30 г. Актобе в течение января 2018 года и носил последовательный характер. [5] Нами был разработан среднесрочный и краткосрочные планы по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 класса.

В таблице 1 представлены критерии и дескрипторы критериального оценивания.

Таблица 1

Критерии и дескрипторы критериального оценивания

Критерии	Дескрипторы
Знание и понимание	Анализ, совершенствование, построение гипотез по полученной информации
Применение	Практическая работа с картами, решение проблемы и разработка новых результатов
Критическое мышление и исследование	Формирование мнений на основе оценки полученной информации
Коммуникация и рефлексия	Устное и письменное изложение мыслей. На этой основе принятие решений

Через реализацию разработанных нами планов мы попытались показать, как работают вышеуказанные критерии. Так, реализация таких критериев, как «знание и понимание», осуществлялась следующим образом. Цели занятия четко конкретизированы и дифференцированы: а) то, что могут все учащиеся (например, выполнение общеразвивающих упражнений, играть в подвижные игры); б) то, что могут выполнить некоторые учащиеся (выполнить кувырок вперед). Определены языковые цели: например, «Что Вы знаете об упражнении «кувырок вперед», что Вы хотели бы узнать?».

Учащиеся анализируют ошибки, которые они совершили во время занятия (при упоре руками опоры близкая постановка рук к ногам приводит к сильному удару спиной об маты). В конце занятия путем постановки вопросов определяются результаты достижения цели.

Реализация такого критерия, как «применение», реализовывалось через следующие виды деятельности учащихся: практическая работа, работа с диаграммами, решение проблем, нахождение новых решений. На занятии учащиеся решение проблем реализовывали с помощью Венн-карты, доведения своих мыслей в виде написания на ватмане.

Реализация такого критерия, как «критическое мышление и исследование», осуществлялась через анализ учащимися полученной информации, её синтеза, а также посредством оценивания формулирования своего мнения.

Осуществление критерия «коммуникация и рефлексия» шло через предложение учащимися устных и письменных мнений. На ватмане учащиеся записывали свои мнения, а затем устно их излагали. Учащиеся выслушивали мнение других и давали соответствующий ответ, формулируя свое решение. В конце занятия учащиеся с помощью цветных карточек ставили себе оценки.

В таблице 2 представлена динамика критериев эффективности реализации программы обновленного содержания образования в ходе педагогического эксперимента. Нами были изучена техника выполнения учащимися упражнения «кувырок вперед». Определялись оценка за технику, оценка за теорию, интерес к занятиям. Также выявлялись показатели умственной работоспособности учащихся (по методике Анфимова).

Таблица 2

Динамика критериев эффективности реализации программы обновленного содержания образования в ходе педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента			После эксперимента			Прирост, %	t	P
	X	S	m	X	S	m			
Количество просмотренных знаков	1250	2,67	0,63	1266	3,2	0,74	1,28	10,3	<0,01
Количество ошибок на 500 знаков	4,6	0,16	0,04	3,1	0,21	0,05	16,1	25	<0,01
Количество ошибок на 200 знаков	0,48	0,024	0,006	0,40	0,019	0,004	20	22,8	<0,01
Оценка за технику, балл	3,9	0,12	0,03	4,9	0,08	0,02	25,6	25	<0,01
Интерес к занятиям, %	46,7	2,07	0,58	84,2	1,18	0,33	80,2	55,9	<0,01

Как видно из таблицы 2, после эксперимента все изученные нами показатели у учащихся повысились. Так, по показателям умственной работоспособности количество просмотренных знаков повысилось на 16 (1,28%), количество ошибок на 500 знаков уменьшилось на 1,5 (16,1%) и на 200 знаков – на 0,08 (20%). Различия статистически достоверны при $p<0,01$. Оценка техники выполнения упражнения «кувырок вперед» повысилась с 3,9 до 4,9 баллов (прирост составил 25,6%). Интерес к занятиям у учащихся вырос почти в 2 раза (с 46,7% до 84,2%). Различия во всех случаях статистически достоверны при $p<0,01$.

Указанные выше приросты в показателях мы связываем с внедрением элементов обновленного содержания образования, так как учащиеся более осмысленно усваивали предлагаемый программный материал и у них в результате повысилась мотивация к занятиям физической культурой.

Выводы:

1) отличительными особенностями планирования предмета «Физическая культура» в рамках обновленного содержания образования являются конкретизация прохождения разделов программы, целей занятия, акцент на формирование коммуникативной компетентности, наличие критериев достижения, рефлексии на уроке;

2) основными положительными элементами критериального оценивания являются постановка конкретных результатов, понимание учащимися элементов оценивания, наличие уровней (знание и понимание, применение, анализ, оценка), полное освоение знаний учащимися;

3) посредством разработки среднесрочных и краткосрочных планов предложены методические подходы по преподаванию предмета «Физическая культура», основными из которых являются конкретизация целей занятия, языковых целей, анализ учащимися своих ошибок, практическая работа учащихся, решение ими проблем;

4) в процессе педагогического эксперимента у учащихся повысились показатели умственной работоспособности, техника выполнения упражнения «кувырок вперед», интерес к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Новые возможности развития в условиях четвертой промышленной революции : Послание Президента Республики Казахстан Н.А.Назарбаева Народу Казахстана от 10 января 2018 г.

2. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук и др. – М.: Просвешение, 1984.

3. Оценка техники движений на уроках физической культуры / под ред. Г.Б. Мейксона, Г.П.Богданова. – М.: Просвещение, 1975. – 96 с.

4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб.

Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – 264 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие для высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 480 с.

6. Физическая культура : учебный план. 2017-2018 год. 7 класс. – Автономная организация образования «Назарбаев интеллектуальная школа». – 54 с.

Вагайцева Ю.В.[1]

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ СПЕЦИАЛЬНЫМ КОМПЛЕКСАМ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

В последнее время в связи с возросшей в стране криминогенной обстановкой внимание к рукопашному бою значительно повысилось, однако и сейчас подготовка молодых специалистов правоохранительной системы к ведению ближнего боя в образовательных организациях МВД России носит поверхностный характер, зачастую приводящий к формальному обучению. Следовательно, проблема разработки новых эффективных средств и методов обучения курсантов боевым приемам борьбы с соблюдением мер безопасности и предупреждением травматизма приобретает все большую актуальность.

Данную проблему, на наш взгляд, можно решить, если при подготовке курсантов использовать в обучении специальные комплексы боевых приемов борьбы на 8 (16) счетов. Комплексы боевых приемов борьбы были подготовлены на основе комплекса формальных упражнений рукопашного боя, который широко используется в вооруженных силах. [1; 5]

В состав комплексов входят различные приемы, имеющие определенный технический уровень и предполагающие имитацию ведения боя в различных ситуациях. В историческом аспекте предлагаемые комплексы приемов рукопашного боя представляют собой устоявшуюся систему средств обучения, включающую в себя приемы (в т.ч. блоки и удары), выполняемые в движении или на месте в широком скоростном и силовом диапазоне и имитирующие ведение контактного боя в различных ситуациях. [4] В зарубежных странах они носят название как комплексы приемов: «ката», «пумсе», «тао», «фап», «кюйен». Отличительной особенностью

[1] Следователь отдела по расследованию преступлений, совершенных на территории, обслуживаемой отделом полиции по Индустриальному району г. Барнаула (Российская Федерация, г. Барнаул). E-mail: september1995@inbox.ru.

рассматриваемых комплексов боевых приемов является возможность их использования на утренней физической зарядке, в спортивной работе, на учебных занятиях, в физической тренировке в процессе учебной и служебной деятельности, что делает их одним из эффективных средств подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Доведенные до автоматизма защитно-ответные действия в случае неожиданного нападения позволят курсанту, будущему сотруднику ОВД, интуитивно отреагировать на вариативные действия противника (рефлекторные действия). [7]

Последовательность в обучении боевым приемам борьбы и тактическим действиям должна соответствовать основным статистически установленным видам нападения на верхнем, среднем и нижнем уровне атаки. Все двигательные действия комплекса должны представлять собой естественные движения, которые чаще всего выполняет человек, подвергнувшийся нападению. [6] Приемы необходимо подбирать, исходя из основных требований процесса эффективности обучения:

– минимум требований к физической подготовке обучаемого;
– минимум информационной нагрузки обучаемого;
– отсутствие сложных приемов и действий (доступность);
– исключение травматизма в процессе обучения;
– отсутствие ограничений по возрасту;
– высокая эмоциональность занятий.

Разучивая и совершенствуя приемы и действия в виде комбинаций (связок), обучаемые формируют практику реального поединка, где часто бывает недостаточно нанесения одного удара, чтобы одержать победу над противником. Тренируемые комбинации приемов в составе комплексов вырабатывают у обучаемых рефлекторные связи (на действия противника незамедлительно следуют ответные действия). [1]

Процесс комбинирования движений практически безграничен. Разучивая комбинации приемов, обучаемые тем самым развивают способность координировать и совершенствовать движения. Независимо от того, какой опыт двигательных умений и навыков имеется у обучающегося, необходимо постоянно совершенствовать комплексы в плане обновления приемов, иначе неизбежно возникнет застой координационного характера, способный ограничить двигательные возможности в реальном бою. Рукопашный бой представляет собой единоборство, в котором любой противник проявит свои особенности. [3] Следовательно, постоянно пополняемый запас надежной вариативной базовой техники является залогом победы. Поэтому важную роль в этом процессе будет играть разучивание новых комбинаций из уже освоенных приемов и использование различных методических приемов, способствующих проявлению фактора внезапности. [2]

В отличие от обычной методики отработки отдельных боевых приемов борьбы комплексы выполняются в более лучших условиях эмоцио-

нального подъема, с большим интересом, менее утомительны и травмоопасны, чем при работе в паре. Ударные действия можно наносить в полную силу по воображаемому противнику или наносить удары по блокам, боксерским мешкам и другим приспособлениям.

Комплексы боевых приемов борьбы рекомендуется совершенствовать, дополняя двигательные действия работой с различными подручными средствами, оружием, при этом содержание занятия и его структура не меняются. Комплексы формальных упражнений могут применяться как общеразвивающие упражнения для тренировки мышц тела, использоваться с оздоровительной направленностью (после перенесенных болезней, травм). Комплексы не требуют больших временных затрат на их выполнение (2-3 мин.), специально оборудованных мест для занятия.

Методика разучивания комплексов боевых приемов борьбы включает в себя:

1) медленное, расслабленное выполнение с разделением отдельных связок (защитно-ответных действий);

2) медленное, расслабленное (без фиксации) слитное выполнение связок приемов защиты и контратаки;

3) медленное выполнение комплекса с напряжением всех мышц;

4) медленное, расслабленное выполнение в комплексе, но с фиксацией ударов и блоков в их конечной фазе на месте и в движении;

5) резкое, ритмичное выполнение комплекса в различном темпе с разделением отдельных приемов и с акцентированным выдохом на каждый удар и блок, на месте и в движении;

6) то же, но с разделением по связкам. Сами связки выполняются в боевом темпе, после каждой – небольшая пауза;

7) выполнение комплекса в боевом темпе.

Следует выделить, выявленные эффективные методические приемы, имеющие направленность на использование фактора нестандартной ситуации:

– выполнение комплекса из необычных положений. Для реализации этого приема необходимо использовать в первую очередь различную стойку (левостороннюю, правостороннюю);

– изменение привычной скорости или темпа выполнения приемов. При тренировке комплексов необходимо постоянно изменять скорость и темп их выполнения – от медленного до максимального и наоборот, но не в ущерб правильности;

– направленное применение различных отягощений. С этой целью комплексы выполняют с гантелями различного веса в руках, применяют специально изготовленные утяжелители, крепящиеся на руках, ногах или поясе;

– внесение изменений в обстановку, в которой выполняются приемы. Достижение этой цели подразумевает выполнение приемов на лестничной

площадке, в узком коридоре, непривычном месте во время утренней физической зарядки, спортзале с расставленными в различном порядке предметами и т.д.;

– безусловным является использование различных условий местности и состояния организма занимающихся. К таким условиям можно отнести занятия на различных покрытиях (деревянный пол, паркет, линолеум, песок, трава, вода, снег). Эффективным представляется совершенствование техники приемов на фоне утомления в конце занятия или тренировки.

Подводя итоги, следует обратить внимание на важность не только групповых занятий, но и индивидуализацию использования комплексов боевых приемов борьбы, что позволит эффективно оптимизировать процесс обучения силовому противоборству в образовательных организациях МВД России.

Список литературы

1. Бородавко, Л.Т. Формирование сознательной дисциплины как основа профессионального воспитания военнослужащих внутренних войск и сотрудников правоохранительных органов в вузе МВД России / Л.Т. Бородавко. – СПб.: СПбУ МВД России, 2001. – С. 18-20.

2. Гричанов, А.С. Особенности профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции на этапе начального освоения специальности / А.С. Гричанов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 2 (44). – С. 118-119.

3. Зуев, В.М. Формирование профессиональной психологической устойчивости сотрудника ОВД / В.М. Зуев, А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2013. – № 2 (25). – С. 104-106.

4. Колюхов, В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел / В.Г. Колюхов. – М.: ЦОКР МВД России, 2006. – 260 с.

5. Миленин, В.М. Первоначальная подготовка по боевым приемам борьбы / В.М. Миленин, О.Ю. Уфимцев, Ю.Л. Драло. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2002. – 175 с.

6. Трутнев, П.В. Организация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся / П.В.Трутнев, Г.А.Козлов. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2005. – 215 с.

7. Повышение практической направленности обучения курсантов посредством применения типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности участковых уполномоченных полиции в процессе профессиональноприкладной физической подготовки / В.Г. Тюкин и др. // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 6 (67). – С. 74-77.

Веснина В.А.[1], *Фомин С.А.*[2], *ШевченкоА.Р.*[3]

Сравнительный анализ эффективности технологий формирования здоровьесберегающей среды

Введение. В современных условиях негативного воздействия на население нашей страны достаточно агрессивной внешней среды: потока информации, распространяемой с целью формирования у молодых людей определенного здоровьеразрушающего стиля жизни, скрытой пропаганды алкоголя и различных наркотических средств, уничтожения традиционных нравственных ценностей и идеалов, произошло значительное ухудшение уровня физического, психического и нравственного здоровья населения, прежде всего молодых людей (школьников и студентов). В связи с этим возникла потребность в формировании здоровой, как физически, так и нравственно, социально активной и профессионально компетентной молодежи – будущих специалистов в различных отраслях знаний. По мнению ряда ученых, формирование физически и психически здоровой, социально активной и профессионально компетентной личности сегодня будет невозможно без существенных изменений в процессе физического воспитания молодых людей. [1; 4] Государственная стратегия развития физической культуры, спорта и туризма в РФ на период до 2020 года предусматривает, что к данному периоду доля молодых людей, систематически занимающихся физической культурой и различными видами спорта, должна достигнуть не менее 80% от общего количества населения данной возрастной группы. По мнению С.И. Самыгина, успешное решение данной задачи не представляется возможным без осуществления процесса реорганизации существующей сегодня системы физического воспитания и скорейшего создания эффективной системы спортивного воспитания молодых людей в РФ. [4] Использование спортизации – применения в процессе обучения молодежи спортивных технологий, спортивной и соревновательной деятельности, а также других элементов спорта – рекомендуют многие ученые в области физического воспитания личности, в частности Л.И. Лубышева. По мнению данного специалиста, следует активно применять спортизацию образовательного процесса в области физического воспитания молодежи

[1] Преподаватель кафедры физической культуры Красноярского государственного медицинского университета имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого (Российская Федерация, г. Барнаул). E-mail: sport@krasgmu.ru.

[2] Преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: pan_69@mail.ru.

[3] Преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: pan_69@mail.ru.

уже на самых ранних этапах обучения: в учреждениях дошкольного и начального общего образования. Лишь при выполнении данного условия возможно будет формирование эффективной действующей здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве данных учреждений. [1]

Анализ научной литературы показывает, что большинство авторов, исследующих проблематику физического здоровья и физической пригодности современных молодых людей к предстоящей им трудовой и социальной деятельности, настаивают на необходимости существенных изменений в процессе обучения молодежи в школах и вузах. По мнению ученых, изменения должны коснуться процесса физического воспитания обучающихся путем конверсий определенных спортивных технологий в процесс обучения с целью создания в образовательных учреждениях эффективной спортизированной здоровьесберегающей среды. Проблемам создания эффективной физкультурно-спортивной здоровьесберегающей среды в учреждениях высшего образования посвящена данная статья.

Основное содержание работы. Согласно мнению И.В. Манжелей, семантическим ядром в осуществлении средового подхода к физическому воспитанию будет служить спортивная деятельность. Данная деятельность, с одной стороны, должна осуществляться в рамках поведенческих сеттингов с учетом специфики физического окружения обучающихся (спортивных залов и площадок, инвентаря и т.д.) и правил, регулирующих нормы поведения обучающихся лиц. С другой стороны, спортивная деятельность должна предоставлять обучающимся возможности для свободного выбора формата занятий: вида спорта, места и режима проведения занятий, социального окружения в зависимости от потребностей обучающихся лиц. [2]

Анализ последних научных публикаций, посвященных проблематике формирования спортивной здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях высшего образования, показал, что для создания подобной среды необходимо использовать в образовательном пространстве вузов технологии формирования стойких мотивационных установок и потребностей в регулярной физической активности и занятиях спортом. По мнению А.Ю. Осипова, данные технологии должны быть направлены на охват всех участников образовательного процесса, не только студентов очной формы обучения, но и студентов-заочников, аспирантов, магистрантов, преподавателей и сотрудников вуза. Однако данный автор утверждает, что одной лишь спортизацией образовательного процесса невозможно будет достичь поставленной цели. Необходимо использование и ряда других, в первую очередь рейтинговых, технологий, позволяющих студентам и сотрудникам вузов набирать рейтинговые баллы за счет участия в физкультурно-спортивной деятельности. Лишь в этом случае станет возможным формирование эффективно действующей социальной физкультурно-спортивной здоровьесберегающей среды в учреждениях высшего образования. [3]

Для оценки эффективности использования представленных учеными технологий в деле формирования эффективной здоровьесберегающей среды в учреждениях высшего образования мы провели сравнительный анализ данных физического статуса студентов двух ведущих вузов Красноярского края: Сибирского федерального университета (СФУ) и Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого (КрасГМУ). В Сибирском федеральном университете уже довольно продолжительное время используется технология спортизации образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. В КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого в последние годы применяется технология физкультурно-спортивного рейтинга обучающихся и сотрудников вуза.

Мы сравнили и оценили параметры динамики изменений массы тела студентов за период 3-х лет обучения в вузах. Количество исследуемых студентов – 300 чел. (по 150 чел. из каждого вуза, отобранных по сходным показателям значений массы тела в начале периода обучения). Данные об изменениях параметров массы тела студентов СФУ были взяты из материалов исследований А.Ю. Осипова, С.С. Ермакова и др. [5] Данные об изменениях параметров массы тела студентов КрасГМУ были взяты из результатов ежегодных медицинских осмотров студентов вуза в поликлинике КрасГМУ. Результаты показывают, что у студентов СФУ, несмотря на спортизацию учебного процесса по физическому воспитанию, выявлено значимое ($P<0,01$) увеличение показателей массы тела, в среднем на 3,12±0,28 кг. У студентов КрасГМУ также зафиксировано значимое ($P<0,01$) увеличение показателей массы тела, в среднем на 2,44±0,17 кг. Однако в сравнении показателей студенты КрасГМУ обладают достоверно ($P<0,01$) лучшей динамикой изменений средних значений массы тела, чем студенты СФУ. Данные сравнительного анализа представлены на рис.

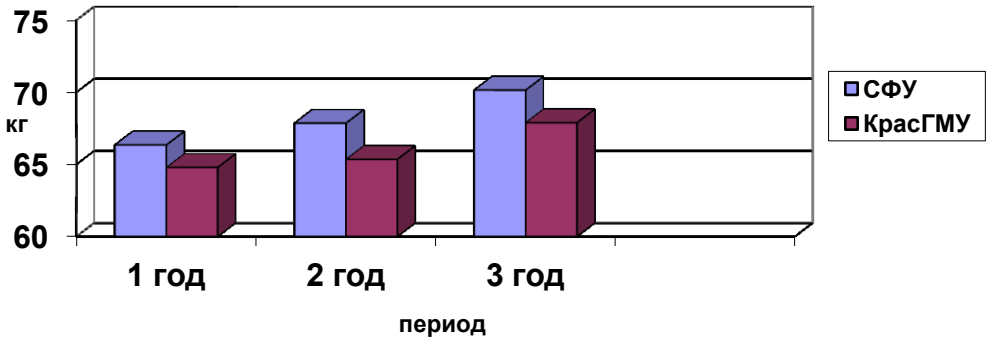


Рис. Сравнительный анализ средних значений массы тела исследуемых студентов

Заключение. Проведенный нами анализ показывает, что обе представленные технологии не позволяют получить положительный результат в деле сохранения физического здоровья студентов путем контроля над показателями массы тела и профилактики развития ожирения у молодых

людей. Необходим поиск новых и разумное сочетание уже известных технологий, методов и способов формирования эффективной здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях. В то же время следует признать, что эффективность технологии рейтинговых оценок физкультурно-спортивных достижений обучающихся в деле профилактики ожирения значимо выше, чем технология спортизации процесса обучения молодых людей.

Список литературы

1. Лубышева, Л.И. Обоснование эффективности проектирования здоровьеформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания / Л.И. Лубышева, Е.А. Черепов // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т.16. – № 2. – С. 52-61.

2. Манжелей, И.В. Средовой подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / И.В. Манжелей // Образование и наука. – 2014. – № 2(111). – С. 125-138.

3. Создание социальной физкультурно-спортивной среды в вузах с целью сохранения здоровья всех участников образовательного процесса (на примере ведущих вузов Красноярского края) / А.Ю. Осипов и др. // В мире научных открытий. – 2015. – № 3-1(63). – С. 735-748.

4. Самыгин, С.И. Спорт как институт социализации современной российской молодежи / С.И. Самыгин, П.С. Самыгин, М.Ю. Попов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – №1. – С. 76-82.

5. Osipov A. Analysis of the parameter changes of students' physical development (at the age of 18-20) to identify the threat of increased body weight and obesity / A. Osipov, S. Iermakov, V. Gruzinky et al // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – № 2. – P. 800-809. DOI:10.7752/jpes.2018.02118

ВолошинГ.Г.[1], *СтишакА.А.*[2], *КостинА.В.*[3]

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Во-первых, актуальность данной темы в современном мире обусловлена спецификой деятельности органов МВД России, предполагающей наличие определенных физических, личностных, моральных и иных данных для наиболее эффективного выполнения своих должностных обязанностей. Во-вторых, в Государственном образовательном стандарте и Концепции образовательной политики МВД России определена цель, согласно которой, необходимо готовить сотрудников, ориентированных не только на овладение «определённой совокупностью знаний», но и на всестороннее развитие личности обучаемого и усвоение им конкретных сфер профессиональной деятельности, главной из которых является профессионально-прикладная физическая подготовка. В-третьих, Федеральным законом «О полиции»[1; 2] к сотрудникам полиции предъявляются некоторые требования, основанные на крепком здоровье и хорошем физическом развитии. Последнее нуждается в серьезном совершенствовании, в том числе у выпускников образовательных организаций МВД России. В-четвертых, отсутствием глубокого исследования проблемы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это процесс воспитания у курсантов физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

Являясь составной частью профессионально-прикладной подготовки курсантов, физическая подготовка представлена в образовательных организациях самостоятельной учебной дисциплиной.

Важность поиска условий для совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки продиктована постоянно растущими требованиями к качеству физической подготовленности сотрудников пра-

[1] Старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: fppe@yandex.ru.

[2] Доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: fppe@yandex.ru.

[3] Доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: fppe@yandex.ru.

воохранительных структур, определяющей их профессиональную пригодность.

Итак, для наиболее эффективного процесса подготовки специалистов ОВД важно учитывать не только специфику деятельности, но и временные особенности. Рост преступности происходит не только в количественном масштабе, но и в качественном, появляются новые разновидности преступлений, поэтому, основываясь на этих данных, необходимо формировать учебный курс по предмету «Физическая подготовка», адаптированный для образовательных организаций МВД России. [3]

Изучение вопросов, связанных с совершенствованием профессионально-прикладной физической подготовки, может стать хорошей теоретической базой для курсантов в области физического воспитания, а также способствовать раскрытию его сущности, основных терминов, понятий, изложению принципов, средств и методов, а также показать отличительные черты профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел от иных специальностей.

Особенно следует уделять внимание в процессе прикладной физической подготовки основам теории и методики физического воспитания, в которых даны определения понятиям «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «спорт». Необходимо раскрывать цели, задачи и принципы, средства и методы воспитания физических качеств.

Необходимо учитывая взаимосвязь физических качеств и профессиональных навыков и мастерства, обратить внимание на образ жизни курсантов, так как только, согласно народной поговорке, «В здоровом теле – здоровый дух», а также, что немаловажно, разница между «до» и «после», то есть анализ первоначальных ЗУН и на финальном этапе обучения. Физическое развитие предполагает становление, формирование и последующее изменение у курсантов морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие как планомерный процесс происходит согласно объединенной работе многих факторов, среди которых наследственные показатели, возрастные изменения, взаимосвязь организма и среды. Возможность успешного управления физическим развитием достигается только при учёте всех представленных факторов.

Следует учитывать, что при процессе физического развития личности наследственность играет немаловажную роль, а возможно, и ключевую, учитывая особенности построения образовательного процесса.

Также важно при попытках воздействия на физическое развитие человека учитывать, что каждому возрасту присущи свои уникальные техники, характеристики и особенности.

Всем давно известно, что физическое развитие является не просто понятием, но и целым комплексом, куда входят не только подготовка и

тренировки, но и территориальные и климатические условия. Условия жизни, воспитания и общего становления личности также несут в себе определенные функции и важность.

Физическое совершенство представляет собой идеал физического воспитания, сформированный на протяжении значительного количества времени, а также необходимый для эффективной службы и жизни.

Для современного мира характерны постоянные изменения и преобразования, в том числе касаемо органов и структур, ответственных за безопасность и порядок населения. Соответственно, в этих условиях достижение данной цели становится проблематичным, так как тема профессионально-прикладной подготовки курсантов образовательных организаций МВД изучена достаточно плохо.

Так, в процесс профессионально-прикладной подготовки курсантов образовательных организаций МВД РФ входит комплекс конкретных задач (общепедагогических и специфических), отражающих многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитуемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов. [4]

Многогранное развитие физических качеств имеет приоритетное значение для курсантов, особенно отталкиваясь от специфике их деятельности, так как их работа предполагает нахождение в совершенно не предсказуемых местах и при различных обстоятельствах, и только от их состояния зависит их дальнейшая служба. В том числе здоровье курсантов рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной служебной деятельности и счастливой жизни.

Список литературы

1. Золотенко, В.А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России : дис. … канд. пед. наук: 13.00.08 / В.А. Золотенко. – СПб., 2011. – С. 89-91.

2. Науменко, С.В. Особенности построения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / С.В. Науменко, В.А. Кононов, Н.Н. Силкин // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников ОВД : материалы внутриведомственной научно-практической конференции. – СПб.: СПбУ МВД России, 2017. – С. 147-152.

Ворончихин Д.В.[1]

О ПРОБЛЕМАХ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Проблема формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи является наиболее глобальной и актуальной на сегодняшний день. Данная тема определяет не только состояние и проблемы здоровья современных детей, но и здоровье, благополучие будущего поколения. Показатели состояния здоровья детей, подростков и молодежи относятся к числу наиболее важных характеристик, определяющих их положение в обществе, а негативные тенденции в области здоровья свидетельствуют о социальном неблагополучии. В России показатели состояния здоровья детей и подростков на протяжении последних 10 лет значительно ухудшились, наблюдается рост числа детей-инвалидов. Отмечается четкая тенденция к ухудшению психофизического здоровья детей. Только 9,8% детей считаются условно здоровыми. Основными формами психической патологии у детей и подростков являются неврозы, психопатии, девиантное поведение, включая наркозависимость, ранний детский алкоголизм и никотическую зависимость.

Актуальность формирования здорового образа жизни отмечается в Концепции формирования здорового образа жизни по программе «Валеология – как быть здоровым», в президентской программе развития физической культуры и спорта в России, в Законе РФ «Об образовании». В положениях Концепции и Программы отражается методологическое обоснование формирования культуры здорового образа жизни, необходимого для постановки и развития исследований в этом направлении. Основной целью концепции формирования здорового образа жизни в системе образования является обеспечение развития физического и психического здоровья подрастающего поколения, что выступает важным компонентом гуманистического образования.

В настоящее время сложилась необходимость поиска новых, нестандартных подходов к сохранению здоровья детей с целью создания оптимальных условий для стимулирования основ здорового образа жизни подрастающего поколения, формирования культуры здорового образа жизни.

Анализ изученной литературы по теме показывает, что изучаемая проблема исследована довольно широко и на различных уровнях: формирование культуры здорового образа жизни личности; пути и способы сохранения, сбережения здоровья учащихся в условиях педагогического

[1] Доцент кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России (Российская Федерация, г. Нижний Новгород), кандидат педагогических наук. E-mail: toyotaraf777@mail.ru.

процесса, валеологическое образование школьников (разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий); специфика использования средств физического воспитания в оздоровлении учащихся; обеспечение оптимальной двигательной активности учащихся в педагогическом процессе; содержательные и методические аспекты подготовки учителей к деятельности по обеспечению здоровья учащихся и др. Однако проблема формирования здорового образа жизни подростков в процессе спортивно-оздоровительной деятельности недостаточна разработана. На практике же лица, занимающиеся этой деятельностью, нуждаются в научно-обоснованных рекомендациях в этой области, т. к. крайне остро стоит проблема, связанная с изменениями, происходящими в ценностных ориентациях современных подростков и в содержании спортивно-оздоровительной деятельности, способствующей приобщению их к ценностям здорового образа жизни, неготовностью системы общего и дополнительного образования к полному обеспечению высокого уровня культуры здорового образа жизни подростков.

Детский и подростковый возраст являются стадиями жизни, имеющими наивысший потенциал для интеллектуального и физического развития человека, в течение которых закладывается определенный жизненный фундамент для формирования физических навыков, двигательных умений и социальных норм, связанных с ведением здорового образа жизни. Потенциал молодых людей при принятии решений относительно характера их поведения, непосредственно влияющего на здоровье, проявляется с наибольшей силой тогда, когда у них есть возможность участвовать в определении своей собственной социальной, физической и учебной среды. В настоящее время уделяется достаточное внимание состоянию здоровья детей нашей страны, необходимости улучшения физического развития и воспитания школьников, важности систематических занятий физической культурой и спортом. Но также следует учитывать, что решение поставленной задачи возможно при активной деятельности самого подростка, т.к. заставить работать на себя свои собственные резервы человек может только с участием своей воли, желания и разума.

Механизмы перехода внешней культуры здорового образа жизни во внутреннюю культуру подростков, прежде всего через построение ее маршрута развития личности, заключается в формировании его самосознания.

Целями педагогической деятельности являются:

– формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

– пропаганда и поощрение здорового образа жизни;

– создание условий для развития практических навыков ведения здорового образа жизни.

Для решения поставленных целей определены следующие задачи:

– образовательные: формирование специальных теоретических знаний, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам на уровне возможностей и способностей подростков;

– оздоровительные: укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, развитие жизненно важных физических качеств (выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация и др.); формирование у детей установки на здоровый образ жизни (оптимальный двигательный режим, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных привычек);

– воспитательные: воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, формирование личностных качеств подростков через воспитание патриотизма, чувства товарищества, взаимоуважения, честности, ответственности за свои поступки, формирование у юношей необходимых для военной службы навыков и умений, внутреннюю готовность к службе в Вооруженных Силах России.

На сегодняшний день можно выделить пять основных блоков мер, влияющих на формирование здорового жизнеспособного молодого поколения:

– развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом, в том числе при организации дополнительного образования;

– совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры и спорта; разработка научных основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительных программ;

– активизация воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремлении к позитивным изменениям и сознательном отказе от саморазрушающего поведения; приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе по месту жительства;

– популяризация здорового образа жизни и физической активности, включающая в себя пропаганду ценностей здоровья через СМИ;

– использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

Формирование здорового образа жизни подростков неразрывно связано с их индивидуально-личностными возможностями, их физиологическими, психологическими, национальными, религиозно-культурными ценностями и обычаями. Формирование и развитие здорового образа жизни молодого поколения предполагает знание наставниками, педагогами текущего уровня здоровья ребят. Здоровье подростков в настоящее время становится наиболее обсуждаемой и животрепещущей темой для педагогиче-

ских и медицинских работников, психологов, исследователей. Приходится констатировать проблему, детерминированную, с одной стороны, возникающими сложностями в образовательной деятельности, обусловленными усложняющимися требованиями современных образовательных программ. С другой стороны, нельзя игнорировать негативную тенденцию, отражающую ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения , которое не позволяет им в должном объеме эффективно уяснить необходимый учебный материал, что наглядно подтверждается исследованиями.

Список литературы

1. Азарова, Р.Н. Педагогическая модель организации досуга обучающейся молодежи / Р.Н. Азарова // Педагогика. – 2005. – № 1. – С. 27-32.

2. Большой энциклопедический словарь. – М., 1991.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

4. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицын. – М., 1993.

5.Ворончихин, Д.В. Педагогические условия воспитания культуры здоровья старшеклассников: личностно-деятельностный подход : автореф. дис. … канд. пед. наук / Д.В. Ворончихин. – М., 2015.

Власов В.А.[1]

НЕКОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД

Введение. Студенчество в сегодняшних реалиях – это чрезвычайно важный интеллектуальный, демографический и профессиональный резерв гражданского общества, от качества жизни и развития которого зависит процветание российского государства. Под студентами как самостоятельной социальной группой следует понимать молодых граждан, получающих профессиональное образование в учебных заведениях, имеющих соответствующую лицензию на осуществление образовательной деятельности и прошедших государственную аккредитацию, в возрасте до тридцати лет включительно. Соответственно, органы публичной власти различных уровней рассчитывают на студенчество(другими словами, молодежь) как потенциально здоровый актив будущего нашей страны. Молодежь – это совокупность социально-демографических групп, выделенных на основе

[1] Доцент кафедры гражданского права и процесса Сибирского юридического института МВД России ((Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат юридических наук. E-mail: vav.70@mail.ru.

возрастных особенностей, социального положения и характеризующихся специфическими интересами и ценностями.

Основное содержание работы. Основной целью физического воспитания студентов в вузах Российской Федерации является содействие подготовке гармонично развитых как духовно, так и физически специалистов в различных отраслях. Физическое воспитание в системе высшего образования осуществляется на протяжении всего периода обучения обучающихся.

Нельзя не отметить того факта, что собственно физическая культура, являясь специфической областью культуры, направлена на самовыражение личности (в нашем случае студента) через физическую деятельность.

Важно обратить внимание на правовой аспект исследуемого явления. Нормативно-правовое регулирование общественных отношений в области физической культуры и спорта в Российской Федерации осуществляется на федеральном, региональном, муниципальном и локальном уровнях. Следует согласиться с С.В. Алексеевым в том, что «важной причиной, обусловливающей необходимость использования всего арсенала средств и методов системы физической культуры и спорта для полноценного развития членов современного общества, является, в частности, насущная потребность в укреплении здоровья, улучшении физической подготовленности и формировании здорового стиля жизни подрастающего поколения» [2].

В Основах государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года прямо закреплено: «Совершенствование правовых, социально-экономических и организационных условий для успешной самореализации молодежи, направленной на раскрытие ее потенциала для дальнейшего развития Российской Федерации, а также содействие успешной интеграции молодежи в общество и повышению ее роли в жизни страны» [1]. Для реализации поставленной цели государству необходимо решить ряд задач, которые предусматривают создание условий для реализации потенциала молодежи в социально-экономической сфере, в том числе и в области физической культуры и спорта.

Стоит отметить, что в последнее время были приняты важнейшие подзаконные нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта, такие как Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. (далее – Стратегия), Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг.».

Основополагающей целью Стратегии является создание «новой, национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения» в дошкольных, школьных и профессиональных учреждениях, в число которых включено также высшее образование.

Нет сомнения в том, что образование в высшей школе объективно требует разработки новых стандартов образования, обеспечивающих уни-

версальность, фундаментальность образования, а также его практическую направленность. Выпускник вуза, дипломированный бакалавр либо магистр, получивший фундаментальное образование, испытывает потребность в саморазвитии и самосовершенствовании не только в духовном, но и в физическом развитии.

Также необходимо обратить внимание на тот факт, что на заседании Правительства Российской Федерации 30 января 2013 года был обсужден вопрос «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». На нем было указано, что развитие физической культуры и спорта в стране невозможно без осуществления целенаправленной пропаганды физической культуры и формирования здорового образа жизни населения.

Априори здоровье – это самая большая ценность, которая дана человеку. Но любой человек, в том числе студент, не может быть абсолютно здоровым, не ведя здорового образа жизни. В современный период проблема здоровья вообще и здорового образа жизни в частности является чрезвычайно актуальной для российского общества. Употребление среди студентов алкогольной и спиртосодержащей продукции, наркотических средств и психотропных веществ способствует увеличению преступности, серьезному ухудшению здоровья, рождению детей с различными врожденными дефектами и аномалиями и т.д. Для реального оздоровления молодежного сообщества в ближайшей перспективе следует разработать и претворить в жизнь социальную молодежную политику, направленную на формирование моды на здоровый образ жизни, несовместимый с употреблением алкогольной и спиртосодержащей продукции, наркотических средств и психотропных веществ. [3]

Считаем, что здоровый образ жизни – это поведенческая и эмоциональная реакция человека, посредством которой происходит удовлетворение его как биологических, так и социальных потребностей, направленная на сохранение и улучшение здоровья, а также на достижение полного физического, духовного и социального благополучия. Указанное явление – это не только занятия физической культурой и спортом, но полноценное и качественное питание, духовное развитие, соответствующий эмоциональный настрой, отказ от пагубных привычек.

Здоровый образ жизни – это новый тренд, который в последнее время приобретает все большую популярность в молодежной среде. В молодежной субкультуре появилась мода на тренажерные залы. Занятия фитнесом, аэробикой, кроссфитом, пауэрлифтингом, армспортом и другими, ранее не популярными видами спорта сейчас очень востребованы среди студентов.

Соответственно, возникает вопрос о формировании здорового образа жизни в массовом сознании студенчества. К таким мероприятиям можно отнести следующие:

– проведение тематических бесед и лекций среди студентов о вреде курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– пропаганду физической культуры, спорта, здорового питания;

– издание печатной продукции соответствующей тематики, трансляцию программ по телевидению и радио;

– организацию в образовательных учреждениях, секций, пропагандирующих здоровый образ жизни;

– проведение соревнований внутри учебного заведения среди студентов различных курсов;

– участие студентов в соревнованиях различных уровней по отдельным видам спорта;

– проведение встреч с известными спортсменами, добившимися выдающихся спортивных результатов;

– обучение основам правильного питания и т.д.

В целях дальнейшего развития физкультурно-массовой работы со студентами в Красноярском крае есть реальная потребность в разработке Краевой целевой программы развития студенческого и молодежного спорта в Красноярском крае.

Спортсмены-студенты, которые на профессиональном уровне занимаются в студенческие годы различными видами спорта и занимают призовые места на международных соревнованиях, должны стать ориентиром для других студентов. Спортсмены-студенты занимают важное место в современном мире, спорт привлекает к себе ряд активной молодёжи, которые по желанию вовлекаются со студенческих лет в занятия по физической культуре и спорту.

Безусловно, не только физическая культура, но и спорт высших достижений в России позиционируется как составляющая здорового образа жизни. В средствах массовой информации продвигают в молодежную среду образ спортсмена, который становится национальным героем в случае победы на Олимпийских играх и Универсиадах.

Всемирная зимняя Универсиада будет проходить со 2 по 12 марта 2019 года в городе Красноярске по одиннадцати видам спорта. Высшее студенческое спортивное мероприятие – это потрясающий праздник молодости и спорта, фестиваль культур и традиций разных народов мира. Его миссия – это содействие развитию и пропаганде физического воспитания и спорта среди студентов, жителей нашей стран и всего мира в целом. Зимние соревнования среди студентов такого уровня впервые будут проведены в нашей стране. Данное мероприятие дает также мощный импульс развитию волонтерского движения, в первую очередь среди студентов. Предполагается, что приедут не менее 5000 добровольных помощников из десятков стран мира.

Еще одной важнейшей проблемой развития современного студенческого спорта в Российской Федерации является отсутствие надлежащей и

эффективной нормативно-правовой базы развития студенческого спорта. В настоящий момент действующее законодательство Российской Федерации практически не закрепляет в нормах права совершенствование материально-технической базы, реализацию учебных программ физического воспитания студенческой молодежи, обеспечение потребностей студентов в физическом развитии личности и укрепления здоровья в преломлении к вопросам правового регулирования студенческого спорта.

Для решения данной проблемы целесообразно разработать проект Федерального закона «О развитии студенческого спорта в Российской Федерации», в котором отдельной главой должна стать здоровье ценностная ориентация студентов.

В *заключение* можно сделать определенные выводы.

1. В современной России активно развивается государственная молодежная политика как особый и специфически вид политики.

2. Необходимо формировать систему ценностей здорового образа жизни. Решение данной задачи предусматривает осуществление следующих мероприятий:

– вовлечение студенчества в пропаганду здорового образа жизни;

– реализация проектов в области оздоровительной деятельности, связанных с популяризацией здорового образа жизни,

– создание положительного образа молодежи, ведущей здоровый образ жизни;

– расширение возможностей для эффективной самореализации молодежи посредством физической культуры и спорта.

3. Целесообразно разработать проект Федерального закона «О развитии студенческого спорта в Российской Федерации».

Список литературы

1. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года : утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р // СПС КонсультантПлюс.

2. Алексеев, С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2005.

3. Власов, В.А. Формирование здорового образа жизни у студентов как целевая установка профилактики наркомании и алкоголизма / В.А. Власов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (11 марта 2017 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск, СибЮИ МВД России, 2017. – С. 173-177.

Вяткин А.А.[1] *,Соломянко Д.В.*[2] *, Степановских В.В.*[3]

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Физическая подготовка в органах внутренних дел и образовательных учреждениях МВД России проводится в рамках профессиональной подготовки сотрудников в соответствии с документами, регламентирующими организацию работы по физической подготовке в МВД России. К ним относятся приказы, инструкции, указания, программы для подготовки различных подразделений органов внутренних дел. Рассмотрим основные из них.

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» раскрывает основные понятия в сфере спортивной подготовки граждан Российской Федерации, а также служебно-прикладных видов спорта для лиц, проходящих специальную службу (военнослужащие и сотрудники некоторых федеральных органов исполнительной власти). Данный нормативно-правовой акт в пункте 1 статьи 27 говорит о том, что для достижения успешного выполнения служебных обязанностей, возложенных на вышеуказанных лиц, необходима специальная физическая подготовка.

Большую роль физическому развитию сотрудников правоохранительных органов уделяет Федеральный закон от 30.11.2011 № 342-ФЗ (ред. от 01.07.2017) «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». В статье 7 говорится о праве руководителя федерального органа исполнительной власти в сфере внутренних дел устанавливать квалификационные требования к уровню физической подготовки в отношении отдельных должностей рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава. Иными словами, сотрудник полиции должен соответствовать по уровню физической подготовки квалификационным требованиям к замещаемой должности в органах внутренних дел.

Кроме того, пункт 15.1 статьи 12 Федерального закона № 342 утверждает обязанность прохождения сотрудником полиции периодической

[1] Доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук. E-mail: fppe@yandex.ru.

[2] Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: fppe@yandex.ru.

[3] Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: fppe@yandex.ru.

проверки на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Один из самых важных нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность органов внутренних дел – Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» – в статье 18 дублирует положения Федерального закона № 342, касающиеся проверки на профессиональную пригодность, а также установленных Правительством РФ программ указанных проверок.

В ходе проведения различных исследований на базе накопленного опыта воспитания военнослужащих и сотрудников советской милиции были созданы наставления, рекомендации, а также учебные пособия для подготовки к несению службы, связанной с применением физической силы и защитой от нападения.

В 2017 году было утверждено новое Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. [1] На руководителей соответствующих структурных подразделений были возложены обязанности по проведению практических занятий, контрольных занятий, а также занятий-тренажей перед непосредственным заступлением на службу по охране общественного порядка.

На практических занятиях осваивается учебный материал, определенный настоящей Программой, и осуществляется собственно физическая подготовка. Эти занятия организуются в приспособленных для их проведения местах. Контрольные занятия проводятся с целью проверки состояния физической подготовленности сотрудников, получения текущей и итоговой информации об уровне их пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы и специальных средств.

На Департамент государственной службы и кадров МВД России была возложена обязанность по созданию примерной программы дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России, а также тематических планов дисциплины «Физическая подготовка» для слушателей центров профессиональной подготовки МВД, главных управлений, управлений МВД России по субъектам Российской Федерации.

В Санкт-Петербургском университете МВД России был разработан курс лекций, основанный на программе дисциплины «Физическая подготовка», а также на базе самого Наставления. Курс лекций предназначен для курсантов и слушателей с целью воспитания стремлений к занятию спортом, здоровому образу жизни. Подготовка учащихся проводится в различных направлениях: теоретические основы физической подготовки, общая физическая подготовка (в том числе легкая атлетика), специальная физическая подготовка, боевые приемы борьбы. Такой подход к тренировке курсантов и слушателей позволяет развивать различные навыки: силу, скорость, выносливость. Кроме того, боевые приемы борьбы (полицейское

самбо) позволяет сотруднику полиции более грамотно отражать нападения и задерживать правонарушителей.

Для отработки указанных навыков применяется техника физических упражнений, которая определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями. Курс лекций предусматривает индивидуальные занятия спортом для курсантов и слушателей, дает практические рекомендации для эффективного физического развития: утренняя физическая зарядка, попутная физическая тренировка, подготовка к началу занятия спортом.

На основе этого утверждения и разработана программа физических упражнений с целью дальнейшего развития силовых способностей. [2]

Список литературы

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

2. Науменко, С.В. Особенности построения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / С.В. Науменко, В.А. Кононов, Н.Н. Силкин // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников ОВД : материалы внутриведомственной научно-практической конференции. – СПб.: СПбУ МВД России, 2017. – С. 147-152.

Гаврилик М.В.[1]

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Физическая культура является неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности, представляет собой 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. Физическая культура играет значительную роль в подготовке студенческой молодежи, в формировании умения студентов применять полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособно-

[1] Старший преподаватель Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск). E-mail: marina.gavrilik@rambler.ru.

сти, состояния здоровья, самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В Государственной программе развития физической культуры и спорта определены следующие основные задачи: формирование инфраструктуры активного отдыха, популяризация здорового образа жизни, привлечение различных категорий населения к постоянным занятиям физической культурой и спортом и т.д. [3]

Физическая активность является важным фактором сохранения и укрепления здоровья. Она оказывает влияние на деятельность, ценностные ориентации, физическое, психологическое, социальное состояние людей в целом. Студенческая молодежь является главным стратегическим запасом страны – в будущем это трудящиеся и родители, и состояние их здоровья является залогом благополучия всей страны. Сохранение и укрепление здоровья студентов было и остаётся одной из наиважнейших проблем общества. Сегодня слышны громкие призывы вести здоровый образ жизни, а социальная среда и реальная ситуация показывают результаты ухудшения состояния здоровья молодежи: рост заболеваемости, снижение уровня физической подготовленности и т.д. Темп и ритм современной жизни, а также уровень урбанизации и возросшего жизненного комфорта является причинами недостаточной двигательной активности. [3]

Для того чтобы в полной мере компенсировать недостаточный режим двигательной активности студентов, академического учебного времени, отведенного на занятия физической культурой в вузах, недостаточно. Поэтому очень важно сформировать у них мотивы и потребности в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями во внеучебное время. [5; 6]

С целью изучения потребностно-мотивационной сферы двигательной активности студентов и изучения их удовлетворённости организацией физического воспитания в период обучения в школе, а также их отношения к здоровому образу жизни проводилось анкетирование студентов первого курса факультета банковского дела (85 чел.), экономического (65 чел.) и биотехнологического (60 чел.) факультетов Полесского государственного университета.

Было выявлено, что студенты-первокурсники недостаточно осознают социальную ценность здоровья в жизни общества и структуре жизнедеятельности. Большинство респондентов (54%) отнесли себя к спортсменам и физкультурникам, и 41% опрошенных студентов считают достаточным собственный двигательный режим для повседневной деятельности и сохранения здоровья. Однако лишь 13% студентов занимаются самостоятельно физическими упражнениями и тратят на это 4-6 часов в неделю. При этом 69% респондентов отметили неудовлетворенность организацией занятий физической культурой в школе, а также высказали нежелание их посещать.

Анализ проведенных исследований показывает, что восприятие традиционных учебных занятий по физической культуре, монотонность и непривлекательность содержания программного материала, недостаток современного спортивного инвентаря и оборудования оцениваются как «социальная обязанность», а не как естественная потребность. Принуждение к любому виду деятельности, в том числе и к «физкультурно-спортивной», воспитывает нежелание следовать советам и требованиям педагога.

Кроме того, традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора обучающимися вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует ни интереса к учебным занятиям, ни желания регулярных занятий физической культурой во внеурочное время. Все эти причины организационного порядка резко снижают эффективность учебно-воспитательного процесса.

Также с целью изучения заинтересованности в занятиях физической культурой в вузе проводилось анкетирование студентов 2-3 курса факультета банковского дела (165 чел.), экономического (115 чел.) и биотехнологического (82 чел.) факультетов Полесского государственного университета. Проведенный анализ показал, что удовлетворены занятиями физической культурой только 51,1% студентов, остальные не проявляют интереса к занятиям, вследствие чего и не испытывают потребности в качественном изучении и выполнении учебного материала, а посещают занятия лишь для получения зачета.

При изучении мнения студентов по вопросам о необходимости изменений в организации физического воспитания в вузе выявлено, что наиболее значимы для студентов:

снижение требований к студентам при выполнении контрольных нормативов (41,9%);

изучение видов спорта по желанию студентов (39,6%);

сделать занятия физической культурой факультативными (35,9%);

отмена занятий физической культуры, а вместо них введение различных занятий по интересам и спортивных секций (30,5%).

Анализ проводимых нами исследований показал, что причиной снижения мотивации к предмету являются противоречия, возникающие в результате несоответствия личностных интересов студентов и учебной программы, где виды двигательной деятельности, средства, виды спорта в большинстве случаев не удовлетворяют современным запросам молодежи.

Отсутствие индивидуальной программы развития физических качеств каждого студента в учебном процессе по физической культуре без учета личностных интересов, а также методов, форм и средств физического воспитания значительно снижает заинтересованность студентов во время занятий, не позволяет продуктивно влиять на рост показателей физического развития студентов.

В то же время существующая в вузах система внеаудиторного физического воспитания (спортивные секции, кружки и т. п.) в основном организуется только для студентов, имеющих высокий уровень физической подготовленности, способных защитить честь вуза на соревнованиях различных уровней, тогда как основная часть студентов остаются за пределами физкультурно-оздоровительной работы.

Становится ясно, что общепринятая модель организации и проведения занятий физической культурой и спортом в вузах уже не соответствует требованиям современного общества. Необходим поиск новых форм занятий физической культурой и спортом в вузах, в том числе за счет изменений социальных, педагогических взглядов на организацию процесса физического воспитания студентов. Данные изменения должны активно способствовать формированию новых концепций образовательного процесса по физическому воспитанию в современной высшей школе.

Проведенный анализ свидетельствует о проблеме объективной потребности модернизации физического воспитания в учреждениях высшего образования, отвечающего современным требованиям общества, потребностям личности, и наличии альтернативных подходов к его совершенствованию.

С целью повышения эффективности физического воспитания студентов была разработана концепция физического воспитания, основанная на создании интегрированной физкультурно-спортивной среды как одного из важных факторов модернизации физического воспитания. Под физкультурно-спортивной средой образовательного учреждения принято понимать совокупность различных условий и возможностей физического и духовного формирования и саморазвития личности, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении. [8] В данном случае создание и развитие физкультурно-спортивной среды в учреждении высшего образования должно, по нашему мнению, создать условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре и спорте, увеличению двигательной активности и, как следствие, повышению уровня их физической подготовленности.

Важным условием воспитания личной физической культуры человека является формирование мотивации к занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни.

В целях развития интереса обучающихся к овладению основными видами физкультурно-спортивной деятельности и разносторонней физической подготовленности целесообразно:

сохранение обязательного объёма учебного времени по дисциплине «Физическая культура» не менее 4-х часов в недельном объеме для увеличения двигательной активности и повышения уровня физической подготовленности;

разработка программ учреждения высшего образования по дисциплине «Физическая культура» с учетом разделов программного материала, видов двигательной деятельности, форм, методов и средств видов спорта, удовлетворяющих современным запросам молодежи;

в рамках организации самостоятельной управляемой работы студентов разработка механизма индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого студента для успешного освоения программы с учетом современных технологий, форм и средств физического воспитания, личностных интересов студента;

разработка стимулирующих механизмов для студентов за успешное освоение программы по физической культуре (например, приобретение дополнительных баллов в рейтинг и т.д.).

Кроме того, создание физкультурно-спортивной среды, организация и контроль самостоятельной работы студентов создаст наиболее благоприятные условия для включения студентов в самостоятельную двигательную деятельность, так как в рациональном использовании управляемой самостоятельной работы заложен большой резерв в освоении знаний по данной дисциплине. [6]

Предоставление студентам права свободы выбора видов физкультурно-спортивной деятельности и индивидуальных направлений самосовершенствования согласно их интересам, потребностям и возможностям будет способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и повысит их заинтересованность к занятиям в целом.

Важными путями реализации данной концепции являются: внедрение гуманитарных технологий, способствующих повышению эффективности условий развития личности студентов; повышение профессиональной компетентности и мобильности преподавателей в освоении и внедрении инновационных подходов в практику физического воспитания; актуализация целей физического воспитания на всестороннее, гармоничное развитие личности студента (достижение оптимального психофизического состояния и приобретение ценностной ориентации на физкультурно-спортивный стиль жизни); интеграция воспитательной и физкультурно-спортивной среды.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.

2. Бутыч, Н.С. Формирование у студентов готовности к самообразованию в физкультурно-спортивной среде учреждений среднего профессионального образования : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.С. Бутыч.– Тюмень, 2012. – 205 с.

3. Гаврилик, М.В. Поиск путей повышения эффективности физического воспитания студентов / М.В.Гаврилик // Здоровье для всех. – 2016. – № 2. – С. 21-24.

4. Ильинич. В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. − М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

5. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167 с.

6. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учебное пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

7. Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 12.04.2016 № 303.

8. Манжелей, И. В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / И.В. Манжелей. – Тюмень, 2005. – 441 с.

Гордиевская Т.В.[1]

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ВТОРОЙ СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Одной из ведущих проблем общеобразовательных учреждений, которая связана с интенсивным развитием информационного общества и компьютерных технологий, является гиподинамия – малоподвижный образ жизни – среди учащихся. Данный факт приводит к снижению уровня их состояния здоровья, и в том числе к низкому уровню физической подготовленности, что подтверждается и невысокими местами на соревнованиях районной спартакиады среди учащихся. Поэтому мною предпринята попытка повышения интереса и мотивации среди учащихся через применение соревновательного метода при проведении уроков по предмету «Физическая культура и здоровье», а также при организации внеклассных мероприятий.

Цель опыта: создать педагогические условия использования соревновательного метода для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом на второй ступени общего среднего образования.

Длительность работы составляет период с 2013 по 2018 годы.

Использование соревновательного метода является составной частью педагогической системы по реализации как инвариантного, так и вариа-

[1] Учитель физической культуры и здоровья ГУО «Гимназия г. Пружаны» (Республика Беларусь, г. Пружаны). E-mail: gtv_belarus@mail.ru.

тивного компонента образовательной учебной программы по физической культуре и здоровью в Республике Беларусь.

Таким образом, предлагаю последовательное применение опыта:

1) разработать анкетирование среди учащихся сцелью выявления мотивации к занятиям физической культурой и провести тестирование с целью выявления уровня физической подготовленности в сентябре 2013 и в сентябре 2017 года;

2) изучить материальную оснащённость для организации и подготовки открытых уроков, а также разработки системы внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

3) разработать и внедритьоткрытые уроки и систему мероприятий;

4) представить и обобщить данный опыт в виде публикаций. [1-8]

Таблица 1

Календарь внеклассных мероприятий и открытых уроков

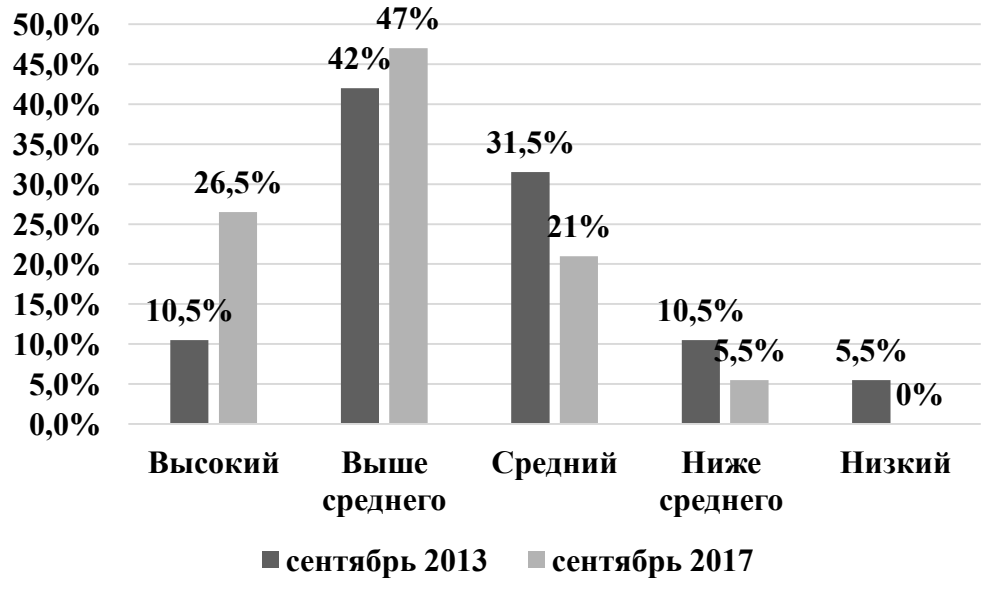
№ п/п	Название мероприятия	Класс	Форма проведения	Методы и приёмы	Средства
Сентябрь					
1	«Загадки легенды»	5-7	Ориентирование на местности	Рассказ, показ, соревновательный метод	Физические, спортивно-прикладные упражнения
2	«Олимпийская тропа»	8-9	Туристический командный праздник	Соревновательный метод, викторина	Туризм
3	Открытый урок по лёгкой атлетике	7	Урок-соревнование	Метод целостно-конструктивного и стандартно– интервального упражнения	Физические, спортивно-прикладные упражнения
4	Планы-конспекты уроков плавания	5	Уроки с элементами соревновательной деятельности	Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательной	Спортивно-прикладные упражнения, игры
Октябрь					
5	Легкоатлетический кросс «Гимназическая миля»	5-9	Лично-командные соревнования	Соревновательный метод, метод стандартно-непрерывного упражнения	Спортивно-прикладные физические упражнения
6	Открытый урок по баскетболу с элементами круговой тренировки	8	Элементы круговой тренировка, урок-соревнование	Круговой и соревновательный метод, методы переменно-интервального упражнения, показ	Игры

№ п/п	Название мероприятия	Класс	Форма проведения	Методы и приёмы	Средства
Ноябрь					
7	«Папа, мама, я – весёлая спортивная семья»	5-6	Семейный спортивный праздник	Описание, непосредственная наглядность соревновательный, игровой метод	Игры
8	Открытый урок по гимнастике в 9 классе	9	Урок-совершенствование с элементами соревнований	Объяснение, методы строго регламентированного упражнения, круговой метод	Гимнастические, порядковые и строевые упражнения
Декабрь					
9	Открытый урок по гимнастике в 5 классе	5	Дифференцированный подход с применением соревновательного метода	Объяснение, метод сопряжённого воздействия, метод показа	Гимнастические упражнения с предметами, порядковые и строевые упражнения
10	«Олимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее»	7-9	Олимпийский спортивный праздник	Командные соревнования, викторины на Олимпийскую тематику	Игры-эстафеты
Январь					
11	«Зимние игры-эстафеты»	5-7	Спортивный праздник	Командные соревнования с эстафетами	Игры, загадки, спортивно-прикладные упражнения
12	«Брестчина Олимпийская»	8-9	Брейн-ринг, командные соревнования	Лекция, викторины, задания	Игра, лекция, беседа, рассказ
Февраль					
13	«Пять колец – пять континентов»	6-7	Праздник на олимпийскую тематику	Командные соревнования с эстафетами, соревновательные и игровые приёмы	Иры, викторина,
Март					
14	Открытый урок по волейболу	6	Урок-соревнование	Метод целостно– и расчленённо-конструктивного упражнения	Игра

№ п/п	Название мероприятия	Класс	Форма проведения	Методы и приёмы	Средства
15	«Мы – за здоровый образ жизни»	5	Физкультурный праздник	Объяснение, показ, игровые приёмы, соревновательный метод	Игры-эстафеты, загадки
Апрель					
16	«Путешествие в страну Олимпийских игр»	5-9	Физкультурный праздник	Командные соревнования	Карточки с заданиями, поиск пикетов
17	«Туристическая тропа»	7-9	Прохождение этапов «Полосы препятствий» по стадиону	Соревновательный, инструктирование, викторина	Туризм
Май					
18	«Олимпийские игры – детям»	5-6	Конкурсно-эстафетная программа	Соревновательный	Игра
19	«В поисках цветика-семицветика»	7-9	Туристический праздник	Соревновательный	Карточки, туризм

С целью диагностирования результативности и эффективности опыта на рисунке предлагаю рассмотреть динамику уровней физической подготовленности.

Рисунок 1 - динамика уровней физической подготовленности учащихся 5-х и 8-х классов



Полученные данные свидетельствуют об увеличение среди учащихся в динамике 2013 по 2017 годы высокого и выше среднего уровней физической подготовленности с 10,5% (2013 г.) до 26,5% (2017 г.), и с 42% (2013 г.) до 47% (2017 г.) соответственно. Отмечается снижение среднего уровня физической подготовленности с 31,5% (2013 г.) до 21% (2017 г.) и тенденция уменьшения ниже среднего и низкого уровня физической подготовленности с 10,5% до 5,5% и 5,5% до 0% соответственно.

В таблице 2 представлена динамика результатов учащихся на районных соревнованиях спартакиады.

Таблица 2

Динамика результатов по видам спорта

№ пп	Виды спартакиады	2013 г.	2017 г.
1.	Легкоатлетический кросс	8	4
2.	Легкая атлетика	5	6
3.	Волейбол (девушки)	5	2
4.	Волейбол (юноши)	9	9
5.	Настольный теннис	7	3
6.	Футбол	6	2
7.	Плавание	4	4
8.	Стрельба	3	2
Общекомандное место		6	3

Заключение. Для эффективного использования соревновательного метода необходимо:

– подбор упражнений осуществлят с учётом возрастно-половых особенностей учащихся;

– контролировать повышенную возбудимость нервной системы и увеличения функциональных возможностей организма учащихся во время проведения соревнований;

– соревнования проводить не чаще двух раз в месяц;

– по временным характеристикам при организации соревнований: от сорока минут до одного часа *(построение, приветствие, проведение праздника, подведение итогов),* так как данные мероприятия сопровождаются большой эмоциональностью и утомляемостью учащихся.

Предлагаю использовать в практической деятельности педагогов и тренеров-преподавателей разработанные спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, а также открытые уроки.

Список литературы

1. Гордиевская, Т.В. Особенности динамики физической подготовленности учащихся 4-11 классов ГУО «Гимназия г. Пружаны» / Т.В. Гордиевская // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья : сборник материалов Международной студенческой научно-практ. конф. и

Международного научного семинара, Брест, 24-26 октября 2013 г. / Брест: БрГУ имени А.С. Пушкина ; редколл.: А.Н. Герасевич (гл. ред.) [и др.]. – Брест: Альтернатива, 2013. – С. 37-41.

2. Гордиевская, Т. План-конспект урока по гимнастике в IX классе / Т. Гордиевская // Здаровы лад жыцця. – 2014. – № 2. – С. 21-23.

3. Гордиевская, Т. Путешествие в страну Олимпийских игр: физкультурный праздник для учащихся V-X классов / Т. Гордиевская, Г.Н. Степаненко // Здаровы лад жыцця. – 2014. – № 3. – С. 18-20.

4. Гордиевская, Т. Загадки легенды: физкультурный туристический праздник для учащихся 4-6 классов / Т. Гордиевская // Здаровы лад жыцця. – 2014. – № 4. – С. 31-32.

5. Гордиевская, Т. Олимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее: физкультурный праздник для учащихся 6 класса / Т. Гордиевская // Здаровы лад жыцця. – 2014. – № 5. – С. 24-26.

6. URL: https://infourok.ru/sportivniy-prazdnik-olimpiyskie-igri-detyam-1719360.html.

7. URL: https://infourok.ru/fizkulturnoturisticheskiy-prazdnik-v-poiskah-cvetikasemicvetika.html.

8. URL: https://infourok.ru/fizkulturniy-prazdnik-mi-za-zdoroviy-obraz-zhizni-1902460.html.

Гричанов А.С.[1]

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ

На современном этапе развития общества к молодым специалистам предъявляются повышенные требования, касающиеся не только их профессионального уровня, но и их физического и морально-психологического состояния. Необходимый кадровый резерв для различных сфер деятельности – это современные студенты, обучающиеся в многочисленных вузах нашей страны. Их здоровье и физическое состояние во многом оказывает влияние на качество приобретаемых ими знаний, умений и навыков, что, в свою очередь, сказывается на профессиональном уровне выпускников как будущих специалистов в той или иной профессиональной деятельности.

Студенты юридических вузов также входят в число тех, чьи специальности непосредственно связаны с тесными общественно-правовыми и

[1] Доцент кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Барнаул), кандидат педагогических наук. E-mail: G-TON@mail.ru.

социально-профессиональными взаимоотношениями. Спектр юридической сферы профессиональной деятельности достаточно обширен. Профессионалы данной области необходимы практически в любой сфере трудовой деятельности. Физическая активность студентов юридических вузов является необходимой составляющей развития их профессионально важных качеств, что существенным образом оказывает влияние на уровень компетентности каждого выпускника данного вуза. [5] Однако, как показывает практика, состояние физической развитости современных выпускников юридических вузов не соответствует тем требованиям, которые предъявляются на сегодняшний день специалистам в данной профессиональной деятельности. Одной из основных причин, влияющих на состояние физического здоровья молодежи, обучающихся в юридических вузах является низкий уровень двигательной активности. Большинство студентов, начиная с первого года обучения, не заинтересованы в занятиях по физической культуре и спорту. Большинство молодых будущих специалистов юридического профиля не видят в физкультуре и спорте позитивной составляющей для своей будущей профессиональной деятельности. [2] По нашим данным, большинство студентов не видят смысла и не хотят посещать занятия по физической культуре и пассивно к ним относятся, что, в свою очередь, подтверждает факт низкого уровня мотивации к занятиям физической культурой.

Современные реалии свидетельствуют о наличии проблемы эффективной организации занятий по физическому воспитанию студентов, в том числе по юридическим специальностям, где мотивация является основным компонентом эффективного выполнения любой профессиональной деятельности. При этом существует взаимосвязь между низким уровнем мотивации к занятиям физической культурой и снижением двигательной активности. Это приводит к уменьшению уровня общей умственной работоспособности, правильному восприятию информации и обработке необходимого объема научной и учебной литературы.

В связи с этим актуальным ставится вопрос поиска новых средств и методов, побуждающих к занятиям физической культурой студентов юридических вузов. Формирование мотивационного компонента к занятиям физической культурой и спортом у данной категории обучающихся, представляется важной составляющей физкультурно-спортивной деятельности. Процесс формирования мотивационного компонента предполагает определение мотивационных приоритетов студентов юридических вузов к занятиям физической культурой и спортом. Анализ полученной информации позволит построить эффективную систему оценки процесса физической подготовки обучающихся, а также повлиять на формирование потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями. [4] Поэтому основной целью нашего исследования явились изучение и анализ

стремлений, потребностей и интересов студентов юридических вузов в сфере физической культуры.

Двигательные навыки, улучшение общего физического состояния, полученные за время занятий по физической культуре и спортом, формируют у студентов юридических вузов потребности к дальнейшему развитию и самосовершенствованию. Разнообразие этих потребностей достаточно широко: от потребности занятий физическими упражнениями для поддержания здоровья до потребности в самореализации и самоутверждении в сфере профессионального спорта. [3] Также на занятиях по физической культуре происходит своеобразная эмоциональная разрядка, когда после больших умственных нагрузок студенты могут в процессе, например, спортивной игры привести в норму свое физическое и психологическое самочувствие, тем самым улучшив свою работоспособность на продолжительное время. Потребность в занятиях по физической культуре позволяет студентам самостоятельно и рационально использовать свое собственное время, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль.

Ряд научных исследований свидетельствуют о том, что физическая подготовка становится значимой, если связать ее с возможностями самореализации в личностном отношении либо своей будущей профессиональной деятельности. [1] Понимание студентом положительного влияния физических упражнений на свой организм с научной точки зрения, вариативных возможностей собственного развития как в профессиональном, так и в личностном отношении позволяет сформировать и поставить осознанные цели. Основополагающее значение в ходе формирования мотивации в период активного развития интеллекта приобретает принцип сознательности. Известный факт – детям характерна потребность в движении, взрослый человек проявляет двигательную активность на основе сознательного побуждения. Из этого следует вывод о том, что в основе мотивационно-формирующего процесса лежит принцип сознательности и активности.

Будущая профессиональная деятельность студентов юридических вузов сопряжена с переработкой большого объема информации, психологической и эмоциональной нагрузкой. Если будущие специалисты в области права не научаться правильно и вовремя себя психологически стабилизировать, это может привести ко многим психологическим проблемам, что, в свою очередь, скажется на профессиональной деятельности.

Физическая активность помогает психологически разгружаться и восстанавливать организм для дальнейшей качественной трудовой деятельности. Конечно, занятия физическими упражнениями и регулярные спортивные тренировки зависят, прежде всего, от внутренней позиции личности, ее желания достичь определенных результатов. Внутренняя мотивация – это активный интерес к занятиям физической культурой и спортом с целью достижения необходимых положительных результатов. Желание заниматься активными физическими упражнениями, вести здоровый

образ жизни, соблюдать режим дня должно неизменно идти от самой личности, ее внутренних мотивов. Следует отметить, что формирование активного интереса к занятиям происходит при оптимальном соответствии возможностей занимающихся внешним мотивам и целям. От того, как будет происходить реализация мотивов и целей, зависит удовлетворенность результатом, возникновение желания продолжать занятия по собственной инициативе, а вдохновение успехом помогает формированию интереса к занятиям и, соответственно, внутренней мотивации.

Таким образом, сформированность мотивационного компонента к занятиям физической культурой у студентов юридических вузов является необходимым элементом будущей профессиональной деятельности.

Для выявления мотивов и потребностей студентов к занятиям физической культурой было проведено исследование, которое показало, что физкультурно-спортивная деятельность студентов юридических вузов состоит из нескольких категорий мотивов и потребностей, которые условно были разделены на три группы:

– потребности в движении;

– потребности в спортивной деятельности;

– мотивация в выполнении спортивных нормативов.

При этом было выявлено, что мотивация студентов юридических вузов различных курсов обучения неоднородна и зависит от множества факторов (возрастных, половых, индивидуальных). В основном большинство студентов воспринимают физическую культуру как учебную дисциплину, соответственно, мотивация сводится к тому, чтобы сдать зачет. Некоторые студенты старших курсов оценивают занятия по физической культуре как средство саморазвития и повышения спортивного тонуса, а также улучшения общего физического состояния, но данная категория студентов составляет абсолютное меньшинство.

Рассматривая мотивы занятий у девушек и юношей, можно прийти к выводу, что они имеют различную направленность. В первую очередь, обращает на себя внимание различие в понимании понятия «спорт». Девушки считают занятия спортом средством, направленным на формирование красивой фигуры и правильной осанки. Юноши отметили важность максимального совершенства в выбранном виде спорта, достижения наивысших спортивных результатов. Следующим компонентом, в понимании которого у юношей и девушек существуют разногласия, является целевая направленность занятий физической культурой. Большинство юношей нацелены на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости. У девушек доминирующими мотивами к занятиям физической культурой выступили желание повысить привлекательность телосложения, развитие силовых способностей.

Исследование среди студентов юридического профиля выявило наличие мотивации к занятиям физической культурой. Ведущими факторами

в ней выступают желание хорошо выглядеть, укрепление и поддержание здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, получение положительных эмоций. В то же время остается высоким процент пассивного и формального отношения к занятию спортом, что, в свою очередь, оставляет актуальным вопрос о повышении мотивации студентов юридических вузов к занятиям физическими упражнениями и спортивным самосовершенствованием. Поэтому при формировании программы и учебно-методических рекомендаций по физическому воспитанию студентов юридических вузов необходимо учитывать выявленные мотивы и индивидуальные предпочтения, а также использовать разнообразные занятия по физической культуре и спорту, увеличивая разнообразие методов и подходов к практическим занятиям, повышение профессионального уровня профессорско-преподавательского состава, количество видов спорта и оздоровительной физической культуры, которые могли бы вызвать интерес у большинства студентов юридического профиля. По нашему мнению, внесенные необходимые коррективы в практические занятия по физической культуре существенным образом будут способствовать повышению мотивации у студентов юридических вузов к занятиям, что, в свою очередь, положительно скажется на будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Бородавко, Л.Т. Формирование сознательной дисциплины как основа профессионального воспитания военнослужащих внутренних войск и сотрудников правоохранительных органов в вузе МВД России / Л.Т. Бородавко. – СПб.: СПбУ МВД России, 2001. – С. 18-20.

2. Гричанов, А.С. Особенности профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции на этапе начального освоения специальности / А.С. Гричанов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 2 (44). – С. 118-119.

3. Зуев, В.М. Формирование профессиональной психологической устойчивости сотрудника ОВД / В.М. Зуев, А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2013. – № 2(25). – С. 104-106.

4. Морозов, В.А. Педагогическое обеспечение подготовки курсантов вуза МВД России к участию в спортивных соревнованиях и служебно-профессиональных конкурсах / В.А. Морозов, Б.А. Федулов, А.С. Гричанов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 178.

5. Немовенко, А.А. Формирование профессиональной направленности специалиста (на опыте курсантов вузов МВД России) / А.А. Немовенко // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2007. – № 43(2). – С. 182-186.

Гришина Е.Е.[1], *Прядченко В.В.*[2]

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В СТАВРОПОЛЬСКОМ КРАЕ

В современном мире происходит интенсивное возрастание объема учебной, а также познавательной деятельности, в связи с чем для учащейся молодежи является необходимым укрепление и поддержание здоровья. Одним из элементов сохранения здорового образа жизни, особенно данной категории населения, является спортивно-оздоровительный туризм.

Туризм как вид активности является необходимой составляющей жизненной позиции развивающейся личности. Он направлен на культивирование таких личностных характеристик, как терпимость, уверенность, сохранение психического равновесия, дисциплинированность, работоспособность, а также физических – выносливость, координация, скорость реакции и другие. [1]

Целью статьи является рассмотрение спортивно-оздоровительного туризма как массового доступного вида реализации физической активности населения, а также усовершенствования духовной и нравственной составляющей в жизни каждого человека в Ставропольском крае, анализ проблем, которые существуют в этой сфере, и пути их разрешения.

Спортивный туризм – это самостоятельный вид спорта, он включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию, включает в себя систему разрядов и званий, а также специфические требования к ним.

Спортивно-оздоровительный туризм является социально-ориентированной сферой, образом жизни, эффективным средством духовного и физического развития личности, реализующийся в различных формах активности разными возрастными группами.

На сегодняшний день в Российской Федерации существует общественная организация «Туристско-спортивный союз России», которая направлена на развитие всех видов туризма, а также его мотивацию среди общественности. Этот союз совместно с Федерацией спортивного туризма России находится под ведением Госкомспорта России и существует в различных субъектах России. Также на базе этих органов и организаций действует Ассоциация активных видов туризма, основной частью деятельности которой является и спортивный туризм. [2]

Основная деятельность союза раскрывается в направлениях:

создание условий для проведения соревнований различных уровней в области спортивного туризма;

[1] Студент, Ростовского филиала Российской таможенной академии (Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону). E-mail: grishinaelenarnd@yandex.ru.

[2] Старший преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского филиала Российской таможенной академии (Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону). E-mail: kaf_fp@donrta.ru.

присуждение спортивных разрядов и званий данного вида спорта;

разработка системы маршрутов спортивно-оздоровительного туризма;

мотивация общественности различных возрастов и социальных уровней для занятий туризмом;

взаимодействие государственных органов и организаций с общественными объединениями и направленность их деятельности на реализацию спортивно-оздоровительных видов туризма.

Туристско-спортивный союз России реализует свое право в области присвоения званий и разрядов. Занимающиеся могут получить: значок «Турист России», массовые спортивные разряды по туризму, звание мастера спорта России, а также почетное звание «Заслуженный путешественник России».

Данный вид туризма имеет особенности, среди которых можно выделить, например, его принадлежность к сфере услуг и ориентированность на получение прибыли от организации туристических поездок. Туристическая деятельность как одна из сфер хозяйственной деятельности оказывает значительное влияние на общество и каждого индивида в отдельности. В структуре ВВП России туризму отведено 5,7%, а в рейтинге стран по развитию данной сферы наша страна занимает 137 место из 195 (первые места в рейтинге занимают Мальдивы – 96,5% в ВВП и Сейшельские Острова – 62,1%). [3] Это свидетельствует о необходимости усиления инвестиционной деятельности в туристическую отрасль, развития этого направления экономики страны. Данные действия, в свою очередь, служат для решения и многих социально-экономических проблем – например, уменьшение безработицы, развитие инфраструктуры, сохранение и культивирование культурных ценностей особенностей отдельных мест, регионов и страны в целом.

В рамках развития туристической сферы в регионах России разрабатываются специализированные государственные программы. Так, для Ставропольского края в рамках такой политики целью является создание современного, высокоэффективного рекреационно-туристского комплекса, обеспечивающего широкие возможности для устойчивого развития экономики региона. [4]

Для Ставропольского края рекреационно-туристский комплекс служит приоритетным направлением развития экономики и составляет 3,2% валового регионального продукта (этот же показатель в мировом валовом продукте – 3,6%, а средний по Европе – 6-9%). Данный регион имеет значительный потенциал для дальнейшего развития и улучшения этого показателя. В рамках Кавказский Минеральных Вод создан кластер «Экокурорт Кавминводы», как действенный инструмент привлечения новых вложений в курорты – поддержка государства в создании инженерной инфраструктуры.

С целью улучшения развития рассматриваемой сферы хозяйственной деятельности экономики региона необходимо:

усилить маркетинговую сторону путем создания новой рекламной продукции, привлечения к участию в акциях и мероприятиях представителей региона, проведение туристических форумов, достаточное информационное обеспечение деятельности;

повышения уровня сервиса в области гостиничной и санаторной инфраструктуры, а также других мест размещения, с учетом дифференциации платежеспособности населения;

модернизация инфраструктуры региона, в первую очередь – коммунальной, расположенной на туристских территориях;

проведение благоустройства туристско-рекреационных зон Ставропольского края;

создание современных оборудованных спортивных комплексов, а также реконструкция уже существующих;

привлечение туристов путем выделения особенности региона и создания различной продукции и комплекса услуг по выбранному профилю (например, для Ставропольского края такой особенностью является наличие источников с лечебной минеральной водой и других природных ресурсов).

Для реализации вышеуказанных мер в Ставропольском крае необходимо продолжить привлечение рентабельных инвестиционных проектов в области строительства объектов туристско-рекреационной инфраструктуры и смежных ей отраслей. Данная работа потребует значительных вложений, поэтому важно привлекать не только инвесторов, но и уделить внимание особой роли в финансировании такого рода проектов с помощью бюджетных средств. С этой целью законодательными и исполнительными органами власти как на уровне субъекта, так и в рамках страны, должна быть продолжена работа по разработке и внедрению различных государственных, муниципальных, региональных программ, направленных на модернизацию и усовершенствование туристической сферы Ставропольского края.

Особенности политической и экономической ситуации на межгосударственной арене влияют и на туризм национальный. Так, рост спроса на туристическую сферу в России служит проявлением импортозамещения. Это является стимулом для привлечения инвестиций в эту область и многостороннюю модернизацию. Для Российской Федерации данная сфера хозяйственной деятельности является перспективной и динамично развивающейся. Развитие рекреационного туризма и спортивно-оздоровительного туризма как его части, положительно повлияет на каждого человека, на его физическое, психическое, эмоциональное и социальное состояние.

Список литературы

1. Пронина, О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / О.И. Пронина // Молодой ученый. – 2016. – № 9. – С. 1220-1224. – URL: https://moluch.ru/archive/113/29482/ (дата обращения: 20.09.2018).

2. Горшков, И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 60 с.

3. Статистика в сфере туризма по странам мира // Статистика и обзор стран мира. – URL: http://stattur.ru/statistics.php (дата обращения: 20.09.2018).

4. Политика развития туризма // Портал органов государственной власти Ставропольского края. – URL: http://www.stavregion.ru/stat/social/rest/tour-politics/ (дата обращения: 21.09.2018).

Грузенкин В.И.[1], *Кудрявцев М.Д.*[2]

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Введение. Материалы статьи основываются на опыте работы преподавателей Сибирского федерального университета (СФУ). В 2014 году правительство и президент поставили перед высшей школой конкретную задачу – привлечь к систематическим занятиям спортом 80% студентов. Задача решаемая, как любая задача, но требуется выполнение ряда условий:

– необходимо понимание студентами полезности хорошей физической работоспособности, прежде всего студентами, так как преподаватели это должны понимать в силу имеющегося специального образования;

– студенты должны овладеть необходимыми умениями и навыками самостоятельных занятий, позволяющими корректировать уровень физического развития и самочувствия;

– необходима соответствующая поставленной задаче материальная база, которая в настоящее время не превышает 25% требуемой по нормативам. [1]

Поставленная перед вузами руководством России задача не должна пониматься буквально, механически, как выполнение процента. Речь ведь идёт о спорте как средстве повышения физической подготовленности, физической работоспособности.

[1] Профессор кафедры физической культуры Сибирского федерального университета (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: gruzenkinvi51@mail.ru.

[2] Профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, Сибирского федерального университета, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск), доктор педагогических наук, профессор. E-mail: kumid@yandex.ru.

Но возникает вопрос о том, все ли резервы учебного процесса вуза исчерпаны и нет ли в этом разделе образования резервов?

У нас три участника процесса: государство (вуз), преподаватель и студент (возможно, обучающийся). Цель государства – улучшение работоспособности (подразумевается и здоровья) студентов и подготовка контингента учащихся к постоянным занятиям физическими упражнениями, полагая спорт долговременным увлечением. Цель преподавателя – выполнять требования определённые работодателем: высокий уровень образования, публикационная активность, трудовая дисциплина (присутствие на занятиях). Цель студента – обучение в вузе и минимизация проблем связанных с физической культурой. (Нельзя не отметить, что в последнее десятилетие увеличивается интерес студентов к занятиям физическими упражнениями, но назвать это массовым явлением преждевременно, скорее, это «не удивляет». Есть и системное и хорошо, что единичное (1-2 человека на три сотни) явление – жертвы кросс-фита – «перекачанные», с нарушением сердечной деятельности.

Очевидно, что цели участников процесса имеют одно направление, но не совпадают. При таком положении вещей качество образовательного процесса в целом не может не иметь больших изъянов и далеко от оптимума.

Основное содержание работы. В СФУ работает лаборатория функциональной и двигательной деятельности человека (ФИДДЧ) при кафедре физической культуры, в которой обследуются студенты, занимающиеся в шаговой доступности (обследуются 2200-2400 человек). Программа оценивает по пятибалльной шкале параметры и их взаимоотношение: рост, вес, ЖЕЛ, спирометрию, гибкость, кистевую динамометрию, ЧСС в покое, после нагрузки, время восстановления, АД. Интегральная оценка – средняя величина всех показателей по пятибалльной шкале. Информация накапливается в базе данных, сравнивается по годам обучения и доводится по итогам обследования до преподавателя и каждого студента на бумажном носителе. Такой подход малоинформативен и не стимулирует студентов в массовом порядке к работе в дополнение к учебной программе над устранением своих слабых мест в физическом развитии. Мы планируем изменить шкалу оценок, сделать оценки параметров не равномерными и получать интегральный итог не находя среднюю величину, а складывая оценки параметров. Такой подход позволит акцентировать внимание обследуемых на конкретных слабых сторонах физического развития и предлагать моделировать уровень своих показателей в количественном виде. Даже в игровых видах студенты смогут с помощью преподавателей или консультантов стремиться улучшить отдельные показатели своего физического развития. Студенты, получившие максимальную оценку по результатам обследования в лаборатории, могут поощряться деканатами и в иных формах. Но необходимо решить вопрос с оценкой качества работы преподавателей, а в этой сфере в учебном процессе пока решение не принято. С учётом того,

что вуз должен готовить в сфере физической культуры «владеющих системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья…» [2; 3] конкурентно способных специалистов, можно ставить на рассмотрение и такой вопрос.

Продолжительность эксперимента предполагается не менее полного цикла обучения, то есть не менее 4-6 лет.

Что может дать внедрение в практику индивидуализации, в рамках базового стандарта?

1. Можно будет говорить о логическом завершении курса физической культуры в вузе.

2. Возможно, что при хороших результатах эксперимента, практика индивидуализации в рамках базового стандарта будет рекомендована всем вузам России.

3. Возможно, будут изменены подходы к реализации программы физической культуры и обучение с акцентом на самостоятельность в занятиях физической культурой будет значительно усилено в подготовке студентов.

4. Произойдёт акцентированное обучение основной массы студентов, желающих заниматься своим физическим развитием, теоретическим и практическим знаниям в сфере самостоятельных занятий.

5. Может произойти главное – улучшение физического развития выпускников вуза.

Заключение. Задача сделать так, чтобы число студентов, желающих заниматься физической культурой с целью профилактики и укрепления своего физического развития, было бы соизмеримо с общим числом студентов, не может быть решена силами только вуза. Только усилиями государства, всех его возможностей в сфере формирования здорового образа жизни и, конечно, всеми силами университета можно принципиально улучшить ситуацию с физическим развитием выпускников. Безусловно, решение рассматриваемого вопроса касается и качества жизни и всех вопросов воспитания нового поколения людей с действительно высшим образованием, прежде всего по отношению к себе, а значит, и окружающему миру. Если мы готовим специалистов не только для ближайшего будущего, то мы обязаны предпринять всё возможное в сфере повышения качества образования, в данном случае в сфере физической культуры. Но очевидна и другая опасность – выделение физической культуры и противопоставление этого важного компонента подготовки другим аспектам воспитания и образования. Здоровье – это комплексное понятие и мы считаем, что нравственные основы являются стержнем, на котором держатся все остальные компоненты. Воспитание патриотов своей Родины – это основа, на которой должны держаться профессиональные знания, и поэтому какие-либо выделения отдельных компонентов подготовки специалистов могут только ухудшить общий итоговый результат.

Список литературы

1. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Март 2014 г.
2. Оценка эффективности общего образования в контексте повышения заработной платы педагогических работников / Е.М. Абрамова и др. – М.: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2015.
3. Физическая культура студента : учебное пособие / А.Б. Муллер и др. – Красноярск: СФУ, 2011. – 172 с.

Гурьев С.В.[1]

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи сегодня является задачей первостепенной важности. В условиях нестабильной экономической и политической ситуации, неблагоприятной экологической обстановки, низкой двигательной активности, интенсивной умственной нагрузки, совмещения зачастую учебной деятельности с трудовой, необходимости адаптации к новым условиям среды здоровье обучающихся не только не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, вызывая тревогу как на общественном, так и на государственном уровне. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «…состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [3], т.е. полноценное здоровье предполагает наличие трех составляющих. При этом надо отметить, что здоровье представляет собой целостную систему, в которой все компоненты тесно взаимосвязаны между собой и функционируют в неразрывном единстве.

Так, физическое здоровье определяет психическое здоровье, а психическое, в свою очередь, влияет на социальное самочувствие человека, и наоборот. Есть много факторов, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье человека. Назовем те из них, которые зависят, прежде всего, от самих людей, от их поведения: это правильное питание, соблюдение рационального режима труда и отдыха, оптимальная двигательная активность, психогигиена, позитивное мышление, личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек и ряд других. Но одним из самых основных, самых важных факторов является физическая культура и спорт (в рамках

[1] Доцент кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета (Российская Федерация, г. Екатеринбург), кандидат педагогических наук. E-mail: sergeyguriev@mail.ru.

этой статьи мы будем иметь в виду, прежде всего, спорт любительский, массовый, непрофессиональный, т.е. такой, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов).

Только физическая культура и спорт способны, в отличие от других оздоравливающих факторов, в большей степени воздействовать одновременно на все составляющие здоровья: и на физическое, и на психическое, и на социальное самочувствие человека, способствовать многогранному развитию личности. Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры. Она представляет собой 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. [4]

Спорт, в свою очередь, – это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной спортивной деятельности, по раскрытию ценностного потенциала этой деятельности, по формированию социально активного, всесторонне развитого, физически и морально здорового специалиста.

В одном из вузов Екатеринбурга – Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ) – нами было проведено исследование, в ходе которого мы попытались выяснить, какую роль физическая культура и спорт играют в обеспечении здоровья студенческой молодежи и каковы основные факторы, способствующие повышению этой роли. Это было основной целью нашего исследования.

В задачи исследования входило:

– выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе и во внеучебное время;

– определить роль физической культуры и спорта в становлении физического, психического и социального здоровья обучающихся;

– изучить факторы, способствующие, а также мешающие приобщению студенческой молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности, наметить пути решения проблемы.

При проведении исследования мы использовали два основных метода: анкетирование и обработку полученных данных. В анкетировании участвовали 30 респондентов, из них 21 лицо женского пола и 9 лиц мужского пола. Объект исследования: студенты второго-третьего курсов РГППУ в возрасте от 18 до 21 лет (те, кто учится на физкультурном отделении, не учитывались). 8 студентов (26,67%) из 30 не только учатся, но и работают. С помощью первого вопроса анкеты мы решили выяснить, какой смысл вкладывают респонденты в понятие «физическая культура» (когнитивный аспект). Большинство опрошенных (83,33%) сходятся во мнении, что это часть культуры, основу содержания которой составляет рациональное ис-

пользование человеком двигательной деятельности в целях физического развития и укрепления здоровья. Некоторые студенты трактуют понятие физической культуры либо очень узко, как комплекс физических упражнений (10%), либо очень широко, как часть культуры личности и общества (6,67%).

Однако практически все респонденты согласны с тем, что физическая культура и спорт – это залог здоровья и успеха в жизни. Поэтому занятия физической культурой и спортом необходимы, это могут быть как лекционные и практические занятия в вузе, так и самостоятельные упражнения во внеучебное время (активный досуг). Значительное число опрошенных (56,67%) интересуются спортивной жизнью своего учебного заведения, периодически обращаясь к сайтам, где дается информация о проведении спортивных мероприятий; практически все обучающиеся осведомлены о том, что в вузе есть спортивные секции, действует спортивный клуб «Фрегат». К тому же в ходе опроса выяснилось, что физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи во многом зависит от социального окружения.

Так, на стремление заниматься физической культурой и спортом большое влияние оказывают: пример друзей, сокурсников (26,67%); пример уважаемых людей, встречи с известными спортсменами и спортивными деятелями (20%), пример родителей (13,33%). Меньшее количество студентов побудительными причинами назвали другие факторы: 6 человек (20%) – ухудшение самочувствия; 4 человека (13,33%) – наглядную информацию в фактах и цифрах, 1 студент (3,33%) – «просмотр аниме с захватывающим сюжетом» и еще один молодой человек (3,33%) утверждал, что «ему не нужны никакие стимулы со стороны; как самодостаточной личности ему необходимо только собственное желание».

Для опрашиваемых характерны разные виды и формы физкультурно-спортивной деятельности: посещение спортивных секций разной направленности (23,33%), в том числе занятия восточными единоборствами (6,66%), туризм (13,33%), аэробика, фитнес (30%), утренняя зарядка (23,33%), самостоятельные физические упражнения в течение дня (26,67%), участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях (20%), и, наконец, самая простая форма: оздоровительная ходьба (другими словами, прогулки на свежем воздухе (73,33%)).

Есть и такие молодые люди (10%), кто ограничиваются только обязательными занятиями в вузе, поскольку считают, что «этого вполне достаточно на данный момент».

Далее мы попытались выяснить, какую роль играет физкультурно-спортивная деятельность в становлении физического и психического здоровья обучающихся. В том, что физическая культура улучшает физические показатели здоровья, никто из анкетируемых не сомневается. При этом студентами были отмечены в основном такие показатели, которые бы они

хотели улучшить во время занятий спортом и которые, собственно говоря, являются их ведущим мотивом (все эти показатели можно свести к трем основным): улучшить осанку, внешний вид, получить хорошую фигуру, развитую мускулатуру тела (56,67%), стать более гибким, ловким, быстрым, сильным, выносливым (46,67%), укрепить иммунитет, повысить сопротивляемость простудным заболеваниям, бороться с другими видами заболеваний, вызванных низкой двигательной активностью (40%). Гораздо больший перечень качеств называют студенты, когда речь заходит об улучшении психического здоровья.

Физкультурно-спортивная деятельность помогает молодым людям, прежде всего, стимулировать интеллектуальную деятельность, повышать продуктивность умственного труда (36,67%), улучшать такие психические процессы, как память, внимание (40%), управлять своими эмоциями, контролировать их, бороться с такими эмоциональными состояниями, как тревожность, агрессивность, гнев, страх, раздражительность (46,67%), повышать стрессоустойчивость (56,67%), воспитывать силу воли, твердость характера (46,67%), снимать психическое напряжение, повышать настроение (70%), укреплять веру в себя, в свои собственные силы, повышать самооценку (53,33%). Физкультурно-спортивная деятельность большую роль играет также и в становлении социального здоровья обучающихся, в умении выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми. Граница между социальным и психическим здоровьем достаточно условна, поскольку и то, и другое не может существовать вне общественных отношений.

С понятием социального здоровья студенты встречаются реже и меньше ознакомлены (только треть опрошенных осведомлена в достаточной мере о сущности этого определения). Характеризуя социальный аспект, молодые люди отмечают, что физическая культура и спорт помогают: организовать активный отдых, рационально использовать свободное время, отвлекать от асоциальных групп и негативных поступков (40%), устанавливать контакты, находить друзей (53,33%), достигать наиболее высокого уровня социальной активности, благодаря, например, массовым физкультурно-оздоровительным мероприятиям (46,67%); ускорять процесс адаптации к новым требованиям среды (26,67%), приобретать социальный опыт при работе в команде, находить пути выхода из проблемных ситуаций, достойно переносить и победы, и поражения, неудачи в жизни (56,67%), формировать ценности, необходимые в дальнейшей трудовой деятельности – целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и др. (53,33%).

В связи со всем вышеуказанным неудивительным становится и то, что среди основных причин, по которым студентам нравится посещать занятия физической культурой в вузе, называются, прежде всего, такие: повод пообщаться с одногруппниками (33,33%); доброжелательная атмосфе-

ра (46,67%); направленность содержания учебного процесса (40%). Однако, характеризуя поведенческий аспект физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, мы приходим к неутешительным выводам. Активность студентов в приобщении к спортивному стилю жизни находится на низком уровне.

Так, на вопрос: «Достаточен ли ваш двигательный режим?» – только 12 респондентов (40%) ответили утвердительно, еще 11 опрашиваемых (36,67%) считают, что недостаточен, 7 (23,33%) – затрудняются ответить. Половина анкетируемых честно признается, что ведущий мотив при посещении занятий «Прикладная физическая культура» в вузе – получить зачет по обязательной дисциплине. На вопрос: «Если бы занятия физической культурой в учебном заведении были бы не обязательны, а посещение было бы по желанию, стали бы вы их посещать?» – 7 человек (23,33%) ответили отрицательно, 20 студентов (66,67%) стали бы посещать изредка, по возможности, и только 3 человека (10%) ответили, что посещали бы регулярно. Негативное впечатление оставляют и следующие факты. В мероприятиях вуза по оздоровлению организма участвуют только 5 человек (16,67%) из 30, еще 5 студентов (16,67%) участвуют иногда, (66,66%) избегают таких мероприятий совсем. Проводить свой досуг в спортивно-оздоровительных центрах предпочитают только 6 человек (20%).

Данные анкетирования свидетельствуют также о том, что в поведении молодых людей, стремящихся придерживаться оптимального двигательного режима, нет системности, последовательности, регулярности. Студенты ссылаются при этом на разные причины, как объективные, так и субъективные, и самая главная из них – большая загруженность, дефицит времени из-за учебы (а порой и работы) (66,67%); менее важные причины: собственная лень, слабая сила воли (60%), недостаток денежных средств на посещение тренажерных залов (36,67%), отсутствие должной мотивации (26,67%). Но нам при детальном анализе более существенными кажутся две из них: это неумение рационально распоряжаться своим временем и невысокая мотивация к самосохранительному поведению («смысл заниматься собственным здоровьем при отсутствии проблем с ним?» как один из доводов), что лишний раз свидетельствует о низкой общей культуре молодых людей, которые пытаясь «жить одним днем», не задумываются о дальнейших жизненных и профессиональных перспективах.

Итак, мы делаем вывод: физкультурно-спортивная деятельность не является для студентов РГППУ (как, впрочем, и в целом по стране для студентов многих других вузов, согласно социологическим исследованиям [1, 2]) насущной потребностью, хотя они и осознают ее значимость, и в данный момент не представляет собой такую ценность, чтобы превратиться в интерес личности, и потому отношение обучающихся к ней чаще всего пассивно-положительное. Однако при этом сами респонденты считают, что ситуация могла бы измениться в лучшую сторону на тех же занятиях фи-

зической культурой в вузе, если бы: на занятиях использовались индивидуально дозированные физические нагрузки с учетом уровня здоровья и физической подготовленности человека (40%), предоставлялся альтернативный выбор: заниматься теми видами спорта, которые у современной молодежи пользуются особой популярностью: плаванием (занимает 1 место среди любимых видов спорта обучающихся), спортивными танцами, восточными единоборствами и другими боевыми искусствами, пилатесом, йогой, пейнтболом и др. (66,67%); были бы созданы условия для самостоятельных занятий физической культурой в вузе в удобное для студентов время (36,67%); была бы на должном уровне материально-спортивная база учебного заведения (43,33%), а также надлежащим образом были оборудованы раздевалки и имелись душевые (36,67%).

Исходя из всего вышеуказанного, мы еще раз хотим подчеркнуть ключевую роль вуза в формировании у студентов всех трех составляющих здоровья, в воспитании социально зрелой личности. Можно много говорить об объективных причинах, связанных, например, с плохим финансированием, но это не изменит ситуацию или затянет решение проблемы еще на долгие годы. Однако проблема не терпит отлагательств, и потому мы хотим отметить следующее: мы считаем, что сам вуз, преподавательский состав могут многое сделать для улучшения ситуации в целом, а именно: по реформированию обязательной дисциплины в вузе, по созданию действенной системы формирования навыков у студентов сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья, по качественному улучшению занятий, по введению инновационных технологий, по поиску таких методов и средств, которые бы способствовали перестройке системы ценностей студентов, формировали мотивацию к самосохранительному поведению.

А для этого нужна комплексная работа, и при этом не только преподавателей данной дисциплины – кафедры физического воспитания, но и всех педагогов вуза, и прежде всего социологов, психологов, а также медицинских работников. Необходимо сделать так, чтобы работа в данном направлении прямо или косвенно осуществлялась на всех дисциплинах, преподаваемых в вузе, даже не связанных с физической культурой. Кроме того, скоординированная деятельность заведений высшей школы в пределах одного города также могла бы помочь в решении названной проблемы.

Список литературы

1. Ильина, Н.Л. Отношение современных студентов к физической культуре и спорту / Н.Л. Ильина // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Издательство: ООО «Золотое сечение», 2016. – С. 202-206.

2. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 1043.

3. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения : принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946 // Официальные документы Всемирной организации здравоохранения. – № 2. – С. 100.

4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

Доржиева О.С.[1]

Повышение эффективности занятий по физической культуре и спорту в вузе средствами атлетик-стретчинга

Данная статья посвящена анализу динамики физического состояния студенток медицинского института Бурятского государственного университета при использовании средств атлетик-стрейтчинга на учебных занятиях по физической культуре и спорту.

Эффективность организации современного процесса по физической культуре и спорту с применением инновационных средств в высших учебных заведениях Российской Федерации является актуальной и недостаточно раскрытой проблемой. Учебные занятия не удовлетворяют психофизическим и личностным запросам современных студентов. Высокие эстетические запросы к улучшению физического и психологического здоровья и весьма «бессмысленное» отношение студентов к собственному здоровью вступают в противоречие с традиционно устоявшимся процессом физического воспитания в вузе. Все это влияет на создание привлекательной и динамичной мотивации к изучению дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт».

Вопрос негативного отношения студентов к систематичным занятиям физической культурой и спортом волнует специалистов данной области уже не первый год. [8, с. 120] Отметим, что кафедры физического воспитания, понимая суть проблемы, делают попытки в силу своих возможностей (ресурсных, материальных, кадровых и др.) исправить сложившуюся ситуацию. На наш взгляд, настало время, когда рассматривать современный процесс в вузе по физическому воспитанию необходимо не как «урокодательство» и обязанность выполнения нормативов ГТО, а как осознанное и

[1] Доцент кафедры физического воспитания Бурятского государственного университета (Российская Федерация, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ), кандидат педагогических наук. E-mail: dorzhieva-olga@mail.ru.

востребованное студентами явление культуры жизни. Прежде всего учебный процесс физической культуры и спорта в вузе должен заложить фундамент здоровье сберегающей культуры не только на ближайшее будущее, но и на последующие годы.

Все вышесказанное наталкивает на поиск новых подходов к построению и организации учебного процесса физической культуры и спорта в вузе, отвечающего запросам современного общества. [3, с. 76]

Нами найден один из путей решения данной проблемы, который опирается на анализ физического состояния студенток Бурятского государственного университета (БГУ) (физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние) и их отношение к физической культуре и спорту. Проведенный анализ позволил выявить проблемную ситуацию в противоречии между завышенным уровнем требований системы высшего образования к психофизическому состоянию здоровья студентов и недостаточной мобильностью данной системы, где не реализуются личностные запросы студенческой молодежи. Рекомендованные Министерством образования РФ примерные программы по учебным дисциплинам «Элективные курсы физической культуры и спорта» и «Физическая культура и спорт» для вузов в своем содержании в основном отвечают требованиям мужского контингента студентов, нежели женского. Следовательно, у девушек пропадает мотивация к занятиям физической культурой, что приводит к снижению эффективности физического воспитания в БГУ.

Результаты анкетирования студенток медицинского института свидетельствуют о том, что в области физической культуры предпочтение отдается оздоровительной гимнастике (65,3%). Полученные данные позволили нам разработать и внедрить в образовательный процесс по физической культуре и спорту методику применения нетрадиционных средств оздоровительных гимнастик в учебном процессе (йогалатекс, атлетик-стретчинг, бест-фит). По нашему мнению, это поспособствует улучшению физического состояния студенток и активизирует их мотивацию к изучению данных дисциплин.

Физическая нагрузка в оздоровительной гимнастике разнообразна – от простого уровня (при релаксации в йогалатексе, атлетик-стретчинге и функциональных нагрузках бест-фита) до субмаксимальной и максимальной мощности, включая все функции организма как в аэробный, так и в анаэробный режим работы. [7, с. 155]

Атлетик-стретчинг – это микс элементов пилатеса, йоги, стретчинга и аэробики, также присутствуют и силовые упражнения. Именно чередование разнообразных упражнений делают тренировку наиболее эффективной, но при этом не утомляют занимающихся. [2, с. 54] В работу включаются все группы мышц: умеренная нагрузка на ягодицы, ноги, также без внимания не остаются руки, пресс и мышцы спины. Одновременно происходит процесс развития гибкости и пластичности, рельеф фигуры стано-

вится более подтянутым и изящным, что немаловажно современному поколению. Атлетик-стретчинг прекрасно подходит для тех, кто стремиться поддержать себя в прекрасной форме без тяжелых и усиленных физических нагрузок. [7, с. 202]

В результате применения нетрадиционных гимнастических средств повышается иммунитет, усиливаются защитные функции организма, возрастает физическая и умственная работоспособность и т.д. [9, с. 45]

В исследовании были задействованы две группы (контрольная – КГ и экспериментальная – ЭГ) занимающихся, представительницы третьего курса медицинского института Бурятского государственного университета. Исследование проводилось в 2017-2018 учебном году. В ЭГ занимались студентки направления подготовки 31.05.01 – «лечебное дело» (n=15), в КГ – студентки направления подготовки 33.05.01 – «фармация» (n=15). В КГ учебные занятия по физической культуре и спорту проводились согласно Государственной программе физического воспитания (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка). [10, с. 23] В ЭГ применялись комплексы, состоящие из упражнений атлетик-стретчинга, которые отличаются высоким уровнем двигательной активности в музыкальном сопровождении с темпом 100-120 уд/мин. В основной части учебного занятия применяли музыку 130-160 уд/мин, а в партерных упражнениях (в положении сидя, лежа) – 110-130 уд/мин. Комплексы атлетик-стретчинга и возможные вариации упражнений составляли в соответствии с принципом постепенности.

Учитывая уровень физической подготовленности студенток экспериментальной группы, нами были выбраны средства и методы, которые направлены на оптимизацию физического состояния и коррекцию его «слабых звеньев».

По разработанной нами методике разминка состояла из комплекса дыхательных упражнений и упражнений в движении низкой интенсивности. В основную часть легла серия упражнений атлетик-стретчинга (композиции средней интенсивности с переходом на низкую для восстановления дыхания). После выполнения аэробной части занятия выполнялся комплекс упражнений по системе «бест-фит» – целостный функциональный тренинг, состоящий из разнообразных последовательностей блоков упражнений с прогрессиями и модификациями. Тренировка включает высокоинтенсивную кардио нагрузку, силовую йогу и атлетичные упражнения. Преимущество занятий бест-фитом заключается в отсутствии дополнительного оборудования, что позволяет применять данный вид оздоровительной гимнастики в любом месте. [2, с. 58] В заключительной части занятия использовался метод психотренировки, в частности упражнения из йогалатекса, призванные сформировать три умения: чередование мышечных усилий с расслаблением, рациональное дыхание, концентрация внимания. [3, с. 144]

Для выработки ответственности и самостоятельности, а также создания заинтересованности в личностной включенности в работу с помощью

средств физической культуры нами было предложено самостоятельное составление и проведения студентками в конце основной части занятия комплексы физических упражнений по системе атлетик-стретчинг (чередование силовых упражнений и упражнений на растяжку).

Основным способом организации учебных занятий явился фронтальный метод, который наиболее рационально и продуктивно позволяет каждой студентке использовать комплексы оздоровительной гимнастики.

На наш взгляд, одним из мотивирующих составляющих улучшения физического состояния студентов медицинского института является дифференцированный подход к их физической подготовке и возможностям, а также улучшение показателей выполнения предложенных для их определения тестов (прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 метров, подъем корпуса из положения лежа на спине, тест на гибкость, сгибание рук в упоре лежа, 12-минутный бег).

Адаптацию сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам мы исследовали с помощью теста Руффье – 20 приседаний за 30 секунд. Для исследования изменений в аппарате внешнего дыхания мы взяли пробы Штанге и Генчи. Впоследствии студентки получили индивидуальные рекомендации для самостоятельной внеучебной работы на улучшение состояния определенной группы мышц, в частности мышц плечевого пояса, груди, брюшного пресса.

Мы не ориентировали девушек на то, чтобы их результаты были максимально приближены к нормативам, предусмотренными рекомендованной Министерством образования РФ в примерной учебной программе по физическому воспитанию для высших учебных заведений. В конце года оценивался не сам результат, а его динамика. Такая система оценивания была воспринята студентками, вследствии чего появилась заинтересованность в улучшении физического состояния организма.

Как известно, развивать физические качества начинают в детском и подростковых возрастах, следовательно, в студенческий период речь может идти только об их совершенствовании. [5, с. 90]

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности в начале педагогического эксперимента выявил отсутствие серьезных различий. Этот показатель находился на уровне «ниже среднего» и «среднего» по всем тестовым испытаниям программы дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорта». [10, с. 15]

Повторное исследование уровня физической подготовленности было проведено в конце учебного года (табл. 1). В результате применения средств атлетик-стретчинга в экспериментальной группе произошло достоверное изменение по всем измеряемым параметрам, кроме теста на координацию, $p < 0,05$ (табл. 1). Значительные изменения произошли в тестах на гибкость – 40%, и на силовые качества – 55%. В контрольной группе также произошли изменения, но они были менее существенные.

Таблица 1

Динамика физической подготовленности студенток МИ БГУ

Контрольные нормативы	Контрольная группа (n=15)					Экспериментальная группа (n=15)				
	До X1 ± m1	После X2 ± m2	%	t	P	До X1 ± т1	После X2 ± m2	%	t	P
Челночный бег 3х10 м, с	10,5 ± 0,1	10,5 ± 0,1	0,1	1,7	> 0,05	10,2 ± 0,1	9,9 ± 0,1	2,4	1,7	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	154,7 ± 2,5	156,8 ± 2,1	1,3	0,63	> 0,05	159,3 ± 2,8	166,8 ± 2,0	4,6	2,2	< 0,05
Подъем туловища, кол-во раз	12,8 ± 0,8	14,9 ± 0,6	15	2,1	< 0,05	16,5 ± 0,5	20,3 ± 0,3	20,7	6,3	< 0,05
Гибкость, см	12,9 ± 1,1	16,2± 1,2	22,6	2,02	< 0,05	11,4 ± 1,1	17,1 ± 0,76	40	4,4	< 0,05
Отжимание, кол-во раз	5,1 ± 0,6	7,5 ± 0,8	12,6	2,4	< 0,05	6,2 ± 0,8	10,9 ± 0,7	55	4,4	< 0,05
12-минутный бег, м	1752,8 ± 28,1	1774,5 ± 27,8	1,2	0,55	> 0,05	1846,1 ± 28,1	1940,7 ± 34,1	5	2,1	< 0,05

Высокий результат гибкости у студенток ЭГ связан, на наш взгляд, с включением комплексов упражнений из системы атлетик-стретчинг. Для развития силовых качеств студенток ЭГ использовались средства оздоровительной гимнастики по системе бест-фит, суть которой заключается в применении комплексов упражнений с отягощением собственного веса и упражнений статодинамического характера.

Эффективность разработанной нами методики подтверждается позитивными изменениями не только физической подготовленности, но и других не маловажных составляющих физического состояния занимающихся (функциональные показатели и физическая работоспособность).

Полученные данные студенток ЭГ свидетельствуют о положительном изменении в аппарате внешнего дыхания. Пробы Штанге и Генчи дают представление о способности организма противостоять недостатку кислорода. [1, с. 68] Как известно, лица, имеющие высокие показатели гипоксемических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки эти показатели увеличиваются.

Уровень пробы Штанге (задержка дыхания при вдохе) в экспериментальной группах был «средний» [4, с. 455], но в контрольной группе он немного выше (табл. 2, 3). К концу исследования зафиксировано улучшение показателей как в ЭГ, так и в КГ. Однако в ЭГ изменения были высоки по сравнению с контрольной и были статистически достоверны ($p < 0,05$).

Таблица 2

Результаты пробы Штанге

Группа	До X1 ± m1	после X2 ± m2	Прирост, %	t	P
ЭГ (n=15)	38,3 ± 2,3	46,9 ± 1,4	20,0	3	< 0,05
КГ (n=15)	39,1 ± 0,9	41 ± 1,0	4,8	1,5	> 0,05

Как известно, у здоровых людей время задержки дыхания при выдохе составляет 25-30 с. [4, с. 89; 6, с. 89]

Уровень пробы Генчи в начале педагогического эксперимента был чуть ниже среднего (табл. 3). К концу эксперимента в двух группах произошел прирост. Однако динамика в ЭГ более существенна, благодаря использованию комплексов упражнений аэробного характера, дыхательных упражнений, а также повышению интенсивности нагрузки.

Таблица 3

Результаты пробы Генчи

Группа	До X1 ± m1	После X2 ± m2	Прирост, %	t	P
ЭГ (n = 15)	21,5 ± 1,1	29,3 ± 0,8	30,7	5,8	<0,05
КГ (n = 15)	24 ± 1,0	27,4 ± 0,9	13,2	2,6	<0,05

Изменения в ЭГ объясняются тем, что в учебную деятельность по физическому воспитанию были включены упражнения аэробного режима, дыхательные упражнения для восстановления организма после нагрузок, рассчитанных на совершенствование основных параметров функций дыхания занимающихся.

По полученным данным можно судить о степени адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии, а также уровне обменных процессов и состоянии левого желудочка сердца. [1, с. 166]

Для определения достижения пределов физической работоспособности измеряли частота сердечных сокращений (ЧСС), которая показывает состояние сердечно-сосудистой системы.

Значение индекса Руффье до эксперимента в ЭГ составило 10,3; в КГ – 10,1, что свидетельствует о низком уровне физической работоспособности. После эксперимента статистически достоверные изменения произошли только в ЭГ – 18,7% ($p < 0,05$), однако динамика изменения в КГ составила лишь 4,9%. Показатели физической работоспособности в двух группах достигли «среднего» уровня [6 С. 45], но лишь в ЭГ произошли более существенные изменения (табл. 4).

Таблица 4

Показатели функциональной пробы Руффье

Показатель	Контрольная группа (n=15)					Экспериментальная группа (n=15)				
	До X1 ± m1	После X2 ± m2	Изменения, %	t	P	До X1 ± m1	После X2 ± m2	Изменения, %	t	P
Тест Руффье	10,1 ± 0,3	9,6 ± 0,3	4,9	1,05	>0,05	10,3 ± 0,3	8,5 ± 0,3	18,7	4,26	<0,05

В подготовительной и основной части учебных занятий по физической культуре применялись упражнения аэробного характера для развития общей выносливости организма, которая, в свою очередь, позитивно влияет на изменения физической работоспособности организма.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что адаптация содержания учебного процесса по физической культуре в вузе с учетом интересов студенческой молодежи, используя новые средства оптимизации их физического состояния, а также лоббированный подход к сдаче контрольных нормативов и введения самостоятельной подготовки приносят положительные результаты. Анализ итоговых результатов дает основание рекомендовать разработанную методику к использованию на кафедрах физического воспитания во время занятий физической культурой в высших учебных заведениях нефизкультурного профиля.

Список литературы

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Сов. спорт, 2004. – 304 с.

2. Гавердовский, Ю.К. Аэробика или дискотека (полемические заметки) / Ю.К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 52-58.

3. Доброрадных, М. Физическая культура и спорт в мировоззрении человека / М. Доброрадных // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгресса. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998. – Т. 1. – 211 с.

4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина : учебик для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 528 с.

5. Загрядский, В.П. Методы исследования в физиологии труда / В.П. Загрядский, З.К. Сулимо-Самуйло. – Л.: Наука, 1976. – 93 с.

6. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2004. – 192 с.

7. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

8. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ : решение коллегии от 23 мая 2002 г. // Настольная книга учителя физкультуры / сост. Б. И. Мишин. – М.: АСТ; Астрель, 2003. – С. 120-128.

9. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

10. Физическая культура : примерная учебная программа для высших учебных заведений / М-во образования РФ. – М., 2000. – 27 с.

Загревская А.И.[1]

ПРОЕКТИРОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ АНТРОПНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В настоящее время в системе высшего образования продолжается поиск эффективных технологий, направленных на повышение субъектной физкультурно-спортивной активности студентов. Формой проявления

[1] Заведующая кафедрой гимнастики и спортивных игр Национального исследовательского Томского государственного университета Российской Федерации (Российская Федерация, г. Томск), доктор педагогических наук, доцент. E-mail: A.Zagrevskaya@yandex.ru.

субъектной физкультурно-спортивной активности студентов в контексте нашего исследования рассматривается их кинезиологическая деятельность, т.е. система действий (познавательных, акмеологических, оценочных, коррекционных и др.), направленная на развитие своего кинезиологического потенциала. [1; 3]

Следует отметить, что технология кинезиологической деятельности студентов основывается на социокультурной теории двигательных действий. Термин «социокультурный» означает «опирающийся на культуру как фундаментальную основу мышления и деятельности, которая вырабатывается веками. Социокультурные двигательные действия, сущностными признаками которых являются процесс творчества личности и наличие общественно значимого продукта (идеального или материального), имманентно присущи деятельностной природе человека и стимулируют, двигают вперед общественный прогресс. [2]

В рассматриваемой теории приоритетное значение имеет ориентация на антропные (центрированные на личности как социально-духовной сущности человека-деятеля) образовательные технологии, построение которых стало возможным благодаря психологическим исследованиям, а также исследованиям специалистов в сфере физической культуры и спорта. [4; 5]

Антропные образовательные технологии нацелены на развитие рефлексивной культуры личности как совокупности способностей, способов и стратегий, обеспечивающих содержание личностного опыта и индивидуального стиля деятельности путем их *переосмысливания.* Термин «антропные технологии» подчеркивает индивидуальную и личностную сущность человека и его деятельности. [2] Антропные образовательные технологии объективируют способности и волю человека к творчеству, а творчество – к самоизменению. Творение – это и процесс, и результат. Таким образом, можно сказать, что в условиях применения антропных образовательных технологий кинезиологическая деятельность студента имеет социокультурную направленность.

С опорой на исследования С.В. Дмитриева [2] нами разработана проектно-смысловая структура кинезиологической деятельности студента, которая раскрывает механизм его продвижения в процессе ее осуществления от информационного «что» и теоретико-познавательного «почему» к операционному «как» и ценностно-смысловому «для и ради чего».

Известно, что деятельность человека, воздействуя на окружающий мир и преобразуя его, служит средством удовлетворения его разнообразных потребностей и одновременно фактором его физического, психического, духовного формирования как общественно полезной личности. С понятиями потребности и мотива обязательно соотносится любая, в том числе и кинезиологическая деятельность. Возникновение потребности побуждает личность к активному поиску путей их удовлетворения. Потребности становятся внутренними побудителями деятельности – мотивами. Мотив яв-

ляется формой проявления потребности, предметом, ради которого осуществляется деятельность.

Кинезиологическая деятельность рассматривается нами через призму отношений субъекта (студента) к объекту (своему кинезиологическому потенциалу).Отношение в психологии рассматривается как атрибут сознания и система оценочных и избирательных реакций человека на окружающую его действительность.

Становится понятным, что для того, чтобы определить свое отношение к объекту, его нужно изучить и оценить, т.е. субъект (студент), познавая объект (кинезиологический потенциал), должен проявить ценностные отношения (ценности, смыслы), операционные (проектные и технологические) и когнитивно-концептуальные (базы знаний).

При изучении студентом кинезиологического потенциала (объекта), важная роль принадлежит знаниям как основе регуляции любой деятельности, в том числе и кинезиологической. Для того, чтобы кинезиологическая деятельность студента была осознанной и целенаправленной, его необходимо ознакомить с основополагающими социокультурными концепциями физической культуры (о соотношении биологического и социального, телесного и духовного в человеке, концепцией возрастной эволюции моторики человека, интегративной сущности физических упражнений и т.д.). Однако необходимо отметить, что в социокультурной теории двигательных действий выше знаний стоит категория «понимание». Понимание в психолого-педагогическом словаре определяется как психологическое состояние, выражающее собой правильность принятого решения и сопровождаемое чувством уверенности в точности восприятия или интерпретации какого-либо события, явления, факта.

В учебно-познавательной деятельности понимание, с одной стороны, предшествует знанию, с другой – является его результатом. Понять – это значит «расшифровать» ту или иную ситуацию задачи с помощью «квантов» смыслов и значений, которые уже имеются в сознании познающего и действующего субъекта. Без минимальных знаний об объекте никакой системы отношений к нему не возникает. При изучении и анализе своего кинезиологического потенциала (почему объект таков) студенту необходимо выявить и осознать причинно-следственные связи между идеальным объектом и реальным. В ходе рефлексии ему становятся понятны причины тех или иных отклонений в физическом развитии, подготовленности, работоспособности, значительном превышении биологического возраста относительно паспортного. Это заставляет студента начать действовать, он превращается в деятеля, творца, преобразователя самого себя, точнее, своего кинезиологического потенциала, т.е. здесь имеет место сознательная акция субъекта-деятеля, направляемая его психикой на взаимодействие с объектом как предметом его потребностей.

Далее следуют программы – как преобразовать объект, т.е. конкретные проектные и технологические действия. Таким образом, после того, как студент изучил объект и поставил цель его преобразовать, он выбирает способы и средства достижения цели, намечает проект и программу осуществления кинезиологической деятельности.

При формировании личностных целей и средств их достижения студент, опираясь на социально признанные нормы и стандарты, все же руководствуется своим собственным пониманием ситуации, своими предпочтениями и действует в соответствии со своей системой ценностей. Основанием для выработки критериев оценки и отношения к кинезиологической деятельности служат ценностно-смысловые структуры сознания студента.

Следует отметить, что в психологии понятие «смысл» неразрывно связано с гармонично развивающейся личностью. Выделяется ряд составляющих смысловых систем: побуждающие человека к деятельности смыслообразующие мотивы; реализуемое деятельностью отношение человека к действительности, которая приобрела для него субъективную ценность (значимость); выражающие личностный смысл смысловые установки; регулируемые смысловыми установками поступки и деяния личности.

Именно отношение мотива к цели, как указывает А.Н. Леонтьев, порождает личностный смысл, подчеркивая при этом, что смыслообразующая функция в этом отношении принадлежит мотиву. Возникая в деятельности, смысл становится единицами человеческого сознания, его «образующими». В рамках сознания смысл вступает в отношения с другими его образующими, в частности со значениями, выражаясь через них.

В *заключении* можно отметить, что студент как субъект кинезиологической деятельности, способен сам ее организовать и управлять ею в соответствии со своими внутренними резервами и возможностями выбора средств осуществления этой деятельности, что, в конечном итоге, и будет способствовать повышению его физкультурно-спортивной активности в системе высшего образования.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.

2. Дмитриев, С.В. Антропные вузовские технологии – важен не обученный специалист, а развивающийся профессионал / С.В. Дмитриев // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 37-41.

3. Загревская, А.И. Актуализация кинезиологического потенциала студентов в условиях физкультурно-спортивного образования / А.И. Загревская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 28-30.

4. Лубышева, Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева, А.И Загревская // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 7-17.

5. Манжелей, И.В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 9-13.

Иванова Л.В.[1], *Бахарева Е.В.*[2]

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР

Введение. Вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста устойчиво занимают важное место в сфере научных интересов специалистов разного профиля. Известно, что в дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития всего организма, двигательных качеств, в том числе и координационных способностей. [1; 3] В настоящее время, несмотря на разнообразие внедряемых в дошкольных учреждениях обучающих программ, 63% детей имеют низкий уровень развития координационных способностей. [5] Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. [4; 5]

Способность к координации является психофизическим качеством, неповторимым и индивидуальным. Координация воспитывается в тесной взаимосвязи с общим развитием ребёнка, а благодаря целенаправленному обучению, этот процесс ускоряется и расширяет возможности организма, оказывая тем самым влияние на все сферы деятельности человека. Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей старшего дошкольного возраста. [2]

Важным средством развития моторной функции служат упражнения с мячом – от маленьких до больших (фитбол), поскольку именно предметно-манипулятивная деятельность главным образом лежит в основе развития двигательных функций. [5]

[1] Доцент кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Иркутского государственного университета (Российская Федерация, г. Иркутск), кандидат медицинских наук. E-mail: larvas07@mail.ru.

[2] Профессор кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Иркутского государственного университета (Российская Федерация, г. Иркутск), доктор биологических наук. E-mail: bahareva-1@mail.ru.

Основное содержание работы. Цель исследования – формирование координационных способностей дошкольников в образовательной среде, используя подвижные игры и элементы спортивных. Предполагалось, что формирование важных для детей дошкольного возраста координационных способностей – точность двигательного действия, удержание равновесия тела, согласованность двигательных действий – увеличивает диапазон двигательных возможностей, способствует уверенности в поведении, расширяет функциональные резервы организма.

Педагогическое исследование проводилось на базе МБДОО «Детский сад № 33». Для проведения эксперимента определены контрольная и экспериментальная группа по 15 человек каждая в возрасте 5-6 лет.

Во время формирующего эксперимента обучающиеся контрольной группы (КГ) занимались по основной образовательной программе «От рождения до школы», предложенной авторами под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. [3] Для обучающихся экспериментальной группы (ЭГ) эта программа была адаптирована введением подвижных игр, некоторых элементов спортивных игр и упражнений с большими гимнастическими мячами.

При выполнении упражнений применялся фронтальный, групповой и метод круговой тренировки. Занятия проводились 2 раза в неделю по 25 минут с музыкальным сопровождением и состояли из подготовительной, основной и заключительной частей.

Для развития координационных способностей в программу занятий по физическому воспитанию включены следующие подвижные игры:

– на способность к точности движения: (устойчивость) – «Дракон кусает хвост», «Лиса и тушканчики», «Быстрая гусеница» и др.,

– на точность двигательных действий – бросок в баскетбольное кольцо, «Попрыгайчики – веселунчики», «Тучи и солнышко», «Бездомный заяц» и др.,

– на согласованность двигательных действий (фитбол) – «Зеркало», «Быстрая лягушка», «Толкни – поймай» и др.,

– на способность ориентироваться в пространстве – «Бармалей и куклы», «Найди свой мяч», «Пингвины на льдине», «Утки и собаки» и др.

Также подобраны упражнения с элементами спортивных игр, которые способствовали развитию координационных способностей:

– ведение фитбола по кругу, ударяя мяч об пол двумя руками сверху, отдельно правой и левой рукой, имитируя ведение в баскетболе,

– ведение фитбола змейкой вокруг конусов, броски от груди в парах с ударом об пол по 10 передач, перекаты мяча в положении сидя, работа в парах по 10 передач,

– ведение фитбола ногами от одной боковой линии к другой, поочередно ведение руками, в обратную сторону – ногами, ведения мяча клюшкой от одной боковой линии к другой.

Для тестирования координационных способностей обучающихся определены и контрольные тесты, которые позволяли определить уровень координационных способностей. Так, для оценки:

– устойчивости – удержание равновесия в стойке на одной ноге «Цапля» (сек.),

– точности двигательных действий – попадание в цель (переносное баскетбольное кольцо) резиновым мячом (Д = 10-12 см), стоя на линии старта на расстоянии 1,5 метра (балл),

– согласованности двигательных действий – упражнение на фитболе: опираясь спиной на мяч, передвигаться вперед (балл),

– пространственной ориентации – челночный бег 3х10м (сек.).

Результаты тестирования координационных способностей у дошкольников на констатирующем этапе показали низкий уровень их развития в обеих группах. На контрольном этапе исследования показатели значительно различались (табл.1).

Таблица 1

Сравнительные показатели развития координационных способностей дошкольников контрольной (КТ) и экспериментальной (ЭК) групп на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Тесты		КГ констатирующ/контрольн	Прирост КГ		ЭГ констатирующ/контрольн	Прирост ЭГ	
			абс.	%		абс.	%
Устойчивость	Стойка на одной ноге «Цапля», (с)	8,6±1,1/ 9,0±0,5	0,4	4,6	8,0± 0,9/ 12,5±0,4	4,5	56,2
Согласованность двигательных действий	Упражнение на фитболе, (балл)	2,0±0,18/ 3,0±0,2	1,0	15,0	3,0±0,2/ 6,0±0,2	3,0	20,0
Точность двигательного действия	Бросок в баскетбольное кольцо, (балл)	3,0±0,1/ 3,0±0,2	0	0	2±0,1/ 5,0±0,2	3,0	25,0
Пространственная ориентация	Челночный бег, (сек)	19,3±0,4/ 18,5± 1,0	0,8	5,1	18,1±0,5/ 17,2±0,2	0,9	5,0

Из анализа полученных данных следует, что рост показателей координационных способностей детей в контрольной группе происходит в основном за счет их естественного роста и роста естественной двигательной активности (до 10,0%). В экспериментальной группе – за счет эффективного использования созданной физкультурно-игровой среды, направленной на формирование координационных способностей детей в образовательном пространстве дошкольной организации.

Наряду с этим у старших дошкольников улучшились показатели физической подготовленности, которые были достоверно более выраженными в экспериментальной группе, чем в контрольной (табл. 2).

Таблица 2

Некоторые показатели физической подготовленности дошкольников контрольной и экспериментальной групп на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Группа	Тест	Эксперимент		Прирост результата		
		констатир.	контрольный	абсолютн.	%	P
ЭГ	Бег 30 м. (с)	7,3± 0,7	6,5±0,2	0,8	12,3	<0,05
КГ		7,8± 0,8	7,2±2,1	0,6	8,3	>0,05
ЭГ	Прыжок в длину с места (см)	118,0± 5,5	133,0±1,9	15,0	12,7	<0,05
КГ		103,0± 4,5	112,0±0,7	9,0	8,1	>0,05
ЭГ	Метание (м)	8,3± 0,3	11,5±0,2	3,2	38,5	<0,05
КГ		8,3± 0,4	9,1±0,2	0,8	9,6	>0,05

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности адаптированной программы по физическому воспитанию старших дошкольников. Подвижные и элементы спортивных игр, упражнения с фитбол-мячами способствуют развитию координационных способностей дошкольников 5-6 лет и могут быть рекомендованы для широкого применения в детских дошкольных образовательных организациях.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 10. – С. 21-25.

2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 288 с.

3. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика синтез, 2014. – 368 с.

4. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 138 с.

5. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 216 с.

Клепцова Т.Н.[1]

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Понятие физической культуры в XXI веке набирает все новые и новые обороты, а его значимость нескончаемо растет. А значит, сейчас самое время для осмысления такого понятия, как физическая культура личности, и его воплощения в жизнь, которое может стать решающим в физическом воспитании подрастающего поколения, а также формировании и закрепления осознанной мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье и развитии силы духа. Помимо этого физическая культура является частью нашей истории, её становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими факторами, которые воздействуют на становление и развитие хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. Следовательно, актуальность данной темы сомнений не вызывает.

Цель работы: исследовать значимость физической культуры в жизни любого человека.

Задачи:

1) изучить литературу, связанную с физической культурой;

2) определить социальную значимость физической культуры;

3) сделать собственные выводы, опираясь на знания, полученные с других источников.

Методы исследования: анализ, оценка, наблюдение, изучение.

«Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлений. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического» (П.Ф. Лесгафт). Кул (от лат. cultura) – понятие, имеющее огромное количество значений в различных областях человеческой жизнедеятельности. Культура является предметом изучения многих наук. В основном под культурой понимают человеческую деятельность в её самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и социумом в целом навыков и умений. Культура предстает также проявлением человеческой субъективности и объективности. Культура представляет собой совокупность устойчивых форм человеческой деятельности, без которых она не может воспроизводиться, а значит – существовать. Культура – это набор кодов, которые предписывают человеку определенное поведение присущими ему переживаниями. [1; 2]

[1] Доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: tanya-fi@mail.ru.

Исходя из этого, физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характер системы физического воспитания,развитие массового спорта, спортивные высшие достижения и др. [2]

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда. [4]

Предыстория физической культуры уходит корнями в тот период, когда вся физическая и умственная деятельность человека ограничивалась непосредственным обеспечением условий существования.Наше общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. [6]

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Физическая культура – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний и воспитание подрастающего поколения. [5]

Сегодня в общечеловеческом понимании это слово означает и определенные черты личности (образованность, аккуратность и т.п.), и формы поведения человека (вежливость, самообладание и т.п.) либо формы общественной, профессионально-производственной деятельности (культура производства, быта, досуга и т.п.). В научном смысле слово «культура» – это все формы общественной жизни, способы деятельности людей. С одной стороны, это процесс материальной и духовной деятельности людей, а с другой – это результаты (продукты) этой деятельности. [7]

Можно утверждать, что культура – это творческая созидательная деятельность человека. А основу и содержание культурно-психологического процесса развития культуры составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и

развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. [3; 8]

Следуя из вышенаписанного, роль физической культуры видна в:

– повышении роли государства в поддержке развития физической культуры, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;

– широком использовании физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;

– продлении активного творческого долголетия людей;

– организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;

– использовании физкультуры как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;

– вовлечении в занятия физической культурой трудоспособного населения;

– использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;

– возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры в формировании здорового образа жизни;

– развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры;

– многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. [2; 7]

Забота о развитии физической культуры – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. [3]

Сформировавшись на ранних этапах развития человеческого общества, совершенствование физической культуры продолжается и по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии. [6]

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития человека. [6]

Физическая культура – одна из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей.

Она отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры. Это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. [1]

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. [4]

Посредством физических упражнений физическая культура готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки. [4]

В обществе физкультура является важнейшим средством воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта. Существующие государственные системы программно-оценочных нормативов к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения. На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим. [1; 5; 8]

Процесс развития культуры состоит в том, что человек одновременно и создает, творит культуру, выделяя в ней собственные сущностные силы, и формирует себя в качестве общественного существа, осваивая, раскрывая предшествующую культуру. И свести весь этот процесс только к чисто «духовной» деятельности, игнорировать аспекты физической культуры, физического его развития и воспитания – значит не только обеднить сам процесс, но и дать неверное толкование его сущности. [7]

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развилась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. [3]

Как сказано выше, физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной лично-

сти свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека. [3]

Физическое воспитание – одна из составных частей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным образованием, нравственным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека. [6]

Основными же задачами физического воспитания молодого поколения являются укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств. Физическое воспитание способствует формированию и развитию морально-волевых качеств, помимо физических способностей: мышечная сила, физическая выносливость, ловкость, скорость реакции, быстроту движений. [4]

В процессе занятий физкультурой воспитываются такие морально-волевые качества, как мужество, смелость, решительность, инициативность, находчивость, сила воли, навыки коллективных действий, организованность, сознательная дисциплина, чувство дружбы и товарищества, четкость в работе, привычка к порядку и пр. При этом большое значение имеет педагогически правильная организация самих учебных и тренировочных занятий. [5]

Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура – новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания. [8]

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей дееспособности. Это, в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и в конечном итоге приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности. Таким образом, роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, необходимо уметь применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Это же может быть достигнуто только при правильном физическом образовании.

[4] «Отсюда та тесная, неразрывная связь между физическим и умственным образованием, благодаря которой задачи их разъединить невозможно, и только при полной гармонии между ними мы можем ожидать полного развития нравственного характера лица» [3].

Вывод. Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. У каждого человека нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в их профессиональной трудовой и оборонной деятельности. [1]

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений. [2] Также формирование физической культуры личности является целью физической культуры, общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни. [8]

Таким образом, физическая культура – это сложное общественное явление, которое не ограничивается только физиологическими задачами, а выполняет и иные функции социума, такие функции находят свое место в морали, этике, психологии и прочих областях.

Список литературы

1. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности / В.Д. Гончаров. – СПб., 1994.

2. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10.

3. Социальные и биологические основы физической культуры : учебное пособие / отв. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб., 2001.

4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарика, 2008.

5. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. – 2007. – № 11.

6. Педагогическая энциклопедия / ред. И.А. Каиров, Ф.Н. Петров, Ф.Ф. Королев. – М. : Советская энциклопедия, 1968.

7. Выдрин, В.М. Спорт в современном обществе / В.М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

8. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010.

Коваль Т.В.[1], *Лебедева В.С.*[2], *Дониченко Е.Ю.*[3]

ПОСТРОЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИТНЕСЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК

Основная задача тренировочного процесса в оздоровительной физической культуре – закрепление более высоких результатов в определенной форме двигательной деятельности. Естественно, что повышение уровня функциональных возможностей не может быть самопроизвольным процессом, а связано со сложными структурно-функциональными изменениями всех систем организма. Для их закрепления требуются дополнительные затраты, обеспечивающие как энергетические, так и пластические процессы. [1] Фактически вопрос повышения эффективности тренировки сводится к нахождению такой интенсивности и продолжительности работы организма занимающихся, при которой поддерживается необходимый энергетический баланс. В противном случае наблюдаемые сдвиги не будут стойкими

Анализ известных литературных источников показал, что в настоящее время в фитнесе проведено достаточно много специальных исследований, посвященных изучению средств повышения эффективности занятий. Однако разработка комплексов упражнений, позволяющих повысить эффективность занятий для девушек различных уровней подготовки, является актуальной и представляет большой практический интерес.

Продолжительность обсуждаемых тренировочных комплексов упражнений составляет 60-90 минут. По структуре в них можно выделить пять фаз: подготовительную (разминка), аэробную (развитие выносливости сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной (ДС) систем), силовую (развитие выносливости и силы мышц, коррекция фигуры), музыкально-ритмическую и заключительную (восстановление функциональных систем организма).

1. Подготовительная фаза используется в качестве разминки, цель которой – подготовка функциональных систем организма к нагрузке. Продолжительность этого блока от 5 до 10 мин. Он включает упражнения, ам-

[1] Старший преподаватель Донецкого института физической культуры и спорта (Донецкая Народная Республика, г. Донецк). E-mail: koval_tatyana71@mail.ru.

[2] Старший преподаватель Донецкого института физической культуры и спорта (Донецкая Народная Республика, г. Донецк). E-mail: lvs_lev@mail.ru.

[3] Преподаватель Донецкого института физической культуры и спорта (Донецкая Народная Республика, г. Донецк). E-mail: donichenko.elena@mail.ru.

плитуда и скорость которых постепенно увеличиваются, т.е. соответствует принципам и правилам разминки. В его состав входят дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения (различные виды ходьбы, перемещений и т.д.), упражнения на развитие гибкости (статическое и динамическое растягивание мышц) – способности выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой.

2. Аэробный блок, который является одним из важнейших блоков, поскольку здесь решается основная задача оздоровительных фитнес-программ – тренировка ССС и ДС, улучшение функционального состояния организма. В этом блоке используются в основном аэробные упражнения, которые сопровождаются потреблением большого количества кислорода в течение продолжительного времени и выполняются организмом в устойчивом состоянии. [4] Продолжительность блока составляет 25-40 мин. По целевой направленности он делится на три подблока: а) базовый; б) степ; в) танцевальный. Эти подблоки меняются в зависимости от целевой направленности занятия и индивидуального подхода к занимающимся:

а) в базовый подблок входят в основном движения базовой фитнес-программы, являющиеся наиболее эффективным средством повышения уровня физического состояния занимающихся. [2] В зависимости от интенсивности используются различные сочетания шагов, прыжков, бега и других упражнений. Повысить уровень нагрузки можно при использовании отягощений в виде манжеток, гантелей, различных амортизаторов;

б) в степ-подблок входят в основном движения с использованием степ-платформы, т.е. степ-программа. К этому подблоку можно отнести упражнения базового и танцевального подблоков, дополнением к которым является степ-платформа, повышающая величину нагрузки. Положительный эффект упражнений степ-подблока тем выше, чем больше расход энергии в ходе тренировки, что зависит от различных условий ее проведения. К таким условиям относятся: изменение высоты платформы, использование различной хореографии, применение отягощений в руках, изменение темпа музыки и др.;

в) танцевальный подблок, включающий программы аэробных танцев разных стилей, развивает все компоненты физической подготовленности. Во-первых, темп, непрерывность, достаточная продолжительность танца создают хороший тренировочный аэробный эффект. Во-вторых, танцевальные композиции позволяют развить общую культуру движений, их выразительность, свободу ориентации в музыкальных ритмах. В-третьих, темпы и ритмы различных танцев делают тренировку волнующей и заставляют занимающихся поддерживать такт, современная музыка делает привычные движения приятными. Танцы являются прекрасным средством общения. Важную роль играет эмоциональное воздействие этого подблока, именно он придает уроку эмоциональный характер.

В этот подблок входят такие танцевальные стили фитнес-программы, как фанк, латина, хип-хоп и др. При разучивании танцевальных стилей аэробики можно выделять три уровня сложности: 1 – включает элементы и соединения («цепочки») танцевальных движений, 2 – несколько «цепочек» (связка), 3 – законченные композиции, объединяющие ряд связок с возможными перестроениями и взаимодействиями в группе, парах. Все композиции отличаются по характеру, темпу, набору упражнений, музыкальному сопровождению и «образу», который лежит в основе танцевального стиля. Кроме обучения технике, воспитания культуры движений, композиции способствуют развитию творческих способностей, артистизма, умения посредством движений передать характер музыки и создать соответствующий танцевальный образ.

Аэробный блок характеризуется выраженными функциональными изменениями: средняя ЧСС достигает – 150 уд/мин. Аэробные подблоки можно сочетать в различных вариантах и во время проведения одного занятия.

3. Силовой блок, продолжительность которого составляет от 15 до 25 минут в зависимости от уровня физического состояния занимающихся, объединяет упражнения силового характера, направленные на развитие и укрепление мышц и их выносливости. Цель этих упражнений заключается не столько в развитии максимальной мышечной силы, сколько в улучшении общей физической подготовленности и достижении красивых форм тела [3].

Совершенствование обсуждаемых физических качеств определяется индивидуальной направленностью тренировочного занятия. Так, упражнения на преодоление значительного сопротивления при небольшом количестве повторений в основном направлены на увеличение силы и объема мышц.

Наиболее популярными упражнениями, направленными на развитие силовых возможностей, являются упражнения с отягощениями (свободными весами), для реализации которых не требуется больших материальных затрат. Вместо гантелей и штанг можно использовать мешки, наполненные песком, какие-либо тяжести, эластичный бинт. При помощи партнера можно изменять величину сопротивления. Широко применяются упражнения, в которых основным видом «сопротивления» является собственный вес занимающихся.

Для развития силы, быстроты, ловкости и комплексных форм их проявления (силовая, скоростная и скоростно-силовая выносливость) весьма эффективна круговая тренировка.

В занятия по принципу круговой тренировки включаются 5-10 упражнений, которые вовлекают в работу различные мышечные группы, обеспечивая «рассеивание нагрузки». Упражнения силового блока харак-

теризуются низким темпом движений, средняя ЧСС варьируется от 120 до 140 уд/мин.

4. Музыкально-ритмический блок включает упражнения, целью которых является воспитание чувства ритма, музыкальности, пластичности и выразительности движений у занимающихся. Его продолжительность от 5 до 10 минут. В процессе музыкально-ритмических занятий наряду с задачами общего физического развития решаются задачи эстетического воспитания. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движение в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. [2] В этот блок, в частности, входят:

а) упражнения на согласование движений с музыкой;

б) упражнения из хореографии, включающие в себя позиции ног, рук и элементарные движения по позициям;

в) музыкальные игры, которые применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой.

5. Восстановительная фаза является неотъемлемой составляющей любого комплекса физических упражнений.

Продолжительность восстановления зависит от возраста, степени тренированности, продолжительности занятия и его напряженности. В среднем продолжительность фазы восстановления на отдельных тренировочных занятиях составляет 5-15 минут.

Восстановительные процессы можно ускорить. Для этого существует ряд упражнений на расслабление, к которым относятся дыхательные упражнения, различные виды равновесий с открытыми и закрытыми глазами, элементы современной хореографии, свободной пластики (взмахи, «волны»), а также серия упражнений на растягивание различных мышечных групп (выполняемых как индивидуально, так и в парах).

Выполнение упражнений на растягивание в конце тренировочного занятия может снизить болезненные ощущения в области мышц, особенно у занимающихся нерегулярно.

Структура рассматриваемых комплексов упражнений зависит от поставленных задач, уровня физического состояния, индивидуальных особенностей, возраста и интересов занимающихся. Эти комплексы максимально учитывают индивидуальные особенности и интересы занимающихся.

Накопленный нами опыт работы с разработанными комплексами упражнений показывает, что целесообразный срок их использования без внесения существенных изменений – 20-25 занятий в зависимости от количества тренировок в неделю, индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки занимающихся.

Можно придерживаться следующих рекомендаций по продолжительности их использования:

1) одну (две) недели разучивать различные блоки упражнений и совершенствовать технику движений;

2) одну (две) недели повышать нагрузку за счет увеличения продолжительности занятия (приблизительно на 10%). С этой целью в стандартном комплексе следует увеличить количество повторений упражнений в разных блоках;

3) три (четыре) недели продолжать повышение нагрузки, увеличивая интенсивность упражнений или длительность занятий еще на 10%.

Впоследствии комплекс упражнений можно заменять полностью или менять отдельные его части и фрагменты. Учитывая целенаправленность различных периодов подготовки занимающихся, возможно использование комплексов в целом или отдельных его частей. Использование их в занятиях групп оздоровительной гимнастики значительно повысит эффективность и эмоциональность тренировочного процесса.

Список литературы

1. Купер, К.А. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / Кеннет А. Купер. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.

2. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юрилья, Т.А. Смирнова. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

3. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнесс / Эдвард Т. Хоули, П. Дон. Френк. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 450 с.

4. Гартнер, М. Фитнес-клуб: советы профессионалов / М. Гартнер. – М.: Изд-во Дом «Кристина», 2000. – 112 с.

Корольков А.Н.[1] *, Лангуева О.В.*[2]

РАЗЛИЧИЯ В ОТНОШЕНИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК К ШКОЛЬНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Введение. Одной из задач развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, определенных Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [5], является увеличение к 2020 году количества квалифицированных специалистов и работников физической культуры и спорта до 360 тысяч человек.

[1] Доцент Института естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического университета (Российская Федерация, г. Москва), кандидат технических наук, доцент. E-mail: KorolkovAN@mgpu.ru

[2] Студент Института естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического университета, кандидат технических наук (Российская Федерация, г. Москва).

Очевидно, что решение этой задачи невозможно без формирования побуждений, осознанных потребностей и мотивов к профессиональной физкультурной деятельности у подрастающего поколения, увеличения числа будущих абитуриентов педагогических физкультурных образовательных учреждений.

Ранее нами была рассмотрена структура интереса старших школьников к предмету физическая культура (ФК), престиж педагога ФК и межпредметные аспекты школьного физического воспитания. [1-4] Установлено, что преобладающей потребностью школьников при занятиях физической культурой являются физиологические потребности в двигательной активности, которые компенсируют ее дефицит. Предположено, что наличие и удовлетворение таких потребностей не приводит к осознанному интересу к предмету физическая культура.

В структуре отношения школьников к занятиям ФК предварительно выявляются три мотивации: мотивацию непосредственного удовольствия, проявляющуюся в частоте посещения занятий; мотивацию удовольствия, определяемую содержанием занятий и личностью учителя и профессиональную мотивацию, связанную с желанием стать учителем ФК.

Престиж профессии преподавателя ФК оценивается школьниками выше престижа профессий шофера, рабочего и дворника. Вместе с тем профессия преподавателя ФК позиционируется в сознании старших школьников как профессия с неоднозначным престижем. Это означает, что в отношении этих профессий общественное мнение школьников еще не сформировано и, следовательно, есть возможности для его регулирования.

Также установлено, что преподаватель ФК попадает в кластер профессий, не требующих явных проявлений интенсивной интеллектуальной деятельности и творчества. Этот факт определяет еще один путь повышения престижности профессии преподавателя ФК: повышение интеллектуальной информационной компоненты его деятельности, уровня его теоретической подготовки.

Вместе с тем вопросы половых различий в отношении к учебному предмету ФК остались не рассмотренными. Этот вопрос является одним из самых важных, поскольку юношей и девушек в старшей школе приблизительно равное количество, а занятия по ФК проводятся по одной программе, не учитывающей их половые особенности.

Очевидно, что интересы учащихся к урокам ФК отличаются достаточным разнообразием: школьники стремятся укрепить здоровье, сформировать атлетическую фигуру, повысить уровень развития физических и психических качеств (воля, ответственность и т.д.), получить хорошую отметку, сдать нормативы комплекса ГТО и т.п. При этом интересы девочек и мальчиков при посещении уроков ФК различны. Девочки чаще хотят формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать

изящество движений, походку и т.п. Мальчики, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Задача исследования. Установить различия в отношении юношей и девушек к предмету «Физическая культура» в старшей школе.

Для решения указанной задачи была разработана опросная анкета, которая содержала девять вопросов:

1. Часто Вы посещаете уроки ФК?
2. Вас устраивает содержание уроков?
3. Вас устраивает личность преподавателя?
4. Содержание занятий полезно для Вашего здоровья?
5. Мешают ли занятия ФК освоению других учебных предметов?
6. Хотели бы Вы в будущем стать преподавателем ФК?
7. Вы знаете, какая заработная плата у преподавателя ФК?
8. Вы посещаете занятия с удовольствием?
9. Профессия преподаватель ФК престижная?

Был проведен опрос-анкетирование 60 девушек и 79 юношей 16-18 лет, учащихся старших классов СОШ № 1575 г. Москвы и СОШ № 3 г. Волоколамска. Респонденты представляли ответы в виде оценок по 5-балльной интервальной шкале. Оценка «1» ставилась переменным с наименьшим влиянием, а оценка «5» – наиболее влиятельным. Различия в оценках устанавливались путем проверки статистических гипотез при уровне статистической значимости p=0,05.

Результаты. В таблице приведены средние оценки и их средние квадратические отклонения, полученные в результате статистической обработки данных проведенного опроса.

Таблица

Выборочные средние и средние квадратические отклонения оценок

	Посещаемость	Содержание уроков	Личность преподавателя	Здоровье	Другие предметы	Стать преподавателем	Заработная плата	Удовольствие	Престиж
Девушки	4,12± 1,04	4,32± 0,85	4,60± 0,89	4,03± 0,99	1,37± 0,90	1,33± 1,00	2,00± 1,43	3,67± 1,14	3,12± 1,03
Юноши	4,47± 0,81	4,48± 0,83	4,85± 0,40	4,41± 1,02	1,47± 1,05	1,52± 1,04	2,03± 1,51	4,39± 0,87	3,27± 1,16

Как видно, юноши по всем вопросам дали более высокие оценки при приблизительно одинаковой дисперсии мнений с девушками. Это означает, что мнение девушек относительно предмета «Физическая культура» более негативное, чем у юношей.

Можно предположить, что низкая оценка получения удовольствия от занятий ФК девушками является первичной по отношению ко многим другим оценкам. Причинами такой низкой оценки могут быть некоторая неудовлетворенность содержанием уроков по ФК и личностью преподавателя. Это, в свою очередь, приводит к сомнениям девушек в части положительного влияния занятий на здоровье, определяет более низкую посещаемость занятий и уменьшает их желание стать педагогом ФК.

Характерные примеры распределения оценок представлены на рис. 1 и 2.

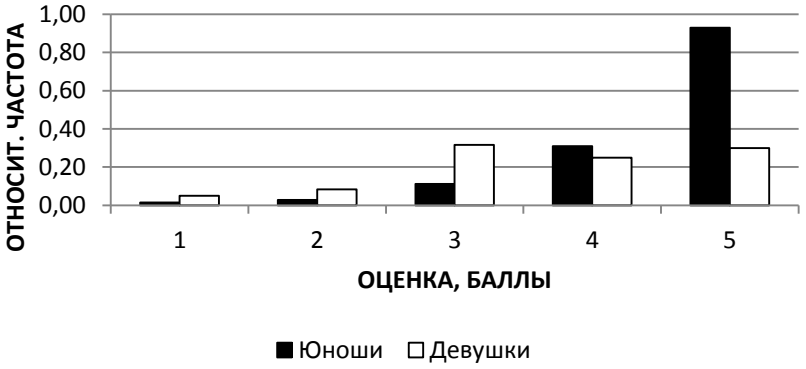


Рис. 1. Распределение оценок: удовольствие от занятий физической культурой

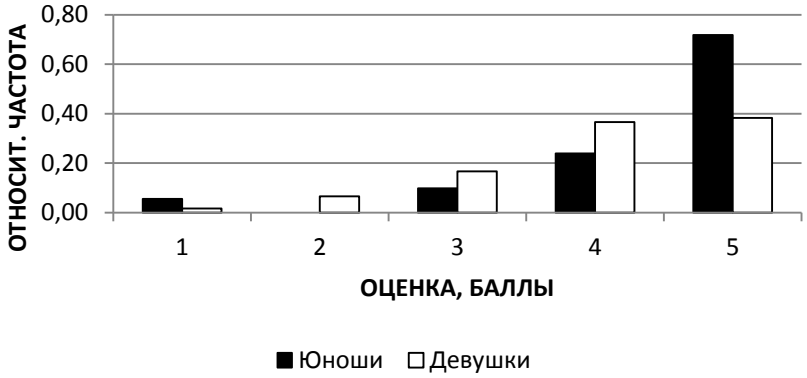


Рис. 2. Распределение оценок: влияния занятий физической культурой на здоровье

Справедливость этого предположения подтверждается справедливостью гипотезы «Есть корреляция между выборками» в парах оценок (корреляция Кендала, Z-критерий):

посещаемость – здоровье – удовольствие;
содержание уроков – личность педагога – удовольствие;
личность педагога – здоровье;
здоровье – стать педагогом – удовольствие – престиж;
стать педагогом – престиж;
удовольствие – престиж.

Выводы. Таким образом, девушки в отличие от юношей реже посещают занятия, более критично относятся к личности преподавателя, считают, что занятия физической культурой не всегда полезны для их здоровья. Видимо, по этим причинам девушки получают меньшее удовольствие от занятий физической культурой и считают эту профессию менее престижной, чем юноши.

Представляется необходимым проведение дальнейших исследований интереса девушек к занятиям школьной ФК, выяснение причин их более низкой, чем у юношей, мотивации и соответствующую коррекцию программы по предмету ФК, учитывающую особенности желаний девушек. В качестве очевидных шагов в этом направлении может быть предложено раздельное обучение девушек и юношей по предмету ФК, разработка элективных курсов по этому предмету для девушек, увеличение доли занятий по женской ФК в системе дополнительного образования и школьных спортивных клубах.

Список литературы

1. Отношение старших школьников к физической культуре в средней школе / А.Н. Корольков и др. // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практ. конф. (СибГУФК, Омск, 21 февраля 2018 г.). – Омск, 2018. С. 85-89.

2. Корольков, А.Н. Престиж педагога по физической культуре по оценкам старших школьников / А.Н. Корольков // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте подрастающего поколения : материалы VIII научно-практ. конф. (МГПУ, Москва, 19 апреля 2018 г.). – М., 2018. С. 87-92.

3. Корольков, А.Н. Школьное физическое воспитание: межпредметный аспект / А.Н. Корольков // Инновационные технологии российского и зарубежного образования. – Ульяновск: Научное издательство «ЗЕБРА», 2018. – С. 33-57.

4. Лангуева, О.В. Структура интереса старших школьников к предмету физическая культура / О.В. Лангуева, Д.В. Жук, А.Н. Корольков // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практ. конф. (РГППУ, Екатеринбург, 28 февраля 2018 г.) – Екатеринбург, 2018. – С. 343-348.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. – URL: http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/ (дата обращения: 15.02.2018).

Кубиева С.С.[1], *Сражева Г.А.*[2]

СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Актуальность темы исследования связана со следующими причинами. При кредитной системе обучения традиционная система не обеспечивает процесса творческого овладения знаниями, к которому стремится сегодняшний студент и который способствовал бы всей его учебно-воспитательной деятельности. Следовательно, необходим иной подход к построению познавательной деятельности студентов в учебном процессе. Необходима реализация активных методов обучения. Анализ отечественной литературы по проблеме исследования показал, что ученые уделили внимание данному вопросу. [1; 2; 4]

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью использования преподавателями в преподавании дисциплин по специальности «Физкультура и спорт» активных методов обучения и недостаточным научно-методическим обоснованием этого процесса в вузе.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность использования преподавателями при преподавании дисциплин специальности «Физическая культура и спорт» активных методов обучения (метода кейс-стади).

Задачи исследования:

– разработать кейс по предмету «Теория и методика избранного вида спорта»;

– определить критерии эффективности реализации кейса по предмету «Теория и методика избранного вида спорта»;

– провести педагогический эксперимент по реализации кейс по предмету «Теория и методика избранного вида спорта» и обосновать его эффективность.

Методы. Для решения задач использовались следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы проводился для выявления мнений специалистов о рассматриваемой проблеме. С помощью анализа документальных материалов изучалась структура и содержание программы предмета «Теория и методика избранного вида спорта» [11]. Педагогический эксперимент был использован с целью оценки эффективности внедрения метода кейс-стади по предмету «Теория и методика избранного вида спорта». Реализовывался последовательный тип экспери-

[1] Доцент кафедры физической культуры и спорта Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актобе), кандидат педагогических наук. E-mail: Kubieva_S@mail.ru.

[2] Магистрантка Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актобе). E-mail: sgulmiram@mail.ru.

мента. [3] Он был проведен на базе Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова в период с января по февраль 2018 года со студентами 1 курса специальности «Физическая культура и спорт» в количестве 30 человек (15 – контрольная, 15 – экспериментальная). Для вычисления статистических показателей использовались методы математической статистики. [5]

Основное содержание работы. В нашем кейсе была следующая структура: название кейса, дисциплина, тема, smart-цель кейса, задачи кейса, результаты кейса, этапы построения кейса, ситуации, вопросы для формирования кейса, методические материалы для кейса, видеоматериалы для кейса, материалы для кейса, рефлексия студентов.

Данный кейс мы разработали по предмету «Теория и методика избранного вида спорта» (баскетбол) для студентов 1 курса специальности «Физкультура и спорт» (на основе модуля «Характеристика игровой деятельности»). [11] Кейс мы назвали «методы развития физического качества сила», реализовывали через применение ударного метода.

Очень важным является определение индивидуальной высоты возвышения, с которой должен спрыгивать студент для последующего мгновенного выпрыгивания. Поэтому в *smart-цели* кейса имеются следующие компоненты: s – научить студентов определять высоту спрыгивания, m – оптимальная высота спрыгивания для каждого студента, a – посредством реализации проблемного метода обучения, r – формировать рефлексивный подход у студентов по отношению к определению индивидуальной высоты спрыгивания, t – 100 минут.

Задачами кейса мы обозначили следующие: 1) анализ реализуемой ситуации; 2) определение оптимальной высоты спрыгивания для каждого студента; 3) формирование умения делать самоценку своей деятельности при выполнении ударного метода; 4) при решении задач кейса формирование работы в сотрудничестве в группах; 5) защита результатов кейса; 6) на основе обсуждения результатов кейса обоснование наиболее эффективных из них.

Под результатами обучения мы понимаем уровень удовлетворенности студентами преподаванием дисциплины.

При формирования кейса нами были определены следующие этапы: 1) деление студентов на группы (3-5 человек) – 5 минут; 2) ознакомление с материалами кейса и ситуациями – 5 минут; 3) решение поставленной перед ними проблемы – 40 минут; 4) слушание докладов в группах – 15 минут; 5) определение цели построения кейса и регламента выполнения заданий – 5 минут; 6) сравнение и обсуждение решений, выработанных группами – 10 минут; 7) самооценка – 5 минут; 8) оценка решений кейса между группами – 5 минут; 9) обратная связь между преподавателем и студентами (рефлексия) – 10 минут.

Нами были разработаны *2 ситуации*.

1 ситуация: преподаватель физической культуры дал команду выполнять упражнение «спрыгивание с тумбы с последующим выпрыгиванием»; студент Ашимбаев Б. начал выполнять упражнение с высоты, не соответствующей его параметрам, и в итоге мощность последующего отталкивания от опоры была слабой. Какие методические указания он не выполнил при реализации ударного метода?

2 ситуация: перед началом выполнения спрыгивания с тумбы и последующего выпрыгивания преподаватель раздал студентам карточки по выполнению упражнения. На них были отображена высота тумбы и техника спрыгивания и выпрыгивания (т.е. правильная техника выполнения упражнения); студент после команды преподавателя быстро начинал выполнять упражнение. Через несколько занятий он начинал понимать, что результат не улучшается.

Среди *вопросов для формирования кейса мы выделили основные и проблемные.* Основными формирующими вопросами являлись: 1) почему оптимальная высота спрыгивания является решающим фактором для последующего упругого выпрыгивания вверх? 2) какие факторы являются определяющими для оптимальной высоты спрыгивания? 3) как совершенствовать свой личный результат в тесте «прыжок в высоту с места»?

К предметным вопросам относились: 1) как определить оптимальную высоту спрыгивания с тумбы? 2) какие методические указания надо выполнять при определении оптимальной высоты спрыгивания? 3) как Вы поняли, что для достижения максимального результата в уровне силовых качеств наряду с оптимальной высотой спрыгивания надо правильно выполнять технику упругого отталкивания после соприкосновения с опорой? 4) что необходимо делать для улучшения параметров высоты спрыгивания?

В качестве *методических материалов для кейса* был разработан комплекс упражнений для отталкивания с тумбы определенной высоты и последующим упругим выпрыгиванием вверх.

Критериями эффективности реализации кейса по предмету «Теория и методика избранного вида спорта» явилась динамика уровня удовлетворенности студентами преподавания дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»

В таблице представлены результаты динамики уровня удовлетворенности студентами преподавания дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта » во время педагогического эксперимента.

Таблица 2

Динамика уровня удовлетворенности студентами преподавания дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» во время педагогического эксперимента

Показатель	До эксперимента			После эксперимента			Прирост, %	t	p
	X	S	m	X	S	m			
удовлетворенность студентами преподавания дисциплины	3,9	0,12	0,03	4,9	0,08	0,02	25,6	25	<0,01

Как видно, после эксперимента в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой результаты возросли. Так, оценка удовлетворенности студентами преподавания преподавателем дисциплины выросла с 3,9 до 4,9 баллов.

Результаты данного исследования могут быть использованы в практике работы преподавателей физической культуры вузов, колледжей и общеобразовательной школы в направлении использования метода кейс-стади. В перспективе данный метод можно широко применять не только на аудиторных, но и внеурочных секционных, а также в работе научно-исследовательских проблемных групп.. Это позволит активизировать творческий характер деятельности как преподавателей, так и студентов.

Список литературы

1. Антоновский, А.Д. Технологическая модель контекстного обучения студентов высших учебных заведений физической культуры по дисциплине «Гимнастика» : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Д. Антоновский. – Смоленск, 2005. – 23 с.

2. Володина, В.С. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры посредством активных методов обучения : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Володина. – Красноярск, 2007. – 24 с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – 264 с.

4. Зубарев, Ю.А.Теоретические и методические основы подготовки менеджеров для сферы физической культуры и спорта : автореф. дис. … докт.пед.наук: 13.00.04 / Ю.А. Зубарев. – Волгоград, 2004. – 45 с.

5. Основы математической статистики : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

Кудря А.Д.[1], *Тимошенко Л.И.*[2], *Колезнев И.А.*[3]

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Человек немыслим без движения. Движение – основа жизни. В последнее время со страниц специальной литературы в наш обиход вошли слова «гипокинезия» и «гиподинамия». В сущности, по смыслу они однородны, только первое является более общим понятием – сравните «недостаточность движений» и «недостаточность усилий». [2]

Основное содержание работы. Насколько правомерно использовать данные определения для характеристики современного образа жизни? Ведь нельзя сказать, что мы никогда не устаём, не изматываемся, никогда не ощущаем физической усталости. Весьма красноречивые расчёты произвели специалисты одной английской обувной фирмы в ходе изучения вопросов о тенденциях в изменении обувных моделей. Они установили, что англичанин в XIX веке ежедневно преодолевал в уличной обуви в среднем около 30 км. Сегодня эта дистанция составляет около 2 км. Наряду с развитием такой тенденции на протяжении столетия падение двигательной активности наблюдается у человека и в течение одной жизни. Если еще ребенок в течение минуты не может «сидеть спокойно», то уже по достижении периода зрелости человек все больше времени склонен проводить в пассивном состоянии. [1]

Что же происходит с человеком в такой ситуации? Не секрет, что на опорно-двигательный аппарат приходится около половины массы нашего тела. В этой ситуации становится понятно, что нарушение функционирования опорно-двигательного аппарата не может проходить для организма бесследно. Происходит ряд неблагоприятных изменений, в которых можно выделить следующие четыре взаимосвязанные группы.

1. Снижается интенсивность нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему. Наблюдается снижение эффективности работы всех органов и систем организма, в результате чего высока вероятность развития астенического синдрома с различными нарушениями работы внутренних органов. В этой ситуации заметны повышенная утомляемость, неустойчивость настроения, нарушение сна, утрата способности к длительным умственным и физическим нагрузкам. [5] Вместе с этим возможно ухудшение работы органов чувств – слух, равновесие, вкус и отве-

[1] Доцент, Ставропольский институт непрерывного медицинского и фармацевтического образования (Российская Федерация, г. Ставрополь), кандидат педагогических наук. E-mail: kudrya.sasha70@mail.ru.

[2] Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России (Российская Федерация, г. Ставрополь), кандидат технических наук, доцент, профессор Российской академии естествознания. E-mail: lit-545@yandex.ru.

[3] Дежурный помощник начальника узла связи, войсковая часть 53035.

чающих за жизненно важные функции организма – дыхание, кровообращение, пищеварение и др. Как следствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличение риска возникновения каких-либо заболеваний. Эти симптомы могут проявляться в как совместно, так и в отдельности.

2. Следствием понижения нагрузок может быть и развитие различных атрофических процессов, которые выражаются в уменьшении размеров органов или тканей, прежде всего мышечных, а также в снижении их функциональных способностей. Снижение мышечной массы ведет к потере силы, тонуса мышц, выносливости. Ослабляются сухожилия и суставы, падает эластичность связок. Явление атрофии характерны не только для скелетных мышц, обеспечивающих непосредственные движения человека, но и для мышцы сердца, дыхательных мышц, мышечных волокон в стенках кровеносных сосудов. Развивается общая детренированность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, когда даже небольшая физическая нагрузка, такая как подъём по лестнице, может сопровождаться быстрым упадком сил, одышкой или лёгким головокружением.

3. При уменьшении количества движений происходит снижение механических влияний на функции организма: нарушается моторная функция кишечника, наблюдаются застойные явления в нижних конечностях, падает циркуляция воздуха в лёгких и др. Это может привести к прогрессированию таких явлений, как падение тонуса кишечника, запоры, пастозность и прочие нарушения застойного характера.

4. Уменьшение подвижности ведет к снижению теплопродукции организма, нарушению регуляции системы теплоотдачи. В итоге человек становится более подверженным переохлаждению в случае попадания в ситуации с низкой температурой окружающей среды.

Такие изменения с различной степенью определенности происходят в организме человека, ведущего малоподвижный образ жизни. Фатальным является то, что такие изменения накапливаются и усиливаются с течением времени. Приспосабливаться к отдельным функциональным сдвигам организм может только первоначально. Развивающиеся в дальнейшем нарушения вызывают более стойкие изменения. [3] Однако отрицательный результат получается на уровне работоспособности человека, падения показателей эффективности деятельности специалистов. [4]

Заключение. Наиболее действенной альтернативой гипокинезии в современных условиях могут выступать только физические упражнения. Основная роль и значение активных движений как средства борьбы с гипокинезией понятно всем. Это поддержание или развитие функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепления мускулатуры, повышения гибкости, прочности опорно-двигательного аппарата, развития силы и выносливости, быстроты и ловкости.

Список литературы

1. Физическая культура как синтез телесного и духовного единства / И.В. Барсагаева и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-4. – С. 22-25.

2. Физическое воспитание в системе высшего образования / Д.Г. Гладких и др.; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь, 2018.

3. Формирование мотивации учащихся образовательных учреждений к занятиям физической культурой и спортом / В.С. Хагай и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-1. – С. 396-399.

4. Комплекс гуманистических подходов в системе физического воспитания молодежи / Д.А. Петренко и др. // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2017. – № 5 (62). – С. 178-183.

5. Кудря, А.Д. Научно-теоретическое обоснование и внедрение эффективных педагогических технологий формирования физической культуры личности, здорового образа жизни учащейся молодежи / А.Д. Кудря, А.В. Шульженко, Б.С. Анисимов // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2015. – № 2(47). – С. 215-218.

Кудря А.Д.[1], *Тимошенко Л.И.*[2]

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Введение. В современной системе образования значимость повышения интеллектуального потенциала молодежи в области физической культуры является одним из приоритетных направлений гармоничного развития личности. Современному обществу требуются достаточно образованные молодые люди в сфере физической культуры, способные к самоопределению и самореализации в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Однако ведущие специалисты в области физической культуры (М.Я. Виленский, 1990, 2000; В.К. Бальсевич, 1991; В.Н. Шаулин, 1993; Л.И. Лубышева, 1994; Н.Х. Хакунов, 1994; А П. Матвеев, 1996; Г.М. Соловьев, 1998; В.Н. Курысь, 1998, 1999, 2002; В.П. Лукьяненко, 1998, 1999, 2002, В.Н. Минбулатов, 2000 и другие) указывают на низкую эффектив-

[1] Доцент, Ставропольский институт непрерывного медицинского и фармацевтического образования, кандидат педагогических наук (Российская Федерация, г. Ставрополь). E-mail: kudrya.sasha70@mail.ru.

[2] Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России (Российская Федерация, г. Ставрополь), кандидат технических наук, доцент, профессор Российской академии естествознания. E-mail: lit-545@yandex.ru.

ность физического воспитания учащейся молодежи и особенно ее интеллектуальную составляющую. [2]

Основное содержание работы. В современной науке существуют множество направлений исследований о взаимосвязях интеллектуального и двигательного компонентов изучения физической культуры человека. В то же время остается много проблем, связанных с практическим внедрением данных идей в повседневную деятельность. Современная практика организации и обучения молодежи в области физической культуры с явным акцентом только на двигательный компонент входит в противоречие с уже существующими требованиями по формированию физической культуры личности студентов. [1] В настоящее время сформирован более широкий взгляд на физкультурное образование, позволяющий изменить мнение о приоритете развития у молодежи только двигательных навыков. [3] В частности, в учебной программе дисциплины «Физическая культура», рекомендованной к использованию научно-методическим советом по физической культуре при Минобразовании России, содержание курса включает в качестве обязательного минимума дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала. Учебный материал включает два неразрывных компонента, таких как обязательный базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и дополняющий его вариативный, учитывающий индивидуальность каждого студента. Тематика теоретических и методико-практических занятий достаточно сложна. Система организации учебного процесса в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта требует от педагогов изменений в содержании работы. При этом основной целью остается формирование физической культуры личности студентов. [4] С этой целью возможны некоторые изменения в разделе «Основы знаний», наполнение его новым, полноценным содержанием. Для эффективной реализации учебной программы необходимы новые организационные формы теоретические и практико-методические занятия. В этом случае необходимо внедрение в практику новых обучающих технологий, направленных на обеспечение гармоничное интеллектуальное и духовное развитие личности молодых людей, повышение активности молодежи в самосовершенствовании и саморазвитии, тем более что и перспективы достижения необходимого уровня здоровья, двигательной подготовленности студенческой молодежи возможны только при условии обеспечения определенного уровня образованности в сфере физической культуры. [5]

Заключение. Технолого-педагогический подход, основанный на приоритете образовательной направленности, предполагает такое изменение содержания высшего образования в сфере физической культуры, которое может обеспечить формирование и систематическое использование студентами системы физкультурных знаний как интеллектуальной основы для осуществления ими целенаправленной и эффективной двигательной актив-

ности. Его применение позволяет более рационально распределить учебный материал, устранить диспропорцию воздействий на двигательный и интеллектуальный компоненты физической культуры личности учащихся. Он обеспечивает возможность подлинной индивидуализации образовательного процесса на основе реализации идей самообразования и самосовершенствования, создает реальные возможности для успешной социализации личности студентов в обществе. Обозначенная проблема чрезвычайно актуальна и особенно сложна в практической ее реализации, требует решения прежде всего на государственном уровне.

Список литературы

1. Физическая культура как синтез телесного и духовного единства / И.В. Барсагаева и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-4. – С. 22-25.

2. Физическое воспитание в системе высшего образования / Д.Г. Гладких и др. ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь, 2018.

3. Формирование мотивации учащихся образовательных учреждений к занятиям физической культурой и спортом / В.С. Хагай и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-1. – С. 396-399.

4. Формирование мотивационной составляющей на занятиях по специальной физической подготовке у курсантов очной формы обучения / А.Н. Харечкин и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-4. – С. 275-278.

5. Формирование функциональной физической готовности сотрудников на этапе первоначальной полицейской подготовки / А.Н. Харечкин и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-1. – С. 402-406.

Кузнецов Б.В.[1]

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЕМЫХ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

В настоящее время постоянно предъявляются высокие требования к профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, а также других ведомств, деятельность которых

[1] Доцент кафедры физической культуры Центрального филиала Российского государственного университета правосудия (Российская Федерация, г. Воронеж), кандидат педагогических наук. E-mail: BorisKuzne37ov@yandex.ru.

направлена на поддержание конституционного порядка, обеспечение безопасности личности и государства. Рост этих требований обусловлен развитием экономики и научно-техническим прогрессом, который, с одной стороны, несёт в себе новые технологии, направленные на повышение благополучия общества, с другой стороны, способствует созданию новых угроз безопасности человека, новых видов и способов совершенствования преступных деяний.

Руководство страны, отвечая на возросшие в настоящее время мировые угрозы, выразившиеся в политических, экономических и социальных санкциях развитых стран мира против России, уделяет большое значение военному строительству, в том числе и подготовке военных кадров, являющихся основой безопасности и суверенитета страны.

Решение сложных профессиональных задач сотрудниками силовых ведомств невозможно без хорошей физической подготовленности, без высоких личностных, морально-волевых, психических и интеллектуальных качеств. При этом актуальна роль физической подготовленности в учебно-воспитательном процессе курсантов ведомственных образовательных организаций в период становления их как специалистов.

В то же время демографическая ситуация, сложившаяся за последние десятилетия в стране, выразившаяся в резком снижении рождаемости в 90-е годы прошлого века, в уменьшении количества молодого пополнения сегодня, ухудшении качества обучения в средних общеобразовательных школах и образовательного уровня абитуриентов, снижении уровня развития физических качеств и общефизической подготовленности и здоровья молодых людей, накладывает негативный отпечаток на систему подготовки в военизированных учебных заведениях.

Основу образовательного процесса любого военизированного учебного заведения составляет адекватная физическая подготовка его воспитанников (курсантов и слушателей), ведь условия жизни и деятельности курсантов военизированного учебного заведения существенно отличаются от тех, которые у них были до поступления в вуз, в связи с чем им необходима адаптация к новому социальному статусу. Немаловажную роль в этом процессе играет физическая культура. Грамотно подобранные её средства и методы не только развивают и совершенствуют в человеке физические качества, двигательные навыки и умения, но и активно влияют на его внутренний мир, взаимоотношения между индивидуумами в социуме. Поэтому совершенствование процесса физической подготовки курсантов постоянен и непрерывен.

В настоящее время разрабатывается множество авторских методик, способствующих повышению качества образовательного процесса в области физической культуры, сохранению и укреплению здоровья обучаемых, повышению привлекательности ЗОЖ. Одной из наиболее перспективных,

по нашему мнению, является методика профессионально-адаптационной физической подготовки.

Профессионально-адаптационная физическая подготовка (ПАФП) – это строго регламентированная система специализированных занятий физическими упражнениями, направленная на гармоничное развитие и совершенствование физических и психических качеств, адаптационных способностей курсантов первых курсов военизированных учебных заведений, позволяющая им успешно осуществлять служебно-профессиональную и учебную деятельность и конструктивно выстраивать межличностные взаимоотношения в рамках военного социума.

Система профессионально-адаптационной физической подготовки включает следующие элементы: утреннюю физическую зарядку, учебные занятия по физической культуре, учебно-тренировочные занятия по культивируемым видам спорта, индивидуальные занятия физическими упражнениями под руководством преподавателя, самостоятельные занятия физическими упражнениями, физкультминутку (физкультпаузу) во время аудиторных занятий по теоретическим дисциплинам и занятий самостоятельной подготовкой, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, попутную физическую тренировку, вечернюю прогулку.

Основным документом, регламентирующим профессионально-адаптационную физическую подготовку, является распорядок дня. В нём строго определено место и время проведения основных элементов ПАФП. В предложенном нами варианте распорядка дня в соответствии с концепцией профессионально-адаптационной физической подготовки внесены следующие изменения:

– при проведении аудиторных занятий и самостоятельной подготовки обязательно проводить физкультминутки (физкультпаузы),

– первые два часа самоподготовки планировать для проведения физкультурно-спортивных занятий (учебно-тренировочных, индивидуальных и самостоятельных),

– каждые выходные и праздничные дни (в первой половине дня) обязательно проводить массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Основные положения методики профессионально-адаптационной физической подготовки были успешно внедрены в учебный процесс ЦФ РГУП. Причём её элементы были использованы не только при проведении практических занятий по дисциплине «Физическая культура», но и при проведении учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования по культивируемым видам спорта. Наиболее подготовленные студенты приняли на вооружении некоторые элементы методики при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Список литературы

1. Кузнецов, Б.В. Адекватная двигательная активность и рациональный суточный режим как основа здорового образа жизни обучаемых / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Общество, право, правосудие: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. – ЦФ РГУП, 2018. – С. 637-641.

2. Кузнецов, Б.В. Преодоление гиподинамии, как насущная необходимость соблюдения здорового образа жизни / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник материалов межведомственного круглого стола / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск, 2017. – С. 217-221.

3. Кузнецов, Б.В. Рациональный суточный режим и адекватная двигательная активность как основа здорового образа жизни обучаемых / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. – Т. 1. – № 8. – С. 349-352.

4. Усков, М.В. Защитная роль физической культуры в профилактике и развитии болезней сердца и сосудов / М.В. Усков, Б.В. Кузнецов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник материалов межведомственного круглого стола / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск, 2017. – С. 132-136.

5. Шуткин, С.Н. Пути совершенствования системы физической подготовки сотрудников государственной противопожарной службы / С.Н. Шуткин, А.Н. Недосекин, Б.В. Кузнецов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65).– С. 99-102.

Кузьмина О.И.[1], *Коновалова Т.Г.*[2], *Черных Ю.А.*[3]

СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «ВЕКТОР ЗДОРОВЬЯ» КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Физическая культура является неотъемлемой частью комплексной системы формирования личности студента, имеет только ей присущую оздоровительную и профилактическую функции и поэтому приобретает все большую ценность. [2] Проект спортивно-танцевального фестиваля «Вектор здоровья» (СТФ «Вектор здоровья»), разработанный для студентов второго курса III функциональной группы Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ), является одним из видов инновационной физкультурно-оздоровительной технологии вуза. СТФ направлен на укрепление здоровья студентов и приобщение их к систематическим занятиям. На основе исследования интересов и индивидуальных способностей каждого студента данной категории преподаватели кафедры ФК ИРНИТУ помогают обучающимся сформировать учебные интересы, сделать выбор в освоении конкретного вида спорта, физических упражнений. [3] Также на основе методик индивидуального планирования учебного процесса студентов в результате включения механизмов коррекционной практики опытные педагоги помогают студентам открыть индивидуальный маршрут обретения полноценного здоровья, формирования устойчивой мотивационной составляющей в сфере ФК и спорта.

Цель проекта: укрепление здоровья студентов и приобщение их к систематическим выполнениям физических упражнений.

Задачи проекта:

сформировать мотивацию у студентов к занятиям физическими упражнениями;

усовершенствовать уровень физической подготовленности и укрепить здоровье студентов;

сформировать у студентов потребность в здоровом образе жизни;

развить творческие способности.

Этапы проекта. Процесс подготовки к спортивно-танцевальному фестивалю начинается в первом полугодии учебного года. В процессе

[1] Доцент кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск), кандидат педагогических наук. E-mail: www.ariana.ru@mail.ru.

[2] Старший преподаватель кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: serafi1972@mail.ru.

[3] Магистрант института высоких технологий Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: cherymail892@gmail.com.

практических занятий студенты под музыкальное сопровождение осваивают выполнение упражнений с использованием спортивного инвентаря (гимнастические палки, скакалки, гири и др.) и без него, обучаются связкам, осваивают сложные ассиметричные упражнения, развивающие координационные способности. [4] Для индивидуальной оценки развития физических качеств и физиологических возможностей преподаватели III функциональной группы совместно со студентом разрабатывают и внедряют индивидуальные программы подготовки. Некоторым студентам дается задание выполнить реферативные работы, в которых описываются возможности и риски при занятиях физической культурой относительно их конкретного заболевания. [5]

Непосредственный этап подготовки к СТФ начинается во втором полугодии на практических занятиях. При необходимости и исключительно по инициативе самих студентов им предоставляется возможность дополнительно заниматься во внеурочное время в специально оборудованных залах. На подготовку отводится 2 месяца.

На первом этапе студентам второго курса разных институтов дается задание придумать фигуру, выбрать силовой комплекс или танцевальное направление, продумать включение в исполнение танцевальной композиции спортивного инвентаря (продолжительность 1-2 недели).

Второй этап включает подготовку «Домашнего задания» – танцевальной композиции продолжительностью 2-2,5 минуты (продолжительность этапа – 1,5-2 мес.).

Третий этап направлен на совершенствование первых двух этапов с отработкой организационных моментов мероприятия. В процессе подготовки к СТФ «Вектор здоровья» студенты самостоятельно организуются в команды, придумывают название, девиз, фигурную композицию, которые должны соответствовать тематике самостоятельно составленного ими силового комплекса, исполняемого под музыкальное сопровождение, или спортивно-танцевальной композиции, составляющей основу конкурса «Домашнее задание».

В конкурсе «Приветствие», «Фигура», «Домашнее задание» поощряется дополнительными баллами численный состав команды – чем больше, тем лучше.

Для участия в «Эстафетах» выбираются лучшие, наиболее подготовленные, с точки зрения самих студентов, 5 юношей и 5 девушек. Эстафеты разрабатывают преподаватели кафедры физической культуры с учетом специфики данной категории студентов.

В конкурсе «Импровизация» также поощряется численный состав команды. По результатам данного конкурса членами жюри избираются лучшие исполнители по 2 человека (юноша и девушка) от каждой команды для участия в индивидуальных конкурсах «Золотая туфелька» и «Золотой штиблет».

Данное мероприятие проходит красочно, динамично, интересно. Соперничество команд, представляющих интересы своих институтов, добавляет азарта и соперничества. Включение показательных выступлений спортсменов и танцевальных коллективов еще больше привлекает внимание участников, болельщиков, пропагандирует ценности физической культуры, способствует большему вовлечению студентов в сферу спортивных интересов.

Результаты реализации проекта. Организация и проведение СТФ-2017, в котором приняли участие более двухсот человек в составе двенадцати команд, благоприятно сказались не только на посещении студентами практических занятий, но и на формировании ответственного социального поведения, что отражается в существенном повышении заинтересованности учащейся молодежи в своем здоровье и высоком физическом развитии.

В качестве инструментария для оценки результативности реализации проекта СТФ был выбран опрос студентов (табл.), который показал, что всем (100%) понравилось данное мероприятие. Анкетирование проводилось как среди участников СТФ (182 человека), так и среди зрителей (84 человека). По мнению студентов, больше всего им понравились конкурсы «Домашнее задание» (93,7%), «Эстафеты» (87%) и «Импровизация» (89%), предполагающие повышенную двигательную активность. На вопрос: «Считаете ли вы необходимым проведение данного мероприятия?» – все (100%) дали положительный ответ. Среди качеств, на развитие которых направлено данное мероприятие, особенно актуальны, по мнению студентов, самостоятельность в принятии решений (76,2%) и самостоятельная активность (81,6%). Возможность творческого подхода студенты оценили на 77,1%. На вопрос: «Помогла ли Вам помощь преподавателя?» – участники фестиваля дали положительный ответ в 86% случаев. Студенты отметили и трудности в подготовке к СТФ, заключавшиеся в необходимости преодоления нежелания готовиться (22,9%), застенчивости и стеснительности, т.е. «преодолении себя» (13,9%), собственных амбиций для достижения лучшего командного результата (15,3%). В то же время для остальных работа в команде оказалась приятной, интересной, эмоциональной (92,05%).

Таблица

Результат опроса студентов

Вопросы анкетирования	%
Понравилось мероприятие	100
Понравились конкурсы: «Домашнее задание» «Эстафеты» «Импровизация»	 93,7 87 89
Считают необходимым проведение мероприятия	100

Вопросы анкетирования	%
Актуальны качества: самостоятельность в принятии решений	 76,2
самостоятельная активность возможность творческого подхода	81,6 77,1
Помогла помощь преподавателя	86
Трудности при подготовки: нежелание готовиться преодоление застенчивости и стеснительности преодоление собственных амбиций	 22,9 13,9 15,3
Работа в команде интересная	92,05

Таким образом, выстраивая систему адаптации студентов III функциональной группы на основе индивидуальных особенностей и нозологической принадлежности, преподаватели предоставляют возможность выбора студентам желанного, интересного для них вида двигательной активности. Внедряя в практику новые образовательные технологии и организуя спортивно-массовые мероприятия, подобные СТФ «Вектор здоровья», педагоги формируют мотивацию к систематическим занятиям физической культурой, способствуют формированию здорового образа жизни, меняют отношение студента к будущему профессиональному благополучию, развивают творческие и организационные способности. [6]

За последние 12-15 лет количество студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, увеличилось практически в два раза. СТФ «Вектор здоровья» является необходимой частью качественной подготовки высококвалифицированных специалистов в системе высшего образования. Также СТФ «Вектор здоровья» играет серьезную роль в формировании мотивации студентов к физическому совершенствованию, на практике доказывая необходимость подобного рода мероприятий.

Список литературы

1. Колесникова, А.Ю. Особенности формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни / А.Ю. Колесникова, В.Ю. Лебединский, К.В. Сухинина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 60-63.

2. Ахматгатин, А.А. Особенности мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями / А.А. Ахматгатин, А.А. Фефелов // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. А. С. Ханахмедов и др.: в 2 ч. – Ростов-на-Дону: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – Ч. 2. – С. 3-11.

3. Германов, Г.Н. Контроль двигательной и функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения на основе учета индивидуальных норм и темпов прироста показателей в контрольных уп-

ражнениях / Г.Н. Германов, Е.В. Готовцев, И.В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2 (38). – С. 79-82.

4. Кузьмина, О.И. Отклонения физического развития и состояния здоровья юношей специальной медицинской группы, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья, и пути их коррекции / О.И. Кузьмина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 84-91.

5. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Е.В. Готовцев и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2012. – № 1 (83). – С. 40-45.

6. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии в техническом вузе / В.Ю. Лебединский и др. // Современные проблемы науки и образования. – № 2. – 2016. – С. 256-265.

Кулемзина Т.В.[1], Криволап Н.В.[2], Красножон С.В.[3]

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Введение. Стратегия профилактической медицины должна быть нацелена на формирование представления о здоровом образе жизни и сохраняющих его принципах, в первую очередь у учащихся и студентов, так как в настоящее время наблюдается снижение уровня здоровья молодого поколения, увеличивается число детей и подростков с хроническими заболеваниями, расширяется спектр заболеваний. [5]

Исходя из методологических предпосылок валеологии, можно утверждать, что физическая жизнеспособность населения зависит не только от условий бытия (материальных факторов), но и от нравственной атмосферы и эмоционального состояния общества (духовных и душевных факторов). С позиций валеологии человек представляет собой единую систему, состоящую из трёх иерархических уровней: духовного, психического и телесного. При этом духовность – вершина иерархии этой системы. То, что

[1] Заведующая курсом нетрадиционной медицины Донецкого национального медицинского университета имени М. Горького (Донецкая Народная Республика, г. Донецк), доктор медицинских наук, профессор. E-mail: medrevital@rambler.ru.

[2] Ассистент курса нетрадиционной медицины Донецкого национального медицинского университета имени М. Горького (Донецкая Народная Республика, г. Донецк), кандидат медицинских наук.

[3] Ассистент курса нетрадиционной медицины Донецкого национального медицинского университета имени М. Горького (Донецкая Народная Республика, г. Донецк), кандидат медицинских наук.

происходит на низших уровнях организации человека – психическом и телесном, целиком определяется состоянием духовной сферы. Здесь, конечно, валеология ничего нового не открыла: все древние философские и религиозные учения базируются на этих же позициях. Но она впервые использовала этот подход для решения проблем индивидуального здоровья. Психологический фактор может выступать как повреждающий, что особенно актуально в нашем регионе в течение последних двух лет. При длительном воздействии экстремального фактора может возникнуть так называемое психосоматическое заболевание, т.е. нарушение здоровья, этиопатогенез которого – соматизация переживаний, проявляющаяся нарушением телесного здоровья. При отсутствии психологической защиты эмоциональное переживание соматизируется, поражая соответствующую ему систему органов. Функциональный этап поражения перерастает в деструктивно-морфологические изменения в соматической системе, происходит генерализация психосоматического заболевания. [4]

Физическая культура является одной из граней общей культуры и оказывает значительное влияние не только на физическое состояние организма, но и на духовную сферу человека, становясь средством интеллектуального и нравственного воспитания.Современный взгляд на здоровый стиль жизни, неудовлетворенность результатами «модных» оздоровительных программ прошлого вызвали в последние годы подъем интереса к так называемому ментальному фитнесу – методикам оздоровительной тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания.

Цель исследования – обосновать возможность применения метода «Пилатес» с оздоровительной целью для учащейся молодежи.

Основное содержание. До недавнего времени к факторам, определяющим состояние здоровья, относились выносливость, физическая сила, гибкость, координация и композиция тела (то есть соотношение мышечной, костной и жировой ткани). В последние годы здоровье человека в более широком смысле стали обозначать термином «Wellness», что обозначает не только отсутствие болезней и сильные мышцы, развитые физическими упражнениями и тренажерами, но и образ жизни, отказ от вредных привычек и правильное питание без изнурения диетами. Кроме того, это баланс тела и разума, достигаемый сочетанием физической и ментальной тренировки, то есть осознанным выполнением каждого движения, полным контролем над телом в процессе выполнении упражнений.

Пилатес – это безопасная программа упражнений без значительной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности. Философия пилатеса основана на экзотерической точке зрения, то есть достижении крепкого здоровья на фундаменте равновесия физических, умственных и духовных качеств человека. [2]

Данная методика развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества. Важным является постоянная концентрация внимания на дыхании, положении позвоночника и малого таза, обучение умению чувствовать свое тело. Таким образом, налаживается связь между телом и разумом на энергетическом уровне. [3]

Исследования показали, что физическая активность напрямую связана с происходящими в мозге химическими процессами, позитивно меняющими настроение занимающегося. [1]

Занятия по системе Дж. Пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в спине, способствуют развитию функциональных систем организма. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах.Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой. [1; 2]

По мнению автора методики, упражнения должны доставлять удовольствие и быть доступными. Он считал, что многие традиционные программы малопривлекательны, а упражнения слишком сложны и недостаточно эффективны. Суть пилатеса состоит в получении удовольствия от занятий, а не в изнуряющей тренировке, приносящей боль. [1; 3] При выполнении упражнений на растяжение одновременно с силовыми элементами вырабатывается стереотип расслабления тела.Все упражнения делаются медленно. Основные принципы пилатеса представлены на рисунке.



Рис. Основные принципы, заложенные в программу упражнений метода пилатес

Как бы с течением времени ни менялась программа, любая тренировка начинается с расслабления (принцип релаксации), с тем чтобы избавиться от напряжения в различных областях тела. Релаксация помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжения и стрессов. [1]

Принцип концентрации основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идёт работа, помогает достичь максимального эффекта. Пилатес учит сознательному контролю над выполнением движений, самоконтролю, умению ощущать свое тело, воспитывает легкость и грациозность. [2]

Применяя принцип выравнивания, необходимо следить за правильным взаимным положением различных частей тела, особенно суставов. Постоянное выравнивание тела способствует формированию физиологичной осанки и обеспечивает безопасность тела при выполнении упражнений. [2]

Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений по методу Пилатеса является зона источника энергии (принцип центрирования). Джозеф Пилатес назвал эту зону «каркасом прочности». В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Именно область живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Поэтому, втягивая мышцы этой зоны можно значительно улучшить осанку, нивелировать проблемы, связанные с хроническими заболеваниями, уменьшить или устранить болевой синдром в позвоночнике и шее, а также улучшить общее самочувствие. [1]

Джозеф Пилатес говорил: «Дыхание – это первое и последнее действие в жизни, вся наша жизнь зависит от него, и поэтому необходимо учиться дышать правильно». При правильном глубоком дыхании легкие и кровь активно насыщаются кислородом. Такое насыщение способствует питанию кислородом всех органов, тканей и клеток, а соответственно – их регенерации и полноценному функционированию. При глубоком дыхании ускоряется обмен веществ, восстанавливается нервная система, ощущается прилив сил и жизненной энергии, улучшается настроение. Продукты метаболизма, в том числе молочная кислота, быстрее выводятся из организма, это снимает болевые ощущения в мышцах после тренировок.

Выполнение упражнений подразумевает плавность движений, неприемлемо статическое положение, как в йоге. Все упражнения выполняются в медленном темпе, но без остановки, без фиксации. При этом постоянно сохраняется мышечное напряжение.

Под влиянием тренирующих факторов происходят определенные физиологические и биохимические сдвиги в функционировании различных систем.Осуществляя подбор упражнений и регулируя их силу, частоту и количество повторений, можно управлять жизнедеятельностью организма.

Практически это означает, что организм будет очень точно приспосабливаться именно к той нагрузке, которая многократно повторяется. Таким образом, систематические пилатес-тренировки стимулируют активизацию аэробных процессов мышечной деятельности и, следовательно, способствуют развитию общей выносливости.

Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Следуя принципу координации при постепенном развитии концентрации внимания, совершенствуется выполнение движений (физиологический и эстетический компонент).

Последний принцип данного метода – регулярность. Для достижения оздоровительногоэффекта, необходимо регулярное повторение комплекса упражнений, желательно не менее трех раз в неделю.

Заключение. С превентивной целью пилатес может использоваться в качестве оздоровительной технологии в сфере физической культуры системы образования с учетом новых педагогических технологий, инноваций и подходов. Систематические занятия пилатесом способствуют психосоматической гармонизации личности. Целесообразно включение упражнений по методу Пилатеса в индивидуальные реабилитационные программы для восстановительного лечения после различных заболеваний и травм.

Список литературы

1. Вейдер, С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов на Дону: Феникс, 2007. – 320 с.

2. Паттерсон, Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса / Э. Паттерсон. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 224 с.

3. Робинсон, Л. Пилатес – управление телом/ Л. Робинсон, Х. Фишер, Н. Жаклин. – Минск : ООО «Попурри», 2005. – 272 с.

4. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство. – М.: Класс, 2005. – 592 с.

5. Преимущества биологической медицины в оптимизации здоровья человека / Т.В. Кулемзина и др. // Немедикаментозная оптимизация состояния человека : материалы VII Междунар. научно-практ. конф. – Тамбов, 2016. – С. 65-69.

Купчинов Р.И.[1], *Романов К.Ю.*[2]

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Специалисты в области организованной двигательной деятельности и формирования полноценного здоровья считают, что для того, чтобы знать, как эффективно строить учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию, надо знать, что и как следует тренировать. В этом и заключается основа двигательной подготовленности человека.

Из множества факторов, влияющих на конечный результат уровня психофизического состояния, следует выделить четыре взаимно обусловливающих:

1) от каких факторов зависят результаты улучшения психофизического состояния студентов;

2) какова степень важности каждого из факторов, характеризующих психофизическое состояние;

3) какова динамика двигательной подготовленности за время занятий в вузе с учетом направленности учебно-тренировочного процесса и исходного уровня психофизического состояния изучаемого контингента;

4) материал, включаемый в учебно-тренировочный процесс (средства, методы, нагрузка и режимы ее выполнения).

С помощью факторного анализа методом главных компонентов нами были выявлены факторы, определяющие наиболее эффективную направленность и подход к подбору средств для проведения учебно-тренировочного процесса в основном и подготовительном учебном отделении по физическому воспитанию с женским контингентом.

Факторный анализ был проведен по результатам занимающихся с удовлетворительным уровнем физической подготовленности. В его результате выявлены 8 факторов, вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составил почти 78%. Идентификация факторов, осуществлялась за счет анализа величин факторных нагрузок.

В первый фактор вошли показатели, имеющие высокие факторные нагрузки (0,912-0,708): максимальное потребление кислорода – МПК, МПК/кг, PWC/170, PWC/170/кг, полученные в процессе проведения трехступенчатого велоэргометрического теста; тест комплексной оценки сер-

[1] Профессор кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного медицинского университета (Республика Беларусь, г. Минск), доктор педагогических наук. E-mail: r.kupchinov@yandex.ru.

[2] Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного медицинского университета (Республика Беларусь, г. Минск), кандидат педагогических наук, доцент.

дечно-сосудистой системы; увеличение ЧСС после нагрузки, в %; восстановление ЧСС после отдыха на 1, 2, 3 минутах; 12-минутный беговой тест (по К. Куперу). Этот фактор соответствует 24,2% общей дисперсии выборки в исследуемой группе и интерпретирован как фактор «функционирование жизнедеятельности организма» включая основные показатели жизнедеятельности (работоспособность, адаптацию, восстановление).

Во второй фактор, на долю которого приходится 15,91% общей дисперсии выборки, вошли показатели, характеризующие функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем организма с факторными нагрузками (0,871-0,636): проба Рюффье, задержки дыхания на вдохе (проба Штанге), задержки дыхания на выдохе (проба Генчи), ЖЕЛ. По-видимому, его можно интерпретировать как фактор «функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем».

Третий фактор (12,33%) образовали преимущественно показатели, характеризующие максимальную и относительную силу десяти мышечных групп, подтягивание на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту с факторными нагрузками (0,811-0,606). Поэтому он интерпретирован как фактор «функциональная подготовка нервно-мышечного аппарата».

В четвертый фактор, на долю которого приходится 8,67% общей дисперсии выборки, вошли показатели, характеризующие отдельные стороны двигательных способностей; бег на 100 м, прыжок в длину с места, бросок ядра вперед двумя руками снизу, бег на 2000 м, наклон вперед, сумма баллов 6 тестов ОФП с факторными нагрузками (0,781-0,568). Это позволяет его интерпретировать как фактор «комплексная двигательная подготовка».

Близок по процентному вкладу в обобщенную дисперсию выборки пятый фактор (5,42%), связанный с характеристиками состояния здоровья, которые определялись по отсутствию или наличию отклонения в органах и системах организма от норм и их тяжесть. В 5 баллов оценивалось здоровье студенток, отнесенных к основной группе, в 4 балла – основная группа, имеющие незначительные отклонения, 3 балла – подготовительная, 2 балла – специальная, 1 балл – ЛФК, инвалиды с факторной нагрузкой 0 768. Этот фактор следует интерпретировать как состояние здоровья.

Шестой фактор образовали преимущественно показатели психометрического тестирования: быстрота реакции, быстрота одиночного движения, время отталкивания, спринтерские беговые виды бег 30 м с хода, бег 30 и 60 м с низкого старта, тройной прыжок с места, Бросок веса одной рукой, копьеметательным способом, с факторными нагрузками (0,720-0,581). Для данного контингента занимающихся его можно считать фактором «скоростно-силовая подготовленность». Вклад этого фактора в обобщенную дисперсию выборки равен 4,17%.

Седьмой фактор (3,88%) дает высокие факторные веса с антропометрическими показателями (0,698-0,571): соотношением между длиной тела

и массой тела, длиной тела, массой тела, длиной ног и интерпретируется как фактор «физическое развитие».

В восьмой фактор с вкладом (3,19%) в обобщенную дисперсию выборки вошли показатели, характеризующие психологические особенности личности с факторными весами (0,658-0,532): тип темперамента, уровень тревожности, тест М. Люшера, агрессивность, готовность к страху, проявление воли и другие. Его можно интерпретировать как фактор «психологическое состояние».

Результаты проведенного факторного анализа позволяют заключить, что основными целями занятий физическим воспитанием со студентками, имеющими удовлетворительный и низкий уровень психофизического состояния и отклонения в органах и системах организма от нормы, независимо от их тяжести, являются в первую очередь повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата – скелетной мускулатуры (называемая периферическими «сердцами» человека) как базы для использования индивидуально регламентируемых двигательных нагрузок для повышения уровня психофизического состояния занимающихся; во-вторых, обучение использование индивидуального двигательного потенциала в разнообразных движениях, проявляемых во времени, пространстве и силе мышечных усилий. Специальные комплексы упражнений в дополнительных и самостоятельных занятиях используются для профилактики и восстановления систем и органов, имеющих отклонение от нормы.

Лабещенков О.В.[1]

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ИНТЕНСИВНОСТИ АЭРОБНОЙ И АНАЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ИНЖЕНЕРНОГО ПРОФИЛЯ

Введение. Воздушно-десантная подготовка курсантов военных вузов требует высокого уровня физической, функциональной и психологической подготовленности. В связи с этим актуализируется проблема создания и применения различных учебно-тренировочных комплексов для развития специальной выносливости курсантов. Общеизвестно, что, если тренировочный процесс строится без учета индивидуальных, возрастных особенностей курсантов и уровня подготовленности при наличии предрасполагающих факторов, у курсантов возникает состояние переутомления, кото-

[1] Старший преподаватель Тюменского высшего военного-инженерного командного училища (военный институт) (Российская Федерация, г. Тюмень). E-mail: kzm_diss@mail.ru.

рое сопровождается снижением физической работоспособности и боевой устойчивости. [1; 3; 4] Влияние различных факторов на функциональное состояние при низком уровне тренированности приводит к снижению здоровья курсантов.

Качество жизни курсантов при выполнении огромного количества физических нагрузок требует использования не только восстановительных мероприятий, но и аэробных нагрузок, направленных на укрепление нервно-мышечной системы, сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма. [2]

Основная задача воздушно-десантной подготовки – обучить личный состав умелому выполнению прыжков с парашютом из военно-транспортных самолетов с полной боевой выкладкой, днем и ночью, в простых и сложных метеорологических условиях, в различное время года и на различную местность, а также быстро готовить боевую технику и грузы для десантирования парашютным способом. Все это накладывает на организм курсантов повышающие физические и психические нагрузки.

Все вышесказанное актуализирует проблему дальнейшего совершенствования воздушно-десантной подготовки на основе сохранения здоровья курсантов на всех этапах обучения.

Целью данной работы явилось обоснование применения аэробной нагрузки в процессе воздушно-десантной подготовки курсантов на основе определения интенсивности с учетом показателей пульса.

Основное содержание работы. На основании анкетного опроса курсантов 1 и 2 курсов (n=30), курсантов-выпускников (n=22) и специалистов из офицерского состава (n=10) нами определено место аэробных и анаэробных нагрузок в физической подготовке курсантов.

Курсанты 1 и 2 курсов отметили, что им трудно даются марш-броски в обмундировании, нехватка кислорода при выполнении интервальных нагрузок. Курсанты-выпускники отметили, что им не хватало аэробных нагрузок для укрепления мышц и сердечно-сосудистой системы. Офицерский состав отметил, что необходимо проводить дополнительные тренировки для повышения эффективности физической и функциональной подготовленности курсантов. Они также отметили в своих ответах ограниченность часов для увеличения тренировочных нагрузок.

Специалистами также отмечено, что в рамках подготовки курсантов инженерного профиля ведущие место должна занимать физическая, функциональная и психическая подготовка, которая должна реализоваться комплексным методом. Боевую устойчивость курсанты могут совершенствовать только при повышающихся физических и психических нагрузках. Все виды подготовки должны планироваться с учетом специфики воздушно-десантной подготовки (ВДП) курсантов инженерного профиля.

Педагогическое наблюдение за состоянием здоровья курсантов с 1 по 4 курсы позволило определить, что систематическое применение аэробных

упражнений на занятиях, таких как марш-бросок, бег, ходьба, лыжные гонки, велоспорт, способствует физической тренированности как показателю результативности выполнения специфических упражнений ВДП. Эффективность применения аэробных упражнений проявляется при их использовании на занятиях и во внеучебное время. Физиологической основой применения аэробных упражнений является повышение аэробной выносливости как основы высоких результатов в различных видах двигательной деятельности курсантов.

Специалисты подняли также вопрос сложности определения аэробной и анаэробной нагрузки. Для более досконального изучения реакции организма на нагрузки различной направленности требуется аппаратные тестирование. М.В. Никитюк и другие военные специалисты показывают эффективность использования экспресс-диагностики для определения функционального состояния организма. Да, такой подход обоснованный, но в тренировочных условиях требуется оперативная информация для определения состояния организма и интенсивности выполняемой нагрузки.

Специалистами также отмечена нехватка контроля непосредственно на занятиях, так как каждый организм по-разному реагирует на физические нагрузки. Поэтому очень важно при подготовке курсантов обучать их определять уровень подготовленности и переносимости физических нагрузок для тренировки и оздоровления своего организма. С точки зрения физиологии физические нагрузки по обмену энергией разделяются на анаэробные нагрузки, смешанные (аэробно-анаэробные) нагрузки, аэробные нагрузки. От их реализации зависят пути и характер обеспечения организма кислородом. Если аэробные нагрузки выступают как благоприятный фактор воздействия на организм занимающихся, то анаэробные нагрузки могут приводить к различным нарушениям сердечной-сосудистой системы и переутомлению занимающихся. В связи с этим необходимо различать грань между различными типами физической нагрузки, применяемой на занятиях с курсантами. Так как высокоинтенсивные физические и психические нагрузки на занятиях с курсантами приводят к различным нарушениям сердечной деятельности.

С этой целью нами рассматривалось на занятиях с курсантами применение показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) как интегрального показателя, характеризующего оперативное состояние организма. Показатели ЧСС тесно связаны со многими функциями организма, но в первую очередь характеризуют деятельность сердца, интенсивность, мощность его работы.

На современном этапе развития спортивной подготовки разработано много приборов для контроля над показателями ЧСС в покое и во время выполнения физической нагрузки.

Методика применения показателей ЧСС для контроля над интенсивностью физических нагрузок различной направленности во время занятия является простым и доступным способом.

Начиная с 1 курса нами проводится мониторинг показателей ЧСС курсантов на занятиях по ВДП. Каждый курсант знает методику быстрого определения ЧСС. В покое у курсантов 18-20 лет в среднем он составил от 62 уд/мин до 72 уд/мин в пределах возрастных норм.

Далее нами сделана попытка обучить курсантов определять индивидуальные показатели типа энергообеспечения мышечной деятельности и интенсивности физической нагрузки по показателям ЧСС. Для этого нами изучена таблица Фокса-Хаскеля, где автор показывает зависимость между аэробной и анаэробной нагрузками от показателей ЧСС и возраста занимающихся. Например, курсанту 19 лет, для него максимальный пульс равняется 200 уд/мин. Для данного курсанта диапазон пульсовых показателей от 100 до 120 уд/мин считается по таблице Фокса-Хаскеля тренирующим, 70-80% от максимального ЧСС диапазон будет считаться аэробным режимом тренировок, направленных на развитие общей выносливости. Анаэробный режим по таблице Фокса-Хаскеля для рассматриваемого курсанта будет составлять 80-90% от максимального ЧСС. Если курсант будет заниматься в таком режиме в течение года, то последующие максимальные повышающиеся нагрузки будут проходить без ущерба для его здоровья. Определение интенсивности физических нагрузок по пульсу рассматривалось во многих работах, где авторы отмечают необходимость учитывать относительную рабочую ЧСС – выраженную в процентном соотношении ЧСС рабочая от максимальной ЧСС. Определяется делением рабочей ЧСС на максимальную ЧСС для конкретного курсанта.

Максимальную ЧСС мы рассчитывали по формуле ЧСС $_{макс}$ = 220 – возраст курсанта (в годах). Рабочую ЧСС у курсанта регистрировали во время выполнения физической нагрузки или сразу после окончания работы в течение последних 10 секунд. Очень важно учитывать относительный рабочий прирост ЧСС, где важно знать пульсовой рабочий резерв ЧСС, который определяется разницей ЧСС максимальной минус ЧСС в покое.

Относительный рабочий прирост ЧСС определяется в процентах, выраженных отношением ЧСС рабочий прирост к ЧСС в покое. Например, рабочий ЧСС у курсанта равнялся 158 уд/мин, при этом рабочий прирост ЧСС составит 90 уд/мин при ЧСС в покое 68 уд/мин, относительный рабочий прирост ЧСС составит 70% при рабочем резерве ЧСС 130 уд/мин.

Таким образом, для определения интенсивности задаваемой тренировочной нагрузки для курсантов 1 курса с учетом их исходных показателей ЧСС в условиях относительного покоя определяется пульсовой показатель интенсивности физической нагрузки одного занятия от суммирования ЧСС покоя и относительного рабочего прироста ЧСС.

Например, у курсанта А ЧСС в покое составил 70 уд/ин, максимальный ЧСС 200 уд/мин, ЧСС рабочий резерв составит 130 уд/мин. Рекомендуемый показатель ЧСС для тренировки для курсанта А составит 60% от максимальной ЧСС, где рабочий ЧСС должен подняться на 62 уд/мин и тренировочный ЧСС равняется в этом случае 132 уд/мин. Это сумма показателей ЧСС покоя и относительного рабочего прироста показателя ЧСС. При ЧСС максимальный 190 уд/мин для курсантов 1 курса пороговый ЧСС равняется 60% (ЧСС мак – 75)+75 и составит 144 уд/мин; пиковая ЧСС– 90% составит 179 уд/мин; средняя ЧСС– 70% от максимальной составит 155 уд/мин.

Очень актуально на сегодняшний день определение интенсивности тренировочной нагрузке по анаэробному порогу (АП). АП достигается при средней ЧСС от максимальной ЧСС, около 70-95% при относительной скорости потребления кислорода 70% от максимальной ЧСС. Показатели ЧСС при АП должны превышать от максимальной ЧСС на 85% или 70% от максимального потребления кислорода. При определении интенсивности тренировочных нагрузок, для выполнения физических нагрузок аэробной и анаэробной, смешанной направленности необходимо анализировать показатели ЧСС курсантов как основу повышения производительности занятий.

Выводы. Таким образом, контроль над интенсивностью нагрузки позволяет нам контролировать реализацию типа нагрузки, аэробной или анаэробной. Изменение необходимого диапазона интенсивности физических нагрузок с учетом функционального состояния организма курсантов позволяет создавать прочный фундамент боевой устойчивости на занятых при воздушно-десантной подготовке. Отмечено, что анаэробные нагрузки на занятиях должны возрастать после эффективного применения аэробных нагрузок. Определение адекватности аэробных и анаэробных нагрузок на занятиях с курсантами выступает основой успешной боевой готовности курсантов при выполнении боевых задач в десантировании.

Список литературы

1. Гранкин, Н.А. Показатели функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов-гиревиков / Н.А. Гранкин, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – № 3. – С. 58-67.

2. Гранкин, Н.А Воспитание выносливости курсантов-гиревиков к действиям в экстремальных условиях / Н. А. Гранкин // Опыт обучения слушателей и курсантов института : сборник статей ТВИИВ. – 2013. – № 13. – С. 74-76.

3. Никитюк, М.В. Подготовка студентов-курсантов, занимающихся борьбой греко-римского стиля, с учетом функциональных показателей / М.В. Никитюк // Совершенствование подготовки специалистов в области

физической культуры и спорта : материалы 2-й заочной научно-практической конференции, посвященной памяти первого ректора КамГИФК Цыганова Г.В. – Набережные Челны : Изд-во НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ», 2014. – С 91-93.

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

Лаптиева Л.Н.[1], *Ковальчук А.В.*[2]

Исследование мнений студенческой молодежи Белорусского Полесья в области экотуризма

Введение. В настоящий период во всем мире, в том числе и в Республике Беларусь, отмечается переход к новым видам организации деятельности в сфере туризма. [1] Среди многочисленных видов туризма особое место занимает экотуризм. Это природно-ориентированный туризм, предусматривающий путешествия в места с относительно «нетронутой» природой. Его можно рассматривать как необходимую составляющую всех видов и форм рекреационной деятельности населения.

Формирование сети туристических услуг в сфере туризма в нашей республике предусматривает использование туристического потенциала каждого региона, включая юго-восточную и юго-западную части белорусского Полесья.

Полесский регион Беларуси обладает огромным ресурсным потенциалом для развития здесь всех видов туризма, что, несомненно, привлекательно для студенческой молодежи.

Целью работы явилось исследование мнений студентов, проживающих в разных регионах Беларуси, в области экотуризма.

В ходе исследования применены методы: изучение литературы и нормативных документов, анализ ситуации в области развития экотуризма в разных регионах республики, анкетирование, беседа, опрос.

Основное содержание работы. В оздоровлении студенческой молодежи средствами природной рекреации большое значение имеет экотуризм, который позволяет не только регламентировать физическую нагрузку на организм, но и познать много интересного из истории местности, по

[1] Доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск), кандидат педагогических наук. E-mail:laptiyeva@yandex.ru.

[2] Студент 3 курса факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск). E-mail:oiafk@mail.ru.

которой проложен маршрут, ознакомиться с культурными достопримечательностями региона, разнообразием животного и растительного мира. Бережное отношение к природе и окружающей среде является также одним из привлекательных элементов экотуризма и путешествий.

Экотуризм выполняет ряд функций, наиболее важными из которых являются:

– развитие охраняемых территорий и вовлечение их в туристическую деятельность;

– реализация программ экологического образования и просвещения, которые могут способствовать охране и развитию природы;

– оздоровление населения природными средствами;

– развертывание сети экологических маршрутов по природным ландшафтам, имеющим научную ценность и эстетическую привлекательность;

– разработка и продвижение отечественных экотуров, сосредоточенных на ключевых направлениях туристических рынков;

– создание условий для привлечения в республику иностранных туристов.

Белорусское Полесье расположено на юге республики и характеризуется умеренным климатом, равнинно-низменными участками ландшафтов с большим количеством болот, рек и озер. Исключение составляет Мозырская гряда с уникальными ландшафтами, которые отражают типичные для территории района особенности рельефа, почвенно-растительного покрова и природного комплекса в целом. На фоне плоских заболоченных песчаных равнин Белорусского Полесья Мозырская гряда с ее абсолютными высотами до 220 м и относительными превышениями в десятки метров образует уникальный ландшафтный комплекс. Наиболее специфичной его чертой являются хорошо сфомированные овражно-балочные системы. В настоящее время часть их включена в государственный ландшафтный заказник «Мозырские овраги». [2; 3]

На территории Белорусского Полесья расположены два национальных парка (Беловежская пуща и Припятский национальный парк) и большое количество биологических и гидрологических заказников.

Студенческую молодежь в центральной части Полесского региона представляют два вуза: Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина (г. Мозырь), расположенный на юго-востоке Беларуси и Полесский государственный университет (г. Пинск), который находится на юго-западе республики.

На наш взгляд, определенный интерес представляет исследование мнения студентов этих вузов в отношении развития здесь экотуризма.

Нами было проведено анкетирование студентов. В исследовании приняли участие 76 студентов биологического факультета УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» и 65

студентов УО «Полесский государственный университет». Результаты исследования приведены в таблице.

Таблица

Исследование мнений студенческой молодежи
в отношении развития экотуризма в Полесском регионе Беларуси

Предлагаемый вопрос	Варианты ответов			
	Мозырский университет n=76		Пинский университет n=65	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
1. Знакомы ли вы с понятием «экотуризм»?				
а) да	76	100	65	100
б) нет	-	-	-	-
в) затрудняюсь ответить	-	-	-	-
2. Считаете ли, что уровень развития экотуризма в Вашем регионе является достаточным?				
а) да	12	15,8	13	20,0
б) нет	38	50,0	40	61,5
в) затрудняюсь ответить	26	34,2	12	18,5
3. Знакомы ли Вы с экотуристическими маршрутами, имеющимися в Вашем регионе?				
а) да	39	51,3	8	12,3
б) нет	27	35,5	38	58,5
в) затрудняюсь ответить	10	13,2	19	29,2
4. Как часто совершаете Вы путешествия в мир природы?				
а) 1 раз в месяц	3	3,9	2	3,1
б) 1 раз в полгода	47	61,8	21	32,3
в) 1 раз в год	18	23,7	35	53,8
г) Ваш вариант ответа	8	10,6	7	10,8
5. С какой целью Вы совершаете путешествия?				
а) оздоровление	31	40,8	14	21,5
б) отдых	25	32,9	39	60,0
в) знакомство с достопримечательностями края	10	13,2	11	16,9
г) с научной целью	1	1,3	1	1,6
д) Ваш вариант ответа	9	11,8	-	-
6. Хотели бы Вы совершать путешествия в другие страны?				
а) да	69	90,8	34	52,3
б) нет	2	2,6	11	16,9
в) затрудняюсь ответить	5	6,6	20	30,8
7. С какой целью Вы хотели бы посетить другие страны?				
а) туризм	11	14,5	37	56,9
б) научная деятельность	2	2,6	2	3,1
в) отдых	63	82,9	26	40,0

Предлагаемый вопрос	Варианты ответов			
	Мозырский университет n=76		Пинский университет n=65	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
8. В какие страны Вы хотели бы совершить путешествие?				
а) Россия	14	18,4	7	10,8
б) Польша	8	10,5	21	32,3
в) Украина	42	55,3	27	41,5
г) Ваш вариант ответа	12	15,8	10	15,4
9. Какие направления в сфере развития экотуризма, на Ваш взгляд, являются наиболее перспективными в РБ?				
а) развитие экотуризма на ООПТ	10	13,2	7	10,8
б) развивитие трансграничного экотуризма	8	10,5	8	12,3
в) расширение сферы экотуристических услуг (разнообразие видов, экотуров, развитие инфраструктуры и др.)	48	63,1	37	56,9
г) вовлечение в сферу экотуристических услуг историко-культурного наследия	10	13,2	13	20,0

Анализ анкетирования показал, что все студенты Полесского региона знакомы с понятием «экотуризм». Более половины респондентов обоих вузов считают уровень развития экотуризма в Республике недостаточным. С имеющимися в своем регионе экотуристическими маршрутами знакомы 51,3% студентов Мозырского и 12,3% Полесского вузов. Большая часть респондентов совершают экскурсии в мир природы 1 раз в полгода (61,8% студентов Мозырского университета) или 1 раз в год (53,8% студентов Полесского университета).

Большинство студентов совершают экотуры с целью отдыха или оздоровления. На это указали соответственно 81,5% человек Полесского и 73,7% человек Мозырского университета.

Наиболее приоритетными направлениями для путешествий студенты назвали Украину: 55,3% студентов Мозырского и 41,5% – Полесского университетов; Польшу – 32,3% респондентов Полесского университета, Россию – 18,4% студентов Мозырского университета. В качестве других стран наиболее часто упоминались Кипр, Турция, Египет.

Наиболее перспективным направлением, по мнению студентов, является расширение сферы экотуристических услуг (разнообразие видов, экотуров, развитие инфраструктуры и др.). На это указали 63,1% респондентов Мозырского и 56,9% Полесского университетов.

Заключение. Таким образом, исследование мнения студентов белорусского Полесья в области экотуризма показало, что студенты обоих вузов позитивно относятся к развитию экотуризма в Республике Беларусь,

готовы совершать экотуры не только в пределах республики, но и в другие страны. Студенты считают, что экотуризм способствует их отдыху и оздоровлению. Развитию экотуризма в регионе, по мнению студенческой молодежи, будет способствовать расширение сферы экотуристических услуг.

Список литературы

1. Стратегия устойчивого развития экологического туризма в Беларуси / под ред. Л.М. Гайдукевича, С.А. Хомич. – Минск: БГУ, 2008. – 351 с.

2. Состояние и тенденции развития природных экосистем государственного ландшафтного заказника «Мозырские овраги» / под общ. ред. В. И. Парфенова. – Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2008. – 210 с.

3. Экотуризм в Мозырском районе: проблемы и перспективы для предпринимательской деятельности / под ред. З.Н. Змушко. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 42 с.

Лимаренко О.В.[1], *Дунаева М.В.*[2], *Старшова Н.Ю.*[3]

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

У современных студентов ухудшаются показатели психофизического потенциала, обусловленные недостаточным уровнем физической подготовленности и работоспособности, функционального состояния и рядом других факторов. Изменение содержания физического воспитания студентов вуза, свободный выбор двигательной активности для обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», привитие навыков здорового образа жизни и самостоятельности занятий физическими упражнениями, сознательное отношение к своей телесной сфере должно являться современной образовательной стратегией в высшей школе. [4]

На наш взгляд, процесс физического воспитания студентов вузов может стать эффективней, если разрешить противоречие между необходимостью увеличения мотивации к занятиям физическими упражнениями, психофизического потенциала и недостаточным использованием целенаправленных, индивидуализированных тренировочных программ, разработанных на основе популярных средств физического воспитания. Одним из таких

[1] Доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук. E-mail:olga_limarenko@mail.ru.

[2] Старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университета (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail:2855436@mail.ru.

[3] Доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail:starshova_nataly@mail.ru.

средств по праву можно назвать атлетизм, который стал пользоваться большой популярностью среди молодежи со второй половины XX века. Атлетизм – действенное средство пропаганды здорового образа жизни. Сочетание занятий атлетизмом с аэробными (циклическими) видами и упражнениями на гибкость дает высокоэффективную систему оздоровления. [2]

В физическом воспитании студентов опыт системного использования атлетической подготовки как действенного средства физическойподготовки на всем протяжении учебного процесса недостаточно изучен. Надо признать, что за последние 15-20 лет выполнялись отдельные научные разработки по использованию средств атлетической подготовки в системе физического воспитания учащейся молодежи. Но исследования в большой степени носили фрагментарный характер. Так, Н.Н. Катьков (2000) рассмотрел возможность применения атлетической подготовки в условиях реализации традиционной программы физического воспитания учащихся средних учебных заведений; С.И. Давыдов (1998) в качестве базового средства физической подготовки использовал спортивную гимнастику в рамках академической группы; И.Ю. Яновский (2007) показал эффективность влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин различного возраста; о возможностях комплексного использования статических и динамических упражнений говорилось в работах Н.Л. Пирназарова (2007), о рекреационных занятиях атлетизмом – в исследовании И.Г. Виноградова (2008).

В Сибирском федеральном университете ежегодно атлетической подготовкой как отдельно выделенной специализацией в программе дисциплины «Физическая культура и спорт» занимаются 165 юношей и девушек разных уровней начальной подготовки и различных специальностей институтов горного дела геологии и геотехнологий, цветных металлов и материаловедения, управления бизнес-процессами и экономики.

Методов и методик занятий в тренажерном зале на сегодняшний день большое множество. [1; 5] В своем выборе программы занятий мы руководствовались рядом педагогических критериев: занятие должно быть построено методически грамотно и научно обоснованно, опираться на методы, которые признаны и изучены; нагрузка, несмотря, на групповое занятие, должна быть индивидуальной, посильной и прогрессирующей; студент должен иметь мотивацию к дальнейшим и дополнительным занятиям.

Количество занятий непосредственно в тренажерном зале в учебном семестре составляет 13 недель, в сентябре и мае занятия проводятся на стадионе. Учебное занятие проводится по общепринятой схеме: разминка (бег в равномерном темпе 10-12 минут, общеразвивающие упражнения), основная часть (50-60 минут упражнения в тренажерном зале), заключительная часть (10-12 минут упражнения на растягивание мышц). Общая продолжительность занятия 90 минут.

В проведении занятий большое внимание мы уделяем технике выполнения упражнений, постепенному, планомерному увеличению нагрузки, важности страховки, оптимально правильному подбору веса отягощения во избежание травматизма, ведению дневника нагрузок.

Основным методом воспитания качества силы выбрали метод повторных (непредельных) усилий, который заключается в поднимании отягощения, вес которого постепенно от занятия к занятию увеличивается в соответствии с ростом силы мышц обучающихся. На наш взгляд, данный метод наиболее приемлем в работе со студентами, так как имеет ряд значительных плюсов: приемлем для всех студентов, независимо от уровня физической подготовленности, обеспечивает рост мышечной массы и силы, имеет минимальный риск получения травмы из-за непредельных весов.

На занятии студенты группы условно делятся на две подгруппы:

– новички, не имеющие понятия о технике выполнения упражнений и правильного его выполнения, пришедшие впервые с других специализаций либо первокурсники;

– студенты второго и третьего годов обучения на этой специализации, которые обладают техникой выполнения, имеют понятия силовой тренировки, сдавали контрольные нормативы в таких упражнениях, как приседание со штангой, жим лежа и становая тяга, знают свои лучшие результаты в этих видах.

Общая методика занятий на специализации «Атлетическая подготовка» строится с соблюдением основной закономерности между величиной отягощения и числом повторов, которая является обратно пропорциональной, т.е. при увеличении нагрузки снаряда, будет уменьшаться количество повторений.

Существенного отличия в методике занятий первой и второй подгрупп практически нет. Начальный этап для всех обучающихся начинается с небольшого веса, когда можно отследить допущенные ошибки в технике упражнений и исправить их. Важно понимание самим студентом целей данного периода: стараться не торопиться в наращивании весов, а сделать акцент на правильной технике как основном резерве для дальнейшего результата. Отличие между подгруппами лишь в том, что «новичку» потребуется больше времени на освоение техники основных упражнений.

Основные упражнения в силовой подготовке – приседание со штангой, жим лежа и становая тяга. Эти упражнения относятся к комплексным, так как при их выполнении задействовано наибольшее количество мышечных групп, они служат базой для модификаций других силовых упражнений и имеют свое практическое применение.

На протяжении всего учебного семестра студенты планомерно, постепенно наращивают нагрузку в этих упражнениях, чтобы к 12 неделе приблизиться к своему повторному максимуму (ПМ – максимальный вес

штанги, который можно поднять указанное количество раз с полной амплитудой в одном подходе).

Существует множество способов определения примерного повторного максимума для различных упражнений. Многие авторы предлагают таблицы соотношений между количеством повторений и процентов от максимального веса отягощения. [3] В своей работе мы также опираемся на этот опыт. Однако следует заметить, что такие таблицы достаточно условны, так как не могут отражать специфики всех упражнений, а также индивидуальных возможностей обучающегося. На практике могут наблюдаться небольшие отклонения от табличных величин как в большую, так и в меньшую сторону. Поэтому каждый студент ведет дневник занятий, где описывает названия выполненных упражнений и их дозировку с целью дальнейшего грамотного индивидуального планирования.

На этапе подготовки между первой и второй подгруппами есть некие отличия. Они выражаются в том, что во второй подгруппе уже известен некий предполагаемый ПМ – это результат предыдущего учебного года либо семестра с возможной корректировкой на улучшение. Студенты первой подгруппы лишь предполагают, «прогнозируют» свой результат. И если во второй подгруппе подготовка строится с опорой на величину процента от своего планируемого результата и рекомендуемой дозировки, то группа «новичков» опирается на количество повторений. Типы вычислений в таблице даются как рекомендованные, примерные и во всех трех упражнениях будут различными, так как каждое упражнение имеет специфику, но могут быть использованы в качестве начальной точки и послужить площадкой для дальнейшего планирования нагрузки. А количество подходов и вес всегда могут быть подкорректированы по мере необходимости для более точного числа повторений в дневнике обучающегося.

Для первой подгруппы характерно более длительное и поступательное движение в увеличении веса нагрузки. Изначально подбирается вес, который обучающийся может сделать технически правильно 10 раз от 3 до 5 подходов. На начальном уровне возможно варьирование количества как подходов, так и повторений в зависимости от уровня освоения техники упражнения и физической подготовленности. Рекомендуется увеличивать вес отягощения с оптимальным минимумом во избежание потери техники выполнения упражнения. Вторую подгруппу характеризует последовательное еженедельное повышение нагрузки на 5% в неделю, количество подходов также может варьироваться от 3 до 5 в зависимости от количества повторений в подходе, количества других упражнений на занятии, а также самочувствия и ограничения по времени занятия.

На 12-13 неделе обе подгруппы планомерно подходят к сдаче контрольного норматива. Норматив сдается по правилам пауэрлифтинга, под контролем преподавателя, который следит за правильностью техники и оптимально подобранным весом, в приоритете – техническое выполнение

контрольного упражнения. Так, при выполнении контрольных нормативов специализации «Атлетическая подготовка» была выявлена большая вариативность показателей в жиме штанги лежа у юношей от 40 кг до 115 кг, у девушек – от 20 кг до 45 кг, средний показатель в данном силовом упражнении у юношей составил 73 кг, у девушек – 27,5 кг. В приседании со штангой у юношей результаты варьировали в диапазоне от 60 кг до 150 кг, при этом средний показатель зарегистрирован 94,1 кг. В данном испытании у девушек показатели изменялись в пределах от 35 кг до 67 кг, средний показатель в приседании со штангой у них зафиксирован 52,5 кг. В становой тяге показатели характеризовались большой изменчивостью, у юношей в этом упражнении минимальный результат 60 кг, максимальный – 160 кг, средний показатель в данном упражнении составил 103,3 кг. Показатели в становой тяге у девушек варьировали от 40 кг до 60 кг, средний показатель у них установлен 57,5 кг.

Завершающий этап подготовки в семестре можно охарактеризовать как анализ проделанной работы, разбор ошибок и способов их исправления, нахождение «слабых» мест и подбором упражнений для их проработки, вычислением результатов по формуле Уилкса и прослеживание динамики результатов, как в отдельных упражнениях, так и в целом.

Таким образом, учебные занятия по дисциплине «Физическая культура – специализация атлетическая подготовка», наряду с другими видами физических упражнений, могут способствовать повышению эффективности физического воспитания студентов. В значительной мере удалось изменить отношение обучающихся к занятиям физической культурой в структуре вузовской подготовки за счет придания личной значимости процесса использования силовых упражнений, решающих задачи: повышение уровня физической подготовленности, овладение техникой выполнения упражнений силового характера, формирование устойчивого интереса к занятиям двигательной деятельностью.

Список литературы

1. Дворкин, Л.С. Базовая физическая подготовка студентов технического вуза на основе атлетической гимнастики / Л.С. Дворкин, О.Ю. Давыдов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 55-56.

2. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева // Физкультура в школе. – 1990. – № 1. – С. 17-19.

3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.В. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос. –1994. – 368 с.

4. Лимаренко, О.В. Педагогическая модель формирования готовности студентов вуза к спортивной деятельности / О.В. Лимаренко, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 64-67.

5. Старшова, Н.Ю. Атлетическая подготовка : учебно-методическое пособие / Н.Ю. Старшова, Г.М. Самойлова. – Красноярск: изд-во ГОУ ВПО «Гос. университет цветных металлов и золота». – 2006. – 172 с.

Липовка А.Ю.[1], *Черкасова А.В.*[2], *Пархоменко В.А.*[3]

ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПЕТРА ВЕЛИКОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Введение. Современный технологический мир ставит перед высшим образованием задачи максимального внедрения современных компьютерных технологий в образовательный процесс. [4] Образовательная политика Санкт-Петербургского политехнического университета (СПБПУ) Петра Великого предполагает изучение двух дисциплин в области физической культуры: «Элективные курсы по физической культуре» и «Физическая культура». Дисциплина «Физическая культура» с 2016 года реализуется путем электронного обучения на национальном портале «Открытое образование». Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» – это непосредственные учебно-тренировочные занятия под руководством преподавателя. В институте физической культуры, спорта и туризма СПБПУ Петра Великого для студентов созданы условия выбора занятий физической культурой в зависимости от состояния здоровья и личных предпочтений, что существенно повышает мотивацию студентов к занятиям. [1] Для контроля распределения студентов по специализациям СПбПУ Петра Великого, реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» и внедрения в практику современных компьютерных технологий была поставлена задача: создать электронные курсы самозаписи студентов на дисциплину всех направлений подготовки университета на сайте института www.dl-ifkst.spbstu.ru. с правом выбора специализации.

[1] Доцент кафедры теории и методики физической культуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук. E-mail: annalipovka@bk.ru.

[2] Старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: cherar3555@gmail.com.

[3] Программист 1 категории Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: Vladimir.Parhomenko@cit.icc.spbstu.ru.

Основное содержание работы. Вход на сайт самозаписи студентов возможен с помощью учётной записи единой системы идентификации студента, которая предоставляется каждому студенту при поступлении в университет.

На сайте www.dl-ifkst.spbstu.ru созданы курсы самозаписи по всем институтам университета (всего 10 институтов). После входа на сайт студенту представляется единственная возможность выбора интересующей специализации. Для информирования студентов о специфике каждой специализации на сайте размещены презентации каждой, подготовленные преподавателями института. В презентациях содержится краткая характеристика вида спорта, требования к уровню подготовленности и результаты предыдущего курса.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, записываются только на специальное медицинское отделение, они занимаются по специализированным программам в специально отведенных спортивных залах и бассейне, применяя специализированные методики контроля и самоконтроля. [5]

На этом же портале создан курс самозаписи студентов-спортсменов 2 курса по тому же принципу. Сборные команды СПбПУ Петра Великого представлены более 50 видами спорта.

В 2017/18 учебном году на «Элективные курсы по физической культуре» были записаны 2436 студентов (основное и специальное медицинское отделение 2 курса). Первый курс изучал дисциплину «Элективные курсы по физической культуре» по учебным группам. На занятиях применялись современные физкультурно-оздоровительные технологии. [2; 3] На спортивное отделение записаны 109 студентов 1 курса, 81 студент 1 курса. В таблице 1 представлены результаты самозаписи студентов 2 курса по специализациям ИФКСТ.

Таблица 1

Результаты самозаписи студентов на специализации ИФКСТ в 2017/18 учебном году (кол-во студентов)

Аэробика	Баскетбол	Футбол	Волейбол	Борьба	Бокс	Тяжелая атлетика	Тренажерная подготовка	Атлетическая гимнастика	ОФП	Плавание	Спец. мед.отделение
286	186	155	226	127	180	130	173	122	246	325	281

В таблице 2 приведены данные ранжирования специализаций с учетом популярности выбора.

Таблица 2

Популярность специализаций среди студентов СПБПУ

Специализация	Ранговое место
Плавание	1
Аэробика	2
Специальное медицинское отделение	3
ОФП	4
Волейбол	5
Баскетбол	6
Бокс	7
Тренажерная подготовка	8
Футбол	9
Тяжелая атлетика	10
Борьба	11
Атлетическая гимнастика	12

В процессе самозаписи студентам были предложено анкетирование, с помощью которого была получена оценка качества образования по физической культуре за 2017/2018 учебный год. В анкетировании приняли участие 2349 студентов 1 и 2 курсов в возрасте от 16 до 24 лет. В таблице 3 представлены ответы студентов по вопросу качества теоретических знаний.

Таблица 3

Оценка студентами качества теоретических знаний и практических занятий

Оценка студента	Теоретические знания	Практические занятия
Удовлетворен полностью	45%	57%
Удовлетворен частично	22%	30%
Мне все равно	27%	8%
Не совсем удовлетворен	5%	4%
Не удовлетворен полностью	1%	1%

Заключение. Таким образом, впервые в практике работы института физической культуры, спорта и туризма была осуществлена запись студентов на специализации путем применения современных компьютерных технологий, а также получена обратная связь по качеству физкультурного образования в университете.

Выводы.

1. Внедрение современных компьютерных технологий в образовательный процесс вуза по физической культуре позволил привлечь и мотивировать студентов для занятий физической культурой и спортом.

2. Наиболее популярными по выбору студентов технического вуза оказались специализации: плавание, аэробика, специальное медицинское отделение, общая физическая подготовка (ОФП).

3. Наименее популярными оказались спортивные игры и спортивные единоборства.

4. 67% студентов оценили полученные теоретические знания как «полностью и частично удовлетворен».

5. 87% студентов оценили практические занятия по физической культуре как «полностью и частично удовлетворен».

Список литературы

1. Липовка, А.Ю. Специфика распределения студентов по трем отделениям в ИФКСТ СПбПУ Петра Великого по «Элективным курсам по физической культуре» / А.Ю. Липовка // Здоровье – основа человеческого потенциала. – 2017. – Т. 12, часть 1. – С. 328-332.

2. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика : учебно-метод. пособие / под ред. В.П. Липовки. – СПб.: изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 87 с.: ил.

3. Липовка, А.Ю. Методика оздоровительной направленности в водной среде для мужчин «Аква-Тай» / А.Ю. Липовка, В.П. Липовка, А.В. Семенов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4(110). – С. 71-75.

4. T.V.Bushma , E.G. Zuikova , A.Yu. lipovka , A.V. Cherkasova , L.M. Volkova. INTERNET FOR IMPROVING STUDENTS' COMMUNICATIVE ACTIVITY WHILE STUDYING «PHYSICAL CULTURE». RPTSS 2017 International Conference on Research Paradigms Transformations in Social Sciences. The European Proceedings of Social &Behavioural Sciences, Volume XXXV (35) eISSN: 2357-1330, p.p.193-200.

5. Устинова, О.Н. Тестирование и самоконтроль в индивидуализации физической реабилитации студентов технического вуза / О.Н. Устинова, И.К. Яичников, А.В. Черкасова // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре : материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 2 ч. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, 2015. – С. 145-149.

Мантуров Д.В.[1], *Губарева Н.В.*[2]

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Введение. В системе оздоровления различных групп населения важным условием является формирование здорового образа жизни, то есть профилактика болезней и укрепление как физического, так и психического здоровья.

Поиски новых разработок, их обоснование, введение инноваций в технологии и методики, настроенные на спортивно ориентированные формы организации физического развития, максимально широкого применения адекватно подобранных средств в физической культуре и в целом в системе оздоровления человека – это главные научные направления исследований и поисков в сфере физического развития на любом этапе онтогенеза. [1]

Использование танца для формирования основ здорового образа жизни является немаловажным критерием развития всех направлений жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. [3]

Основное содержание работы. Целью нашего поискового исследования было теоретическое обоснование использования танца для формирования основ здорового образа жизни в процессе оздоровительных занятий хореографической направленности.

В гипотезе исследования мы предположили, что изучение наиболее значимых компонентов здорового образа жизни, необходимых для гармоничного развития, позволит обосновать и разработать методику использования танцев для различных групп населения в процессе оздоровительных занятий хореографией.

Любой вид танцев относится к физической активности. В свою очередь, физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и практически всегда оказывает благоприятное воздействие на организм человека. Конечно, влияние танцев на организм в зависимости от вида танцевальных направлений может отличаться, но есть и общая польза для здоровья человека.

В настоящее время ряд ученых доказали, что если проводить основное время в сидячем положении, то происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, нарушается осанка. Увеличение объема

[1] Магистрант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: i.d.bsf86@gmail.com.

[2] Доцент кафедры естественнонаучных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат педагогических наук. E-mail:n.gubareva@mail.ru.

двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние организма. Движения под ритм музыки способствуют ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Очень важным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярными занятиями танцами укрепляется мышечный корсет, исправляются недостатки осанки. Танец способен улучшить состояние позвоночника. Уже после нескольких тренировок занимающиеся начинают ощущать результат: расправляются плечи, улучшается настроение. Довольно действенным препаратом против остеохондроза является ритмичный танец, плавные же движения в танце помогают улучшить кровоснабжение и сохраняют упругость межпозвонковых дисков. Помимо этого тренинг мышц спины во время танцевальных движений способствует созданию надежного «корсета», который поддерживает позвоночный столб, может снимать мышечные «зажимы» (часто приводят к болям в спине).

На дыхательную систему благотворно воздействуют все виды танца. Для быстрых танцев легкие при постоянных занятиях увеличиваются в объеме. Это сопутствует тому, что мозг получает большее количество кислорода, в результате чего улучшается память и его работа. Для астматиков танец способен облегчить приступы. Занимаясь танцами, вы научитесь контролировать дыхание, справляться с другими проблемами дыхательной системы. Способностью восстанавливать сердечно-сосудистую систему обладают все танцы. Ритмичные движения под музыку являются кардиотренингом, при этом восстанавливается и укрепляется вся сердечно-сосудистая система. Замечательная профилактика варикозного расширения вен у женщин – танцевальные движения, которые могут предотвратить венозный застой в органах малого таза и ногах. Танцы улучшают кровоснабжение внутренних органов. Европейские исследователи доказали, что люди с сердечной недостаточностью, занимающиеся танцами как видом физической нагрузки, укрепляют здоровье, сердце и улучшают функцию дыхания. Качество их жизни также значительно улучшается по сравнению с теми, кто занимается на велотренажерах или беговых дорожках.

Благодаря музыкальному сопровождению и танцевальным движениям происходит улучшение эмоционального состояния в целом, которое ведет к повышению самооценки, восприятию жизни с новых положительных сторон, повышение уверенности в себе. Человек, занимаясь танцами в студиях, заводит новые знакомства, социальные связи. Человек подвергается ежедневному стрессу, а в танце он способен справиться с ним, отодвинув возникшие проблемы на второй план. Двигаясь под музыку, люди позволяют себе расслабляться, а в кровь начинают поступать эндорфины – так называемые «гормоны радости». Это позволяет человеку обрести гармонию со своим телом, начиная ощущать легкость и душевный подъем. Уче-

ными доказан тот факт, что танцы являются отличной профилактикой и способом лечения депрессии и стрессов. Танцы помогают стройнеть и придают энергии.Исследование, опубликованное в The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition, показало, что еженедельные танцы улучшают физическое состояние и делают людей более энергичными. Благодаря ежедневным тренировкам происходит укрепление мышечной ткани, развитие пластичности и гибкости, что непременно дарит здоровье организму, возвращает молодость и красоту. Учёные считают, что при танце улучшается мозговая деятельность двух полушарий: одно регулирует работу за образным мышлением, которое активизируется при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. Также происходит значительное улучшение процессов памяти и внимания. [1; 4]

Танец положительно влияет на физические качества. Гибкость является неотъемлемым условием здоровья, а танцы требуют большой гибкости тела. Большинство уроков танцев начинается с разминки, которая включает в себя и упражнения на гибкость. Танцоры должны стремиться к достижению полной амплитуды движения для всех звеньев тела. Большинство видов танца предполагает движения, которые требуют недюжинной гибкости и растяжки, поэтому люди, занимаясь танцами, становятся гибкими. Сила определяется, как способность мышц оказывать противодействие. Танцы развивают силу, заставляя мышцы сопротивляться против собственной массы тела танцора. Многие стили танца предполагают выполнение прыжков. Прыжки же требуют больших усилий от мышц ног. Танец – это, по сути, непрерывные физические упражнения. А, как известно, физические упражнения повышают выносливость. Выносливость является способностью мышц работать в течение более длительного периода времени без усталости. Регулярные занятия танцами, особенно энергичными, отлично подходят для развития выносливости.

Танцы тренируют практически все мышцы, делая их упругими и сильными, положительно влияют на опорно-связочный аппарат. Гармонизируют физическое развитие, помогая сформировать красивую осанку и походку. Танцы улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат, оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм, вследствие чего снижается частота простудных заболеваний. Занятия танцами тренируют дыхательную систему, положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы. Движения под музыку изменяют вязкость крови, разжижают ее, что является профилактикой для отложения холестериновых бляшек, усиливают кровообращение, что, в свою очередь, увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах. Регулярные занятия танцами помогают сжечь лишние калории, что способствует снижению веса. [1-5] Вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый под-

тянутый вид. Регулярные занятия танцами со сложными движениями улучшают мозговую деятельность и память, снижают риск возникновения болезни Альцгеймера. Танцы замедляют процессы старения организма, ведь не зря говорят: «Движение – это жизнь».

Заключение. Регулярные тренировки положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке «гормонов счастья» – эндорфинов, улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью, что является важным аспектом использования танца в системе оздоровления различных групп населения.

Таким образом, что танец не только положительно влияет на формирование здоровый образ жизни людей, но и позволяет развиваться творчески, поддерживает физическую форму, дает отличный психологический заряд, способствует развитию коммуникативных навыков и повышению уверенности в себе.

Список литературы

1. Фирилева, Ж.Е. Лечебно-профилактический танец. Фитнес-данс : учебное пособие / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-Пресс, 2013.–384 с.

2. Влияние танцев на организм. – URL: http://beautifulworld.ucoz.com/publ/sport/tancy/vlijanie_tancev_na_organizm/117-1-0-222.

3. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца / Ж. Г. Хаас ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2017. – 200 с.

4. Терехова, М.А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Терехова Мария Александровна. – Волгоград, 2008. – 24 с.

5. Польза танцев для здоровья человека. URL: http://chudesalegko.ru/polza-tancev-dlya-zdorovya-cheloveka.

Мартиросова Т.А.[1], *.Марьясова А.В.*[2]

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА В ВУЗЕ

Каждая профессия имеет свою специфику и отличается требованиями, предъявляемыми к психофизиологической подготовке специалистов. Так, для профессиональной подготовки инженера-механика нужна профессионально-прикладная физическая культура одного содержания, а будущему экономисту – другого. Эти отличия и отражаются в целях и задачах профессионально-прикладной физической культуре в вузе. В связи с этим в вузах необходимо профилирование процесса физической культуры с применением средств профессионально-прикладной физической подготовки. В своей статье мы предложим профессионально-прикладную физическую подготовку для обучающихся экономического факультета вуза.

Исследования ученых показали, что за последние годы ухудшилось здоровье студенческой молодежи, а это ведет к снижению сопротивляемости воздействию неблагоприятных внутренних и внешних факторов, к потере резервных возможностей организма, что, в свою очередь, влияет на эффективность обучения и будущую профессиональную деятельность выпускников вузов. Дисциплина «Физическая культура» в вузах оптимизирует состояние здоровья обучающихся, обеспечивает разностороннее развитие физических и непосредственно связанных с ними психологических качеств, а значит, гарантирует уровень физической и общей дееспособности, выступает как интегрирующее условие образования и воспитания, духовно-нравственного развития и совершенствования обучающихся и их физической подготовленности. [1]

Анализ профессиональной деятельности специалистов экономической сферы показал, что повышенный объем информации, нехватка свежего воздуха, монотонность работы с большой концентрацией внимания и напряжением зрительного анализатора, однообразие рабочей позы с напряженностью мышц спины, шеи, плечевого сустава ведут к быстрому утомлению и снижению работоспособности. Профессия экономиста относится к умственном труду, поскольку ее производительность позволяет полностью или частично исключить компоненты физического труда, а умственный труд без специальной подготовки ведет к снижению производи-

[1] Профессор кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени М.Ф. Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск), доктор педагогических наук, доцент. E-mail: tat.martirosova@yandex.ru.

[2] Студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: goncharova.a22@mail.ru.

тельности труда и возникновению профессиональных заболеваний, например сколиоза и остеохондроза, варикоза, тромбоза, иных нарушений деятельности сосудов и сердца, туннельного синдрома, синдрома сухого глаза. В работе появляются ошибки, все усугубляется нервно-эмоциональным напряжением, усиливающим физическое и психическое утомление организма. Снижается производительность труда. Труд экономистов имеет специфику, связанную с цифрами, различными подсчетами, с воспроизведением и срочной переработкой большого количества информации и ответственностью, лежащей на работнике, поскольку экономист – лицо материально ответственное. Регулярные нагрузки у представителей данной профессии часто приводят к появлению болей в мышцах рук, сухожилиях кисти и пальцев.

Значит, у обучающихся экономического факультета в вузе должны быть сформированы профессиональные важные качества, такие как умственная работоспособность, умение быстро ориентироваться в событиях, математическое мышление, стрессоустойчивость, логичность мышления, а также физическая подготовленность.

В настоящее время сохранение главной человеческой ценности – здоровья – является обязанностью для всего населения России. Профессионально-прикладная физическая культура в вузе должна прививать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни. Поэтому цель занятий профессионально-прикладной физической культурой – формировать у будущих специалистов здоровый образ жизни и необходимые прикладные знания, позволяющие сознательно и методически правильно использовать средства физической культуры и спорта для реализации готовности к здоровье сбережению и подготовки к будущей профессии. [4] А значит, на занятиях профессионально-прикладной физической культурой необходимо развивать прикладные качества. Анализ литературных источников показал, что прикладные качества – это те же общеизвестные физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), которые в наибольшей мере необходимы в той или иной профессии. Выбор приоритетных физических качеств определялся нами на основании изучения профессиональной деятельности работников высокой квалификации и неквалифицированных людей той же возрастной группы. [3]

Анализ и обобщение различных литературных источников, результаты собственных исследований позволяют сделать вывод, что обучающимся экономического факультета на ряду с общей и статической выносливостью необходимы координация движений рук, устойчивость в проявлении внимания. Поэтому для них рекомендуется, наряду с упражнениями, развивающими аэробные возможности (бег, лыжи, плавание), включение спортивных игр (настольный теннис, волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон). Профессионально-прикладная физическая подготовка должна включать наклоны, приседания, вращение туловища и т.д. Общеразвивающие уп-

ражнения необходимо выполнять в быстром и медленном темпе. Полезно заниматься ориентированием на местности, включать элементы борьбы и бокса. [2]

Для развития и совершенствования функции внимания нами предложено преодоление 3-50 метровых отрезков за указанное время, по зрительным и звуковым сигналам, выполнение строевых упражнений на 8-10 и более счетов. Содержание средств профессионально-прикладной физической подготовки в процессе обучения в вузе будущим специалистам экономического профиля должно составлять 25-30% от общего времени, отводимого на занятия физическими упражнениями. Для совершенствования точности движений: броски баскетбольного мяча в корзину, в цель по появляющимся мишеням, броски набивных мячей (весом 1,5-3кг). Для развития быстроты: бег с низкого старта 30-60 м, бег 30 м с хода, 15-секундный бег на месте с различной частотой шагов, ведение баскетбольного мяча с быстрым изменением направления и скорости передвижения. Функция равновесия – ходьба и спуски с гор, ходьба по узкой опоре.

Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся экономического факультета включала такой игровой вид спорта, как настольный теннис. Игру в настольный теннис специалисты экономической сферы используют в профессиональной деятельности. Для нее необходимы: самый маленький мяч из всех существующих для спортивных игр весом 2,5 г, ракетка, стол, сетка и игровая площадка. Стол для игры по ширине чуть больше полутора метров, на первый взгляд может показаться, что играют в настольный теннис только рукой: замахнулся и ударил по мячу ракеткой, но это не так. Игроки не стоят на месте. Существуют определенные стойки, которые помогают облегчить быстрое передвижение в предполагаемое место удара, действуют не только корпус, но и ноги, которые делают шаги на незначительные расстояния или для занятия правильной позиции: переступания, выпады, приставные шаги, скрестные шаги. Хватка – это способ держания ракетки, существует горизонтальная и вертикальная. Наши исследования показали, что игры в настольный теннис, соблюдая все правила, будет достаточно для того, чтобы размять мышцы спины, шеи, плечевого сустава, отвлечься от монотонной работы, разгрузить большую концентрацию внимания и напряжение зрительного анализатора студента экономического факультета для поддержания эффективности обучения в профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладной физическая подготовка обучающихся экономического факультета состояла из спортивных игр, таких как волейбол, баскетбол, футбол. Все это способствовало развитию профессионально важных психофизических качеств, формированию навыков общения, организаторских способностей, коллективизма, становлению зрелости и социально активности, обучению работе в команде, решению общих задач совместными усилиями, самоутверждению. Наши наблюдения показали,

что во время участия в спортивно-массовых мероприятиях за годы учебы у обучающихся воспитывается инициативность, настойчивость, целеустремленность.

Таким образом, рациональное использование средств профессионально-прикладной физической подготовки в период обучения в вузе будет способствовать комплексному решению задач профессиональной подготовки выпускника к работе по избранной специальности, оказывать позитивное влияние на формирование личности будущего специалиста, содействовать развитию профессионально важных качеств.

В заключение можно отметить, что предложенные выше средства профессионально-прикладной физической культуры должны быть использованы в вузах, готовящих специалистов экономического профиля. Профессиональная прикладная физическая подготовка в данном случае служит приобщению к основам общего физического образования, формированию здорового образа жизни специалистов этой сферы труда, развитию и совершенствованию широкого комплекса жизненно необходимых двигательных умений, навыков и связанных с ними теоретических знаний.

Список литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт методология, теория, практика : учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Белышева, А.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета / А.С. Белышева, С.Ю. Иванова // Концепт. – 2016. – № 5. – URL: http://e-koncept.ru/2016/16099.htm (дата обращения: 13.09.2018).

3. Ретинская, Ю.А. Методика формирования основ профессионально-прикладной физической культуры у студентов / Ю.А. Ретинская. – URL: http://gu-unpk.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/1_Retinskaya_OGAU_statya.pdf (дата обращения: 15.09.2018).

4. Усачёв, В.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в здоровье сбережении студентов среднего профессионального образования: по материалам международной конференции с элементами научной школы для молодёжи / В.А. Усачев. – Кемерово, 2010. – С. 120-122.

Мартиросова Т.А.[1], *Низамутдинова М.А.*[2]

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Введение. В процессе некоторых преобразований и изменений, происходящих в обществе, наблюдаются изменения и в области физической культуры, и спорта в целом. При подготовке специалистов данные изменения не всегда и не везде своевременно учитываются. И сложившееся в ходе этих проблем система подготовки устаревает, имеет множество недостатков и нуждается тотальном пересмотре и изменении.

Основное содержание работы. Если углубленно изучать историю физического воспитания человека, то можно понять, что данное направление актуально с самых давних времён. Почти во всех направлениях жизни общества просматривается забота о своем здоровье и организация максимальной подготовки к условиям жизни. Сейчас работа тренера и преподавателя физической культуры строится на воссоединении физической культуры и спорта с человеческими ценностями. Являясь самостоятельной отраслью образования, физическая культура имеет три базовых уровня: начальный (школы, училища олимпийского резерва), средний (техникумы) и высший (университеты: бакалавр/магистр). По данным Министерства образования Российской Федерации, на сегодняшний день в стране функционируют более 1100 образовательных учреждений по данной специальности. Несмотря на такие высокие показатели, для получения специализированных знаний необходимо постоянно повышать уровень своей квалификации. Так как отрасль физической культуры и спорта не стоит на месте, нужно развиваться вместе с движением данной сферы. [4] Исследования ученых России показали, что количество объектов спорта в 2002 году составляло 208,9 тыс., в 2007 году – 232,9 тыс., в 2013 году – 265,9 тыс. С 2000 года происходит ежегодное расширение сети спортивных сооружений в среднем на 5 тыс. единиц. Рост сети спортивных сооружений выявил существующие проблемы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Первой проблемой подготовки специалистов в области физической культуры и спорта является низкая квалификация специалистов. Постоянно движущаяся сфера требует радикальной реформы. В данное время ни-

[1] Профессор кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени М.Ф.Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск), доктор педагогических наук, доцент. E-mail: tat.martirosova@yandex.ru.

[2] Студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени М.Ф.Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: marina-nizamutdinova@mail.ru.

каких нужных изменений не происходит в образовательных учреждениях данного направления. Не существует программ (или они не эффективны), влияющих на мотивацию к развитию и дополнительного профессионального образования у специалистов. Зачастую, выйдя из стен вузов, специалисты не обладают достаточными знаниями, навыками и умениями. Обучение специалистов данного направления происходит в сфере образовательной, но медицинская сторона не затрагивается вовсе. Выпускники специальных учреждений не пропагандируют здоровый образ жизни, но самое главное – это то, что большинство не являются примером такого образа жизни. Воспитание грамотных и стремящихся к развитию специалистов – это основная задача, лежащая во всех учебных заведениях по подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта. [2] Вспомним биографии Владислава Станиславовича Пирусского (1857-1933), Петра Францевича Лесгафта (1837-1909 гг). Это ученые в области физической культуры и спорта, но они имели высшее медицинское образование и постоянно указывали на необходимость использования физических упражнений для поддержания здоровья. В.С. Пирусский говорил: «Опыт работы показал мне, что в деле здоровья первую скрипку играет не лечение, а сохранение здоровья и умение поддержать его соответствующим способом» [3].

Слабое финансирование малого спорта, недооценка населением спорта и физической культуры, недостаточная мотивация, слабое воспитание спортивного духа у граждан и у специалистов – всё это привело к тому, что в последнее время в нашей стране наблюдается ухудшение здоровья и физического развития населения. Это является второй проблемой.

В России около 270 тысяч спортивных центров, но не все из них оказывают качественные услуги. Третьей проблемой подготовки специалистов в области физической культуры и спорта является то, что не каждый из этих центров имеет высококвалифицированных или же просто квалифицированных специалистов, и нет никаких мер, государственных органов по контролю за этой ситуацией. Наши исследования показали, что тренерами в этих центрах становятся люди, которые не оканчивали учебных заведений по физкультурно-спортивной специальности, это просто бывшие спортсмены, еще не профессионалы этого вида трудовой деятельности. Знать теорию и практику выполнения различных упражнений – это то, чем владеют такие «специалисты», но они не имеют представления о медицинской составляющей: как правильно, с какой дозировкой выполнять те или иные упражнения, на какую группу мышц они нацелены. Из-за таких специалистов многие занимающиеся физической культурой и спортом, а кто-то и на профессиональном уровне вынуждены покинуть секции в 16-17 лет с пошатнувшимся здоровьем. Многие остаются инвалидами.

Е.П. Ильин, доктор психологических наук, кандидат биологических наук, профессор, считает, что вопросы о психической саморегуляции, биоэнергетические явления, факторы внешней среды, психические кризисы до

сих пор не включены в сферу физической культуры и спорта. Данные вопросы помогли бы людям сформировать у себя представление о человеке и о здоровье. На первую ступень обучения в вузах стоит внести информацию об анатомии, медицинской подготовке, психологии, личной гигиене – так бы физическая культура и спорт были бы частью уроков о здоровье. [1] Такое сочетание помогло бы современным специалистам, учителям, преподавателям присоединиться к зарубежному опыту, где преподаватели физической культуры являлись еще и преподавателями биологии, анатомии и т.д.

Из нашего исследования следует, что для решения проблемы подготовки кадров физической культуры и спорта стоит произвести оптимизацию факультетов по подготовке кадров. Необходимо совершенствовать уже имеющиеся методы обучения на выпускающих кафедрах. Очень часто преподаватели ведут занятия по сведениям давнего времени. Проблемой является то, что эта информация уже давно не актуальна. На начальных курсах стоит преподавать теоритические и практические сведения, охватывающие каждую из областей физической культуры, они должны включать познания о мире (гносис) и отношения к нему (этос), а на старших курсах – практиковать работу в конкретной области, на поиск истины, на взаимодействие науки, образования и культуры.

Для повышения уровня своей квалификации можно использовать виртуальную стажировку. Благодаря данному ресурсу, преподаватель может развиваться в информационном обществе. Данная система не требует много времени: занятия можешь посещать, когда можешь, хоть днём, хоть ночью. Данный способ образования в сфере физической культуры и спорта помогает освоить передовые знания, накопленный опыт зарубежных стран, независимо от уровня занятости. В учебном процессе данного способа обучения используется современные технологии и педагогические программные средства.

Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что основная задача образования в сфере физической культуры и спорта – научить специалиста постоянно повышать свой уровень профессиональной подготовки, чтобы отвечать современным стандартам и быть востребованным.

Список литературы

1. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

2. Коршунова, О.С. Повышение квалификации и дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта / О.С. Коршунова // Актуальные задачи педагогики : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). – Чита: Молодой ученый, 2014. – С. 18-20.

3. Лобанов, В.В. Педагогика доктора Пирусского: новаторские опыты оздоровительно-образовательной работы в Сибири конца XIX – начала XX вв. / В.В. Лобанов, В.И. Ревякина. – Томск, 2013. – 202 с.

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

Мещеряков В.С.[1]

ОБЗОР АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СИСТЕМЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ

Введение. Развитию России на современном этапе характерны общественно-политические и социально-экономические изменения, влияющие на общественную жизнь, включая такие сферы, как воспитание и образование. В ситуации, сложившейся в социокультурном пространстве, значительно повышается роль патриотического воспитания в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии молодежи. Одной из приоритетных задач государственной политики в области образования является воспитание молодежи, уважающей права и свободы личности, обладающей высоким уровнем нравственности, духовности и способной проявлять национальную и религиозную терпимость, уважительное отношение к другим народам, проживающим на территории Российской Федерации. [3]

Патриотизм в настоящее время осознается населением как защита национальных интересов, осуществления социальной справедливости и укрепления правовых основ нашего многонационального государства. Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти по формированию у населения высокого патриотического сознания, чувства верности Отечеству. [4] Патриотизм как идея всегда был во внимании многих зарубежных и отечественных ученых, философов, педагогов историков и политиков. Это особое нравственное качество человека, проявляющееся в любви к Родине, верности и преданности Отечеству, готовности служить Родине, стремлении защитить её интересы, привязанности человека к родной земле и уважительном отношении к другим народам, их традициям, культуре. [1; 4]

Таким образом, актуальность исследования обусловлена тем, что система патриотического воспитания молодежи в настоящее время приобретает особую значимость, так как патриотизм является одним из важнейших составляющих общенациональной идеи российского государства.

Основное содержание работы. При проведении исследования использовались следующие методы: анализ нормативных правовых актов, литературных источников, изучение и обобщение сведений, наблюдение.

[1] Преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: mvs777.07@mail.ru.

На сегодняшний день со стороны государственных органов проведена большая работа по возрождению и совершенствованию системы патриотического воспитания, о чем говорит выход таких нормативных правовых актов, как постановление Правительства Российской Федерации от 11 июля 2005 г. № 442 «О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы"», постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493 «О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы"». Но, как и в любом виде деятельности, на сегодня имеется ряд проблемных вопросов, решение которых необходимо для повышения эффективности работы по патриотическому воспитанию.

Учитывая вышеизложенное, целью данной работы является анализ опыта работы в сфере патриотического воспитания.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1) анализ нормативных правовых актов по патриотическому воспитанию;

2) анализ научной и учебно-методической литературы касающейся вопросов патриотического воспитания;

3) обобщение передового опыта работы по патриотическому воспитанию;

4) выявление проблемных вопросов, касающихся работы по патриотическому воспитанию.

Анализ нормативной правовой базы показал, что основными структурами, призванными решать организационные, информационные и методические задачи в системе патриотического воспитания граждан России, являются государственное учреждение Российский государственный военный историко-культурный центр при Правительстве Российской Федерации («Росвоенцентр») и федеральное государственное бюджетное учреждение «Российский центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодёжи».

На региональном уровне проводниками цели патриотического воспитания являются субъекты воспитательной деятельности, такие как региональные и местные органы власти, учебные заведения всех уровней, общественные организации и религиозные объединения, учреждения культуры, семья, трудовые и воинские коллективы; средства массовой информации и другие. Таким образом, можно сделать вывод, что структуры, целью которых является патриотическое воспитание, можно разделить на три группы: государственные, общественно-государственные и общественные.

Но все же до сих пор нет чёткого и эффективного механизма координации и управления деятельностью между министерствами, ведомствами, органами и организациями по вопросам патриотического воспитания молодежи. [2]

Нормативная правовая база, призванная обеспечить правовую основу деятельности негосударственных патриотических и военно-патриотических объединений, требует серьезной доработки. В ряде регионов программы патриотического воспитания носят отчасти декларативный характер, копируя федеральную программу без учёта региональных особенностей.

Анализ научной и учебной методической литературы показал, что на сегодняшний день имеется ряд достойных научных трудов по данному направлению. Но, к сожалению, отсутствует актуальная методическая литература, которая должна играть роль настольной книги инструкторов патриотических клубов, объединений и организаций. Основной объем методической литературы датируется 1980-ми годами, а следовательно, не учитывает современных реалий. Оно и понятно: ведь современным учёным нет времени для написания методических рекомендаций, понятных обычному инструктору (передовику патриотической работы), так как методическая работа не является существенным критерием оценки деятельности педагогов высшей школы. Вследствие этого вполне возможно отсутствие взаимосвязи науки и практики патриотического воспитания.

В последнее время проводятся немало достойных военно-спортивных мероприятий, но, к сожалению, в некоторых регионах лишь формально или на уровне организации десятилетней давности. Здесь положительным примером может служить постоянно растущий уровень организации военно-патриотического фестиваля «Сибирский щит», проводимого в Красноярском крае, и военно-патриотической игры «Зарница» в Забайкальском крае. Данные мероприятия с каждым годом совершенствуются не только в организационном плане, но и по географии распространения, количеству участников, что, несомненно, является основными критериями оценки данных мероприятий. И это далеко не исчерпывающий список, набирающих обороты мероприятий, например, только на территории Красноярского края ежегодно проводятся более 20 официальных патриотических мероприятий физкультурно-спортивной направленности, часть из которых имеют вполне известные бренды («Сибирский щит», «Служить России любой из нас готов», «Служу Отечеству» и др.). Но данные мероприятия в основном охватывают старший школьный возраст и студенческую молодежь до 23-25 лет, а дети среднего и младшего школьного возраста оказываются «за бортом» системы военно-патриотических мероприятий. Хотя организация работы Всероссийского военно-патриотического движения «Юнармия» частично заполнила вышеупомянутый пробел.

Следующим, на наш взгляд, важным шагом должен стать процесс подготовки специалистов по военно-патриотической работе с учетом современных подходов и требований, но это, по нашему мнению, является назревающей проблемой в системе патриотического воспитания на территории ряда регионов России, так как были расформированы военные кафедры при педагогических вузах, выпускники которых (согласно приобре-

тенным компетенциям), должны составлять кадровую основу инструкторов военно-патриотических клубов, общественных движений и организаций, занимающихся патриотическим воспитанием. Нельзя сказать, что в регионах нет специалистов или нет желающих заниматься, но зачастую это бывшие военные без педагогического образования либо педагоги, но уже пенсионного возраста, каких значительно меньше.

Следующая проблема в области патриотического воспитания – это отсутствие научно-практических конференций по проблемам патриотического воспитания, что само собой вытекает из вышеупомянутой проблемы отсутствия системы подготовки специалистов, отвечающих современным требованиям.

Заключение. Таким образом, на сегодняшний день для дальнейшего совершенствования системы патриотического воспитания в регионах следует уделить внимание таким проблемным вопросам, как:

– совершенствование механизма координации и управления деятельностью в сфере патриотического воспитания;

– совершенствование нормативной правой базы в области патриотического воспитания;

– совершенствование методического обеспечения;

– совершенствование системы обмена опытом работы в сфере патриотического воспитания между регионами;

– организация работы по подготовке специалистов в области патриотического воспитания с учётом современных подходов;

– организация работы научно-практических конференций по проблемам патриотического воспитания.

Список литературы

1. Основные концептуальные положения изменений военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодёжи / Т.Г. Арутюнян и др. // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 14. – С. 63-68.

2. Кокова, Е.И. О проблемах системы патриотического воспитания на современном этапе / Е.И. Кокова, В.С. Мещеряков // Дискурс. – 2017. – № 12(14). – С. 81-87.

3. О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» : постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493.

4. Патриотическое воспитание в современной России. – URL: http://lektsii.org/12-21163.html.

Науменко С.В.[1], *Фока А.В.*[2], *Косицкая С.Ю.*[3]

Роль спортивно-физкультурной подготовленности и самостоятельной физической тренировки в процессе адаптации курсантов образовательных организаций МВД России

Рассматривая проблему адаптации курсантов образовательных организаций МВД России, необходимо остановиться на таком важном разделе, как физическая подготовка. [3]

В современных условиях, когда физическая подготовленность молодёжи, прибывающей в вузы МВД России, оставляет желать лучшего, требования нормативов по физической подготовке, уровень физической подготовленности курсантов, равно как и повседневные физические нагрузки, могут повлиять на процесс адаптации как с отрицательной, так и с положительной стороны. С отрицательной стороны это утверждение срабатывает лишь в нескольких случаях:

1) курсант является крайне слаборазвитым в физическом отношении, и попал в вуз благодаря «протекции» родителей;

2) курсант слаб в морально-психологическом отношении и остро переживает любую конфликтную или проблемную ситуацию (очень часто это совпадает с первым пунктом);

3) к курсанту в силу самых разнообразных причин предъявляются повышенные требования со стороны начальников, либо он сам во время занятий физической подготовкой пытается превысить свои физические возможности.

Физические нагрузки, выполняемые в умеренном режиме, в сочетании со своевременным отдыхом, не могут быть фактором срыва адаптации. [1] И лишь высокие, сверхинтенсивные физические нагрузки, являясь стрессором, вызывая защитную реакцию организма в виде повышения уровня тренированности, способны вызвать срыв адаптации в случае безграмотного их применения.

В последнее время многие специалисты в области физической культуры пришли к следующему выводу. При стопроцентной нагрузке (т.е. «до отказа») в одном подходе к снаряду, например перекладине, восстановле-

[1] Начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: fppe@yandex.ru.

[2] Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: fppe@yandex.ru.

[3] Старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: fppe@yandex.ru.

ние сил и набор мышечной массы как ответ организма на стрессовое воздействие может произойти не раньше чем через 2-3 дня. В повседневной же деятельности учебного подразделения, и в первую очередь во время «курса молодого бойца», курсант подвергается ежедневному высокоинтенсивному физическому тренингу, сочетающемуся с морально-психологической нагрузкой, недоеданием и недостатком сна. И в итоге может получиться постоянно голодный, засыпающий на занятиях и зачастую неадекватно реагирующий военнослужащий. Поэтому метод «шоковой терапии», который достаточно прочно укрепился во многих подразделениях по отношению молодому пополнению, с первых дней по принципу «чем жёстче, тем лучше», не способствует успешности адаптации. В большинстве случаев при неблагоприятном сочетании личностных качеств – это верный путь к дезадаптации и нервно-психическим срывам.Точно так же характерные насмешки, грубые окрики, умышленное принижение социального статуса абсолютно не способствуют надёжному вхождению молодого пополнения в режим эффективной и устойчивой служебной деятельности.

Адаптационные реакции к кислородной недостаточности могут быть обусловлены либо пониженным парциальным давлением кислорода во вдыхаемом воздухе, либо источником адаптационных реакций является интенсивная мышечная деятельность.

Повышаются резервные возможности и за счет снижения при адаптации к гипоксии основного обмена и потребления кислорода как на организменном, так и органном уровнях. Так, при неизменной внешней работе сердце в результате адаптации потребляет кислорода на 30-40% меньше, что имеет важное значение.

Рассматривая физиологические аспекты адаптации и резистентность организма, специалисты отмечают исключительно важную закономерность адаптационных процессов – наличие единого механизма приспособления на клеточном уровне к разнообразным факторам. [4] Важность этой закономерности состоит в том, что адаптированный к какому-либо фактору организм при изменении условий формирует приспособительные реакции к ним в более выгодном положении, имея уже готовый сформированный организм адаптации на клеточном уровне, что позволит быстрее перевести приспособительные реакции с системного на более совершенный тканевой уровень. Таким образом, современные представления о физиологических адаптациях и имеющиеся многочисленные экспериментальные данные указывают важное и эффективное направление повышения резистентности организма человека к необычным условиям – использование приспособительных реакций к гипоксии, основу которых составляют возрастающие при адаптации функциональные возможности естественных физиологических организмов. [2]

Адаптационные реакции к кислородной недостаточности, рассмотренные выше, были обусловлены пониженным парциальным давлением

кислорода во вдыхаемом воздухе. Указанные изменения могут существенно различаться в зависимости от структуры мышечных нагрузок и принципов их применения. Это положение представляется исключительно важным для специалистов, для преимущественного совершенствования у них тех или иных физиологических систем, играющих главную роль в компенсаторных реакциях в процессе конкретной учебной деятельности.

Таким образом, определённая мышечная деятельность может оказать серьёзное влияние на организм человека, значительно повысить его психическую устойчивость, адаптивные возможности, а, следовательно, и работоспособность, что очень важно для служебной деятельности. Курсанты, имеющие оценку отлично по физической подготовке, намного лучше адаптируются к службе и учебе, чем менее тренированные. Необходимо отметить, что оценка физической подготовленности в МВД, достаточно точно отражает уровень общего физического развития сотрудника, так как складывается из оценок за выполнение нескольких упражнений. [5] Эти упражнения оценивают уровень развития основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты и выносливости, а также боевых приемов борьбы, который является сплавом всех физических качеств, а также таких важных для курсанта морально-волевых качеств как смелость, решительность, уверенность в себе. Поэтому важность общей физической подготовки, для совершенствования адаптационных процессов в организме курсанта очень высока.

Список литературы

1. Социальная и психологическая адаптация военнослужащих по контракту к службе во внутренних войсках МВД России средствами физической подготовки и спорта / В.А. Кононов и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4. – С. 36-41.

2. Кононов, В.А. Физическое самосовершенствование – основа формирования здорового образа жизни студентов / В.А. Кононов, Е.О. Явдошенко // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции / Министерство спорта РФ; Комитет по физической культуре и спорту правительства Санкт-Петербурга; ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет». – СПб., 2014. – С. 187-191.

3. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России : учебное пособие / В.А. Кононов и др. – СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. – 185 с.

4. Кононов, В.А. Основные положения организации и методики самостоятельной физической тренировки сотрудниками полиции / В.А. Кононов, С.В. Науменко // Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для

органов внутренних дел : сборник материалов VI межвузовской научно-практической конференции / под общ. ред. Л.И. Тимошенко, С.Н. Кашина. – Ставрополь, 2013. – С. 113-117.

5. Ушенин, А.И. Профессиональная готовность сотрудников полиции России, как способ противодействия угрозам национальной безопасности государства / А.И. Ушенин, С.В. Науменко, В.А. Кононов // Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел : сборник материалов VI межвузовской научно-практической конференции / под общ. ред. Л.И. Тимошенко, С.Н. Кашина. – Ставрополь, 2013. – С. 127-130.

Отегенов Н.О.[1]

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Актуальность работы. По данным концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года [1], за последние годы в Казахстане обострилась проблема с состоянием здоровья населения. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, а также снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения.

В настоящее время в стране занимаются физической культурой и спортом всего 9-10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 50-60%.

Самой острой и требующей срочного решения проблемой является низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценное развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространенность гиподинамии среди учащихся молодежи достигла 75%. Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.

[1] Преподаватель Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова (Республика Казахстан, г. Актобе), магистр педагогических наук. E-mail: nurtas_2973@mail.ru.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока.

Цель исследования: теоретически обосновать проблемы здоровья и формирования здорового образа жизни молодежи.

Анализ и методы исследования – анализ научно-методической литературы по проблеме исследований.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение последних десятилетий повышенный интерес как социологов, медиков, так и педагогов вызывают проблемы, связанные с взаимовлиянием образа жизни людей и их здоровья. Активно изучается категория «здоровый образ жизни», получившая «права» в медицинских, гигиенических, социологических, педагогических исследованиях. В этой связи одной из отвечающих насущным запросам времени является проблема формирования здорового образа жизни молодежи. Не вызывает сомнения необходимость дифференцированного подхода к формированию здорового образа жизни в различных слоях и социальных группах. При этом представляется чрезвычайно актуальной разработка теоретических основ здорового образа жизни у подростков и молодежи, тем более что до сих пор эта проблема остается недостаточно исследованной. Лишь в самое последнее время появились публикации, освещающие те или иные аспекты образа жизни подрастающего поколения. Сегодня, как никогда, требуется настойчивый и углубленный поиск новых, эффективных путей рещения данной проблемы. Можно констатировать тот факт, что сегодня естественная убыль населения превышает рождаемость почти на миллион человек. 80% населения живут в экологически неблагоприятных местностях, 65% употребляют не соответствующую санитарным нормам воду. В последние годы все чаще отмечаются задержки в физическом и психическом развитии детей, 70% детей рождаются с различными отклонениями от нормы. При таком развитии событий через 8-10 лет 95% учащихся будут страдать хроническими заболеваниями, причем если данная тенденция будет продолжаться, то лишь64% подростков, которым сейчас 16 лет, доживут до пенсионного возраста.

По данным Н.А. Шакиной [2], из общего количества студентов, поступающих в вузы, до 30% составляют лица с ослабленным здоровьем, причем половине из них требуется полное освобождение от занятий физкультурой.

Научно-технический прогресс приводит к изменению условий и ускорению темпов труда и жизни, существенно и быстро меняет окружающую человека среду. Ускоряющимися темпами развиваются экономика, наука, техника. Рост городов, стремительно возрастающая автоматизация и механизация производственных процессов, снижение физической и повы-

шение нервно-психической нагрузки, развитие средств транспорта и связи, информационный бум – все это вместе взятое создает новую экологическую, психологическую и социальную среду, в которой живет современный человек. [3] Эта среда непосредственно влияет, с одной стороны, на здоровье молодежи, возникновение и распространение в ее среде различных заболеваний, с другой – на возможности их профилактики и лечения. Таким образом, объективные изменения в характере труда и жизнедеятельности людей повышают уровень требований к поддержанию, сохранению и укреплению здоровья.

К негативным тенденциям в состоянии здоровья населения экономически развитых стран относится тенденция омоложения заболеваний: те болезни, которые сравнительно недавно встречались лишь в старших возрастных группах, теперь нередки у молодых людей. Наблюдается отчетливое снижение среднего возраста заболевающих многими хроническими болезнями. В первую очередь это относится к сердечно-сосудистым заболеваниям.

По данным ВОЗ, за 10-15 лет в 25 странах мира смертность от них возросла у молодых мужчин на 5-15%. Российскими учеными также отмечается значительный рост сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте. Только за одно пятилетие происходит увеличение их частоты в 2-2,5 раза.

Тенденция омоложения коснулась и других заболеваний, связанных с образом жизни молодого человека. К ним относятся болезни желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, гипертония и др.

Следует отметить, что среди молодежи распространено ложное представление, что болезни приходят в старости, когда активная жизнь уже позади. Роль молодых людей в поддержании и укреплении собственного здоровья сегодня минимальна.

Формируется совершенно необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом, что любые запредельные нагрузки, грубые нарушения питания, режима дня, недостаточная физическая активность, стрессы и другие факторы риска «по плечу» молодому организму. Сама мысль о том, что здоровье не растрачивается, остается незыблемым, рождает абсолютно неправомочную успокоенность и наносит вред здоровью молодежи.

Мы согласны с мнением исследователей о том, что большинство заболеваний подростков и молодежи связаны с неправильной организацией их жизни и деятельности, с издержками их семейного воспитания, образования,что нередко приводит к дисгармонии подростка, молодого человека с самим собой и окружающим миром. Это дает нам возможность рассматривать педагогический подход к пониманию здоровья человека и решению его проблем.

В педагогическом подходе выделяют пять основных специфических признаков (М.В. Малютина):

антропологичность – в образовании можно вести речь только о здоровье человека;

интегральность — определение и решение проблем здоровья можетбыть осуществлено только на основе всех наук о человеке;

личностно-ориентированная направленность – индивид одновременно является и субъектом, и объектом своей деятельности по сохранению и укреплению здоровья;

педагогическая направленность – здоровье формируется, сохраняетсяи укрепляется в рамках целостного педагогического процесса;

гуманистичность – здоровье признается главной ценностью человеческой жизни.

Как верно отмечает В.С. Тубчинова [4], феномен «образ жизни» – это пространственно-временная информационная система, динамично формирующая и удовлетворяющая потребности людей. Это система в целостном единстве объединяет основные аспекты и компоненты: идеологические, в том числе теоретические, целевые и программные, реальные, деятельностные и рефлексивные. Образ жизни, по мнению ученого, – это совокупность идеальных ориентиров и реальных видов и форм деятельности людей для освоения и преобразования действительности, способ их жизнедеятельности в конкретно-исторических условиях, комплексное единение производственной и материально-хозяйственной, экономической и политической сфер жизни и деятельности социальных субъектов.

Здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний. Следует отметить, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция здорового образа жизни значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы. Здоровый образ жизни на современном этапе развития общества становится необходимым условием существования индивида, гарантией огромных социально-экономических преобразований, осуществляемых в стране. Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей, формированию многосторонне развитой личности и способствует не только физическому совершенствованию человека, но и развитию духовных интересов,ценностей, нравственных установок.

Таким образом, мы видим, что здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения, и выбор пути должен сделать каждый человек сам, для чего необходимо выработать в себе ряд необходимых качеств:

иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;

знать формы своего поведения, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья;

рационально питаться, соблюдать гигиену и своевременно очишать организм от продуктового деятельности;

быть оптимистом, двигаться по пути укрепления здоровья, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи.

Выводы. Анализ специальной литературы позволяет сделать вывод о том, что «знания» взрослых людей о здоровом образе жизни не стали их убеждениями, что нет мотивации к собственному здоровью. Проведенное Г.К. Зайцевым [5] исследование показывает, что среди старшеклассников понимание здорового образа жизни в основном сводится к хорошо известным положениям: больше двигаться, беречь нервы, закаляться, не пить и не курить и т.д. Далее автор отмечает, что хотя важность таких рекомендаций не вызывает сомнений и они запечатлены в памяти подростков, они тем не менее не стали для многих из них руководством в поведении. По мнению автора, это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаше всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а, во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети это видят. Автор отмечает также, что для старшеклассников в подходе к собственному здоровью характерна стратегия предупредительного характера, и почти совсем не прослеживаются вопросы, связанные с формированием здоровья, решение которых, как известно, требует от человека значительных волевых усилий. И именно школа должна способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей здорового образа жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Список литературы

1. Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года от 11.01.2016 № 168.

2. Шакина, Н.А. Психологические аспекты формирования профессиональной мотивации у студентов физкультурного вуза / Н.А. Шакина // Физкультурное образование Сибири. – 2014. – Т. 32. – № 2. – С. 34-36.

3. Величковский, Б.Т. Здоровье человека и окружающая среда / Б.Т. Величковский, В.И. Кирпичев, И.Т. Суравегина. – М.: Новая школа, 1997. – 236 с.

4. Тубчинова, В.С. Динамика изменения ценности здоровья у молодежи Республики Бурятия / В.С. Тубчинова // Роль молодежи в развитии мирового сообщества : сборник тезисов международной научно-практической конференции. – Улан-Удэ: ООО «НонПарель», 2004. – С. 188-192.

5. Зайцев, Г.К. Здоровье школьников и учителей / Г.К. Зайцев. – СПб.: Питер, 1995. – 132 с.

Певицына Л.М.[1]

СРЕДСТВА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования основополагающей задачей реализации предмета «Физическая культура» провозглашает «укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни» [1].

Для развития мотивации к занятиям физкультурой и спортом с учётом интересов, способностей и возможностей детей осуществляется поиск новых подходов к содержанию образования по физической культуре. Совершенствуется учебно-методическое обеспечение процесса обучения, в том числе за счёт различных видов спорта. Так, одна из задач проекта Концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура» в РФ по обновлению учебно-методического обеспечения направлена на «использование методических ресурсов различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам молодежи с учетом здоровьесберегающих технологий» [2].

Реализация вышеназванной задачи инициирует широкое взаимодействие системы общего и дополнительного физкультурного образования со спортивными федерациями по различным видам спорта. Так, 10 апреля 2014 года между Министерством образования и науки РФ и общероссийской спортивной общественной организацией «Федерация спортивной борьбы России» было подписано соглашение о взаимодействии. В рамках данного соглашения в 2015 году в России начал работу широкомасштабный экспериментальный образовательный проект «Самбо – в школу».

Борьба не случайно становится неотъемлемой частью общего физкультурного образования. Это продиктовано необходимостью возрождения культурных традиций, воспитания молодого поколения, обладающего духовно-нравственными ценностями, культурой здорового и безопасного образа жизни. Интерес к различным стилям спортивной борьбы, а не только самбо проявляется со стороны всех участников образовательного процесса учителей, тренеров-преподавателей, родителей и самих обучающихся. Борьба является составной частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а пре-

[1] Методист, Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования (Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail.ru: pevitza_lm@mail.ru.

жде всего история побед наших спортсменов, уровень их искусства и силы в деле защиты чести Отечества на мировых аренах. Вместе с тем экспериментально доказано, что «занятия спортивными единоборствами в школе снижают вероятность попадания в категорию учеников с низкой успеваемостью как для мальчиков, так и для девочек» [3, с.61].

Ростовская область богата и славится донскими борцами греко-римского стиля: М. Гамбаров, В. Соколов, К. Денеч, В. Фесенко, А. Чубаров, Г. Чинибалаянц, Р. Абачараев, И. Кочергин – бронзовый призёр Олимпийских игр 1968 г. и Н. Яковенко – двукратный серебряный Олимпийский чемпион 1968 г. и 1972 г. Несомненно, первое место в современном списке донских борцов классического стиля занимает Вартерес Самургашев – шестикратный чемпион России, двукратный чемпион Европы, двукратный чемпион мира, чемпион Олимпийских игр 2000 г. и бронзовый призер Олимпийских игр 2004 г., заслуженный мастер спорта России, Кавалер ордена Почёта и ордена Дружбы, вице-президент Федерации спортивной борьбы России.

Достижения донских борцов греко-римского стиля являются той ценностью, которую педагогическое сообщество обязано сообща сберечь и передавать из поколения в поколение, ориентируясь на имеющиеся государственные установки системы российского физкультурно-спортивного воспитания, реализуя вариативность образования, приоритеты и возможности участников образовательного процесса, учитывая запросы детей, родителей и педагогов.

Муниципальная система образования города Ростова-на-Дону поддерживает и инициирует инновационные преобразования, в том числе и в сфере физкультурно-спортивного воспитания. В силу договора с Ростовской областной общественной организацией «Федерация спортивной борьбы», в нескольких школах города были оборудованы спортивные залы с борцовскими коврами. Директора общеобразовательных школ пригласили на работу тренеров-преподавателей ДЮСШ по борьбе, и они стали вести учебно-тренировочные занятия, внеурочные занятия спортивно-оздоровительной направленности и уроки физической культуры.

В данной связи среди школ города Ростова-на-Дону особого внимания заслуживает школа № 106. После капитального ремонта в учреждении сложились благоприятные материально-технические и организационно-педагогические условия, созданные руководством и учительским коллективом. Директор школы Дулогло Ольга Петровна стала инициатором открытия на базе её учреждения областной инновационной площадки, тематика которой направлена на внедрение в вариативную часть содержания образования по физической культуре и внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности элементов греко-римской борьбы. За научно-методическим руководством и сопровождением она обратилась к методисту ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО.

Данное решение было принято не спонтанно. С 2015-2016 учебного года в школе реализуется программа «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»! Её цель – создание условий, обеспечивающих высокий уровень образования обучающихся при сохранении и укреплении их физического, психического и нравственного здоровья через реализацию принципов здоровьесберегающих технологий. Реализация подпрограммы предусматривает целостную систему в работе с педагогическим коллективом, родителями и обучающимися через основную форму обучения – урок, а также внеурочную деятельность для широкомасштабного привлечения обучающихся к занятиям спортивно-оздоровительной направленности и систему дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Греко-римская борьба – вид спорта, который соответствует актуальным требованиям физкультурно-спортивного воспитания школьников, даёт обучающимся знания и умения для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности, формирует основы справедливости, сдержанной силы, безопасности, здорового, спортивного стиля жизни и ориентирует их на самосовершенствование и изучение культурного наследия России и Донского края. Не случайно идея культивирования греко-римской борьбы в системе общего физкультурного и дополнительного образования школы была принята и поддержана родителями обучающихся.

Вместе с тем в сфере физкультурного образования школы были определены некоторые проблемы: устаревшее учебно-методическое обеспечение, неразработанность вариативного компонента учебных программ, отсутствие мониторинга динамики уровня успеваемости обучающихся по предмету «Физическая культура», низкий показатель (13%) обучающихся, занятых в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, неактивное и нерезультативное участие обучающихся школы в олимпиаде по физической культуре, в спартакиаде по видам спорта, в «Президентских состязаниях», «Президентских спортивных играх», в сдаче норм комплекса «ГТО» и в других мероприятиях физкультурно-спортивной направленности.

Таким образом, возникла необходимость объективного и субъективного характера в пересмотре образовательной деятельности в сфере физической культуры, в обновлении содержания, методов, средств и технологий обучения предмету с использованием средств греко-римской борьбы. Вышеизложенное подтвердило актуальность существующей проблемы и востребованность в реализации идей по её решению. Это определило тему инновационного образовательного проекта: «Обновление содержания начального и основного общего физкультурного образования на основе греко-римской борьбы», который был утверждён приказом № 791 Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 30.10.2017.

Целью инновационного проекта является разработка и апробация вариативного компонента учебных программ и технологий начального и ос-

новного общего физкультурного образования на основе греко-римской борьбы. Предусмотрено использование следующих исследовательских методов: теоретические (анализ психолого-педагогической, методической литературы, сравнение, анализ и синтез сущностных характеристик, понятий); эмпирические (анкетирование, наблюдение, опрос, беседы, тестирование, педагогическое проектирование); опытно-практические; методы качественной и количественной обработки экспериментальных данных. В педагогическом эксперименте принимают участие обучающиеся четырёх классов (3 а, б; 4 а, б) общим количеством 120 человек. Контрольными являются параллельные классы (3 в, г; 4 в, г) с таким же количеством обучающихся. Инновационный проект рассчитан на реализацию в течение трёх учебных лет.

С сентября 2017 года по январь 2018 года проводился первый – подготовительный – этап инновационной деятельности. Проанализирован имеющийся опыт в реализации программного и учебно-методического обеспечения по физической культуре и внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в начальной школе. Определены существующие проблемы и противоречия в образовательной системе по физической культуре и спорту, исследовано её соответствие требованиям ФГОС. Отобран диагностический инструментарий для отслеживания уровня освоения обучающимися учебных программ по физической культуре и их успеваемости в целом. Определён ведущий мотив занятий физическими упражнениями, уровень мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Проведена комплексная методика изучения удовлетворённости родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения. Изучен уровень социализированности личности обучающихся, микроклимат в детском коллективе, выявлен уровень их нравственной воспитанности.

Состояние физического здоровья обучающихся изучалось посредством проведения функциональных проб с задержкой дыхания на вдохе (Штанге) и на выдохе (Генче), пробы с 20-ю приседаниями и ортостатической пробы. Также была применена экспресс-диагностика физического здоровья по методике С.Д. Полякова, С.В. Хрущева и И.Т. Корнеевой. [4] Отслеживался уровень физической подготовленности детей через тестирование физических способностей в проявлении быстроты, выносливости, силы и координации.

На сегодняшний день продолжается математическая обработка полученных результатов мониторинга, поэтому его результаты не могут быть представлены в данной статье. Однако уже имеются результаты положительных отзывов родителей и педагогов о влиянии инновационного образовательного процесса на повышение мотивации обучающихся к физической культуре, спорту, об увеличении двигательной активности обучающихся за счёт не только третьего урока физической культуры на основе греко-римской борьбы, но и внеурочных и дополнительных занятий спор-

тивно-оздоровительной направленности. Дети испытывают положительные эмоции, интерес и проявляют активность в процессе использования игровых и соревновательных методов обучения при освоении базовых универсальных средств греко-римской борьбы. Происходит принятие детьми моральных норм, нравственных установок при изучении истории борьбы, её правил и непосредственном их соблюдении. Подтверждается также факт повышения у школьников самоорганизации и самодисциплины.

Список литературы

1. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования : приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (в ред. от 31.12.2015).

2. О Концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура» в РФ : (проект). – URL: https://cloud.mail.ru/public/7dAe/AfVA6tvBG.

3. Товар-Гарсиа, Э.Д. Занятия спортом и образовательные достижения в школе: российские данные / Эдгар Деметрио Товар-Гарсиа // Вопросы образования. – 2018. – № 2. – С. 46-67.

4. Мониторинг и коррекция физического здоровья : метод. пособие / С.Д. Поляков и др. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.

Разгулина Н.А.[1], *Койпышева М.А.*[2]

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОК 3 КУРСА ИНСТИТУТА ЭКОНОМИКИ УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА ИРКУТСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Физическое здоровье студенток ещё до поступления в вуз ослаблено воздействием неблагоприятных экологических факторов, недостаточным питанием, гиподинамией, что приводит к развитию у них предболезненных состояний. [2,4]

Для выявления отношения студенток 3 курса к ЗОЖ на факультете экономики, управления и права был проведен, с учетом рекомендаций авторов [1; 3], их анкетный опрос, состоящий из 20 вопросов.

Результаты анкетного опроса представлены в таблице.

[1] Студентка Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск). Email: razgulina.natalya@yandex.ru.

[2] Преподаватель кафедры физической культуры и спорта Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск). Email: kojpysheva@mail.ru.

Таблица

Оценка отношения студенток к здоровому образу жизни

Вопрос анкеты	Варианты ответа		
К какой группе здоровья Вы относитесь?	Специальная (17%)	Подготовительная (34%)	Основная (49%)
Оцените состояние своего здоровья на данный момент?	Отличное (31%)	Удовлетворительное (60%)	Плохое (9%)
Как изменилось Ваше самочувствие за последний учебный год?	Ухудшилось (4%)	Не изменилось (76%)	Улучшилось (20%)
Оцените уровень физических нагрузок на занятиях по физическому воспитанию?	Низкий (11%)	Достаточный (74%)	Слишком высокий (15%)
Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом самостоятельно в свободное от учебы время?	Нет (25%)	Иногда (35%)	Да (40%)
Испытываете ли Вы быструю утомляемость при физических нагрузках?	Нет (61%)	Иногда (24%)	Да (15%)
Как часто выбываете на воздухе?	Менее 2часов в день (25%)	2-4часа (54%)	Более4часов (21%)
Удается ли Вам соблюдать правильный режим дня во время учебы?	Нет (54%)	Да (25%)	Иногда (21%)
Сколько часов в день в среднем Вы спите?	Менее 8 часов (62%)	По-разному (28%)	8-10 часов (10%)
Делаете ли Вы утреннюю зарядку?	Нет (69%)	Иногда (18%)	Да (13%)
Сколько часов в день в среднем Вы проводите за компьютером/телефоном?	Менее3(9%)	3-6(54%)	Более 6 (37%)
Придерживаетесь ли Вы здорового сбалансированного питания?	Нет (58%)	Иногда(13%)	Да (29%)
Сколько раз в день Вы питаетесь?	1 (29%)	2-3 (69%)	4-5 (19%)
Как часто Вы употребляете алкоголь?	Не употребляю (13%)	Редко (54%)	Часто (33%)
Курители Вы?	Нет (50%)	Иногда (10%)	Да (40%)
Интересуетесь ли Вы информацией о ЗОЖ?	Нет (19%)	Иногда (22%)	Частично (59%)
Из каких источников Вы получаете информацию о ЗОЖ?	На учебных занятиях; из специальной литературы (14%)	Через интернет (64%)	Из средств массовой информации (22%)
Считаете ли Вы необходимым придерживаться ЗОЖ?	Нет (54%)	Считаю, что это важно, но неглавное (37%)	Это необходимо (9%)
Что вам мешает придерживаться ЗОЖ?	Отсутствие условий (14%)	Отсутствие необходимого упорства, желания (56%)	Недостаток времени (30%)
Ваше отношение к физической культуре?	Отрицательное (7%)	Нейтральное(29%)	Положительное (64%)

В опросе принимали участие 49% студенток из основной группы, 34% – изподготовительнойи 17% – из специальной медицинской группы.

По результатам опроса выяснилось, что 60% опрошенных оценивают свое здоровье удовлетворительно, 31% студенток считают свое здоровье отличным, а 9% – плохим.

За последний учебный год у 20% студенток улучшилось самочувствие, у 4% – ухудшилось, у 76% – не изменилось.

Для 74% опрошенных уровень физических нагрузок на занятиях по физическому воспитанию оказался достаточным, для 15% – слишком высоким, а для 11% – недостаточным.

В свободное от учебы время постоянно занимаются спортом 35% студенток, 36% – иногда занимаются, а 31% – вообще не занимаются физической культурой и спортом помимо занятий в вузе.

15% респондентов утомляются при физических нагрузках, 24% – иногда утомляются, 61% – не утомляется.

На свежем воздухе проводят время более 4-х часов в день 21% опрошенных, 54% – проводят на воздухе от 2 до 4 часов в день, а 25% – менее 2 часов в день.

Удается соблюдать правильный режим дня во время учебы 25% опрошенных, 54% – не удается, а 21% иногда получается соблюдать режим дня.

Более 60% опрошенных спят меньше 8 часов в день, около 10% ответили, что спят 8-10 часов в день, 28% студенток спят всегда разное количество часов.

Утреннюю зарядку делают лишь 13% девушек, иногда делают зарядку 18% студенток, большинство (69%) никогда не делают зарядку.

На смартфоны и компьютеры у 37% опрошенных уходит более 6 часов в день, 54% тратят на это от 3 до 6 часов в день и только у 9% студенток это занимает менее 3 часов.

Здорового сбалансированного питания придерживаются 29% учащихся, 58% не придерживаются, иногда придерживаются 13%.

Выяснилось, что 30% респондентов питаются 1 раз в день, 58% – 2-3 раза в день и лишь 12% – 4-5 раз в день.

Среди опрошенных 13% вообще не употребляют алкоголь, 54% – употребляют его редко, 33% – часто. Не курят 50% студенток, 10% – курят иногда, 40% – курят постоянно.

Интересуются информацией о здоровом образе жизни 69% учащихся, 17%– иногда интересуются, 14% не интересует данная тема.

Наибольшее количество опрошенных (64%) получают информацию о ЗОЖ из Интернета, 22% – из средств массовой информации и только14% – на учебных занятиях и из специальной литературы.

Необходимым придерживаться ЗОЖ жизни считают 54% студенток, 37% ответили, что здоровый образ жизни это важно, но не главное, 9% опрошенных ответили, что они не считают это необходимым.

На вопрос: «Что мешает придерживаться ЗОЖ?» – 56% опрошенных ответили, что им мешает отсутствие желания и силы воли, 14% – отсутствие необходимых условий, 30% респонденток главной причиной назвали недостаток времени для поддержания ЗОЖ.

Можно сделать выводы: общее состояние здоровья студенток можно считать удовлетворительным, и за последний учебный год оно не изменилось. Для большинства опрошенных уровень физических нагрузок на уроках физкультуры оказался достаточным, девушки не устают от физических нагрузок, но 35% студенток дополнительно занимаются физической культурой и спортом помимо учебных занятий в вузе.

Большинство девушек не могут соблюдать правильный режим дня и сна. В основном они спят меньше 8 часов в день. Больше половины опрошенных не могут придерживаться здорового, сбалансированного питания, многие питаются 1-2 раза в день. Часть студенток имеют вредны привычки в виде курения и употребления алкоголя. Также к вредным привычкам можно отнести частое пользование смартфонами и компьютерами.

Практически всех студенток интересует информация о ЗОЖ. Большинство получают эту информацию из интернета. Положительное отношение к физической культуре выразили более 60% студенток. К сожалению, мало кому удается придерживаться ЗОЖ. Кому-то не хватает на это времени, кому-то условий, но главным фактором является отсутствие необходимого упорства, воли и желания.

Возможно, студенткам стоит правильно распределять свое время, соблюдать распорядок дня, делать выбор в пользу более полезных продуктов, отказаться от вредных привычек. Им необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься физической культурой и спортом. Все это может помочь соблюдать правильный образ жизни и улучшить состояние своего здоровья.

Список литературы

1. Абызова, А.В. Комплексная оценка уровня здоровья студентов вуза, занимающихся спортом / А.В. Абызова, А.В. Шаров // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 68.

2. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М.Я Виленский // Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – С. 131-174.

3. Григорьева, И.В. Основы здорового образа жизни студентов / И.В. Григорьева. – Изд-воВГТА,2014. – С. 56-59.

4. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИИрНИТУ : монография / под ред. В.Ю. Лебединского. – Иркутск:Изд-воИрГТУ, 2014. – 230 с.

Рафикова А.Р.[1]

ПРОБЛЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Одним из самых дискуссионных вопросов в отношении процесса физического воспитания в учреждениях образования является вопрос оценки его качества. Общество традиционно соотносит качество образования по физической культуре с состоянием здоровья занимающихся, показателями которого являются физическое развитие, состояние функциональных систем организма, количество и тяжесть соматических заболеваний. Это и понятно, поскольку эти показатели обеспечивают успешную адаптацию индивида и полноценное выполнение им биологических и социальных ролей, то, собственно, что и позиционируется в качестве основных задач процесса физического воспитания в период получения образования.

Однако однозначность оценивания качества процесса физического воспитания по данным показателям довольно проблематична. Во-первых, трудно оценить качество самого здоровья, учитывая высокую процессуальность феномена «здоровье», его динамичность и многофакторность. «Медицина достигла таких успехов, что здоровых людей практически не осталось» – это выражение канадского писателя Стивена Ликока, созвучное поговорке «Нет здоровых, есть недообследованные», вполне отражает относительность в оценке здоровья. Действительно, выделение *абсолютного здоровья*, когда у индивидуума исключаются клинические и морфологические признаки всех известных заболеваний, перечень которых расширяется, невозможно. Представление о здоровье как неком стабильном, неизменяющемся состоянии, когда все процессы протекают точно в жестком соответствии с закономерностями, давно опровергнуто. Проблематично судить, улучшилось или ухудшилось состояние здоровья занимающихся в процессе физического воспитания в период учебы, учитывая относительность его проявления, а также подчас обоснованную настороженность со стороны медиков в отношении физических нагрузок. На практике любой юноша или девушка при желании может «уговорить» врача перевести его из основной группы «практически здоровых» в группу со сниженными фи-

[1] Заместитель заведующего кафедрой физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь (Республика Беларусь, г. Минск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: r_alena@rambler.ru.

зическими нагрузками (подготовительную, специальную медицинскую), а то и вообще получить полное освобождение от физической нагрузки ввиду ее плохой переносимости. Этому на практике масса примеров. При этом эффект оздоровления, который так ожидается, может наступить только в результате активизации двигательного режима, выполнения различных физических упражнений и претерпевания различных физических нагрузок. Соответственно, нарушение систематичности, регулярности и разносторонности процесса физического воспитания снижает ожидания в отношении укрепления здоровья.

Во-вторых, тезис Ликока можно отнести к популярной сегодня концепции, объясняющей тенденцию к ухудшению качества человеческого генофонда негативным влиянием развития самой медицины. Такой мощный эволюционный фактор, как естественный биологический отбор, существенно нивелирован возможностями медицины, уровнем ее развития и техногенности, что, по оценке специалистов, сократило неприкосновенный запас резерва репродуктивной прочности популяции на 25%. Сегодня любой специалист в области физической культуры и спорта скажет, что физические кондиции современной молодежи год от года становятся все хуже и хуже, каждое молодое поколение оказывается слабее предыдущего. И тут возникает еще одна проблема: использование в качестве критерия качества процесса физического воспитания показателей физической подготовленности – совокупного развития двигательных и координационных способностей обучающегося. Если учесть, что ретроспективный анализ показателей уровня физической подготовленности молодежи подтверждает концепцию о снижении физических возможностей каждого последующего поколения, то нам следовало бы признать, что качество процесса физического воспитания, видимо, ухудшилось.

Например, проведенное нами сравнение средних показателей выносливости юношей и девушек в беге на 3000 м и 1500 м с нормативными требованиями к уровню физической выносливости данной возрастной группы, закрепленные в «Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь» [2] показало, что у 100% выборки юношей и девушек показатели выносливости ни на одном из курсов обучения не соответствуют даже минимальному уровню нормативных требований. Наименьший отрыв в значениях от должных величин отмечен у девушек на старших курсах (3-4 курсы), соответственно, средний результат в беге у них 9.05 мин при нижней границе нормы 8.30 мин.

Сниженные возможности физической работоспособности современной молодежи не позволяют соответствовать уровню подготовленности нормативным требованиям, характеризующим должные величины *как нормальные*. Почему нормальные? Если обратиться к истории, то первые попытки установить физкультурные нормативы были введены в 1927 году и предусматривали присвоение значков «Нормальный физкультурник»,

«Нормальный атлет». Слово «нормальный» в данном случае означало, что человек, выполнивший все нормативы, имеет оптимальный уровень физического развития, он нормальный гражданин страны, способный защищать ее и трудиться.

Если юноши 1996 года поступления к примеру, в Академию управления, в среднем пробегали 3000 метров за 11.56 мин, то у юношей 2014 года поступления этот показатель изменился до 14.50 мин, 2017 года – до 15.01. У девушек также отмечается регресс выносливости –7.89 мин и 10.20 мин и 11.0 соответственно. Следует также отметить рост числа студентов, которые, несмотря на отсутствие отклонений в состоянии здоровья (I-я группа здоровья), в силу своего функционального состояния вообще не могут преодолеть данные кроссовые дистанции и вынуждены отказаться от выполнения теста. Если в 2010-2011 учебном году таких студентов, например, в БГМУ было не более 5%, то в 2013-2014 учебном году – уже 10,6%. [1]

Соответственно, на вопрос: может ли уровень физической подготовленности выступать объективным и безоговорочным критерием качества процесса по физическому воспитанию и не стали ли мы хуже учить, ответить можно вопросом: а стандартен ли исходный уровень подготовленности молодежи в динамике лет поступления в вуз, чтобы иметь возможность сравнивать? Также возникают дополнительные вопросы, связанные с уровнем мотивации обучаемых к проявлению своих максимальных физических возможностей при сдаче нормативов, с качеством самой процедуры тестирования физической подготовленности, стандартности условий при тестировании в разных учреждениях образования, с единством подходов преподавателей, с критериями оценки (обоснованность и правомерность принятия нормативных (должных) значений показателей за эталонные), ведь требования Комплексов с учетом современных тенденций могут устаревать?

Если обратиться к общей и специальной педагогике, то в качестве основного показателя результативности образования часто выступают знания обучающегося.Однако если ориентироваться исключительно на этот аспект, то следует отметить, что объем требований к теоретическим знаниям в такой очень практической дисциплине, как «Физическая культура», существенно невысок и рамочно обозначен в типовой учебной программе высших учебных заведений тематикой из семи лекций с ограниченной по часам нагрузкой. Теоретико-методическое же сопровождение практических занятий в большей степени имеет отношение к умениям и навыкам.

С точки зрения органов госуправления, которые декларируют свое отношение к данному вопросу в соответствующих нормативных документах, критерием качества образования является освоение перечня двигательных умений и навыков, обозначенных в образовательной программе. Однако количество подходов к организации процесса физического воспитания в различных учреждениях многообразно. При организации занятий физкультурой «по выбору» обучающийся ограничивает себя освоением

двигательных умений и навыков из избранного вида спорта. При «модульно-блочном» обучении спектр осваиваемых двигательных умений и навыков расширяется за счет разных видов спорта, но лимитируется возможностями материально-технической базы учреждения образования.

К тому же трудно соотнести факторы, влияющие на освоение разных двигательных навыков. Успешность зависит и от двигательных способностей и врожденных предрасположенностей, и от индивидуальных особенностей (например, антропометрических) и т.д. К тому же огромное значение имеют сложность изучаемого двигательного действия (координационная структура), отсутствие единых методов и объективных критериев оценки степени овладения обучающимися двигательными действиями, компетентность обучающего (опыт и соответствие спортивной специализации преподавателя преподаваемому виду спорта). Поэтому что должен изучить обучающийся с точки зрения двигательных умений и навыков в нефизкультурном учреждении образования, как быстро и в какой степени – остается в тех же нормативных документах без четких контуров и критерием результативности процесса физического воспитания выступать не может.

Также возникают сложности при использовании в качестве критериев показателей стандарта менеджмента качества, например, удовлетворенности потребителя. На оценку обучающимися процесса физического воспитания могут повлиять множество субъективных факторов: различные спортивные интересы, материально-техническое обеспечение (качество спортивной базы, инвентаря, условий и т.п.), межличностные отношения (в группе, с преподавателем), удобство расписания занятий и многое другое. Оценить процесс с точки зрения результата также проблематично, учитывая, что жизненный цикл любой образовательной услуги длится с момента поступления и до момента окончания образовательного учреждения. Удовлетворенность результатом обучающимися может быть оценена только после завершения полного цикла образовательной услуги и тоже весьма субъективно.

Таким образом, представляется необходимым понять, что:

– единый и абсолютно объективный показатель в качестве критерия качества процесса физического воспитания не разработан;

– очевидно, что ни один из используемых ныне критериев качества нельзя считать единственным поскольку все они взаимосвязаны и взаимообусловлены, а следовательно, должны рассматриваться в совокупности;

– понятие «качество процесса физического воспитания» само по себе не может быть конечным результатом. Это скорее мониторинговый элемент, который лишь выявляет степень соответствия конечного продукта (например, физической культуры личности) или услуги (например, процесса физического воспитания) стандарту или установленным требованиям;

– если это мониторинговый элемент, то в качестве критерия качества выступает не абсолютный показатель чего бы то ни было, а его восприятие

относительно того, что было ранее, т.е. динамика. При этом следует учитывать косвенность соотнесения качества всего процесса физического воспитания и наличие положительной динамики (например, в отношении прироста показателей физической подготовленности или состояния здоровья);

– если исходить из концепции «Totalqualitymanagement» (TQM) – тотальное (или всеобщее) управление качеством, то современное управление качеством – это управление будущим (организации в целом, какого-то сегмента или процесса). В этом смысле глобальность подхода будет состоять в оценке качества процесса физического воспитания на основе критерия «сформированности физической культуры личности» обучаемого, которая в будущем позволит ему стать здоровым специалистом с развитыми профессионально значимыми компетенциями, нравственно зрелым специалистом, способным самостоятельно управлять своей работоспособностью на основе владения здоровье сберегающими технологиями. Определенно данный критерий наравне с умениями и опытом выступает критерием конкурентоспособности специалиста на рынке труда, а управление конкурентоспособностью есть управление качеством. Правда, тогда возникает вопрос: если «физическая культура личности» выступает в качестве критерия качества образовательного процесса по физической культуре, то что является критерием сформированности самой физической культуры личности? Систематическое посещение занятий и отсутствие пропусков без уважительной причины, активное участие в спортивно-массовых мероприятиях? Но это могут быть элементы не культуры, а искусственной стимуляции отметкой «зачтено», рейтинговой оценкой, дополнительными бонусами в виде снижения оплаты за обучение, заселения в общежитие и т.д.

Попытка в современном, конкретно-цифровом мире обозначить жесткие и четкие критерии оценки качества процесса физического воспитания обучающихся в учреждениях образования пока не завершена. Можно долго рассуждать о специфике самого процесса и связанных с этим трудностей в оценке, но без оценки нет управления. И к этому должен быть приложен максимум усилий, поскольку иначе невозможно разрабатывать модели управления качеством процесса.

Список литературы

1. Глазько, Т.А. Мониторинг уровня физического состояния студенток-первокурсниц в первом семестре обучения / Т.А. Глазько, И.А. Лепешинская, З.Н. Суша // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : материалы II Международной научно-практ. конф. (Минск, 2-3 апр. 2015 г.) / под ред. К.Ю. Романова, Е.С. Ванда. – Минск: БГМУ, 2015. – С. 180-195.

2. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : методические рекомендации / П.Г.Ворон,

В.Ф. Касач. – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

Сак Ю.В.[1]

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ЭТАПА МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Введение. Эффективность преподавания физической культуры и здоровья в начальных классах во многом зависит от качества подготовки педагогов, их уровня владения знаниями методики преподавания и двигательными навыками видов физических упражнений, входящих в содержание государственной учебной программы «Физическая культура и здоровье». Поэтому образовательный процесс профессиональной подготовки студента к самостоятельной педагогической деятельности должен состоять из формирования методики преподавания основ видов спорта, включенных в содержание школьной программы, в том числе и лыжной подготовки.

У будущих учителей начальных классов проблемой является правильное формирование навыков передвижения на лыжах (на 100% женский контингент) из-за отсутствия у большинства из них положительного отношения к физической культуре, низкого уровня не только физической подготовленности, но и здоровья, недостатка элементарных умений в ходьбе на лыжах, негативного отношения к холодовому фактору и т.п.

В этой связи была разработана экспериментальная методика организации учебного процесса по лыжной подготовке с будущими педагогами в объеме требований учебной программы по физической культуре для учреждений высшего образования с целенаправленным формированием у них двигательных умений и навыков, развитием специальных двигательных способностей, необходимых для проведения занятий лыжной подготовкой в последипломной деятельности. [5]

Цель – раскрыть содержание практико-деятельностного этапа экспериментальной методики формирования навыков передвижения на лыжах у будущих педагогов в процессе занятий физической культурой в объеме содержания первой ступени школьной программы по физической культуре и здоровью.

Основное содержание работы. Методика представляет собой проект последовательно осуществляемой педагогической деятельности, направ-

[1] Доцент кафедры спортивных игр Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Республика Беларусь, г. Гродно), кандидат педагогических наук. E-mail: u.sak@grsu.by.

ленной на достижение прогнозируемых результатов учебного процесса, состоит из следующих взаимосвязанных этапов: диагностического, предварительной лыжной подготовки, практико-деятельностного, контрольно-рефлексивного, ориентированных на формирование структурных компонентов готовности будущих учителей к проведению уроков лыжной подготовки.

Каждый этап характеризуется задачами, способами осуществления учебного процесса и планируемым результатом. Предполагаемым результатом реализации методики является овладение будущими учителями знаниями методики преподавания лыжной подготовки и навыками передвижения на лыжах.

Основным этапом экспериментальной методики является практико-деятельностный, который реализуется посредством двух взаимосвязанных подэтапов: теоретико-методического и двигательно-развивающего.

Теоретико-методический подэтап направлен на формирование у будущих учителей знаний методики преподавания, а двигательно-развивающий – на овладение навыками передвижения на лыжах.

Организационной особенностью занятий рассматриваемого этапа является то, что 50% времени каждого практического занятия лыжной подготовкой проводится в условиях спортивного зала и 50% – на снегу. В методическом отношении это является возможностью реализации принципа доступности, поскольку такой подход во многом определяет порядок выбора средств, методов, методических приемов, изменение нагрузок.

Каждое экспериментальное практическое занятие состоит из двух дидактически взаимосвязанных частей: в первой части (без лыж) решаются задачи по формированию двигательных умений и навыков за счет выполнения подводящих (имитационных) и подготовительных упражнений без лыж, взаимосвязанных с основными задачами занятия по обучению технике лыжника, по развитию ведущих для лыжной подготовленности двигательных способностей; вторая часть проводится на лыжах и посвящена непосредственно решению образовательных задач, адекватных по содержанию двигательным задачам первой части занятия.

Содержательная сторона первой части практических занятий в спортивном зале (без лыж) на каждом из 16-ти занятий во втором (8 занятий) и третьем (8 занятий) учебных семестрах включает: формирование знаний методики преподавания (с помощью активных методов обучения) (10 мин.); 5 мин. – общая физическая подготовка (разминка), 10 мин. – выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие двигательных способностей, опосредованно обеспечивающих овладение будущими учителями техникой передвижения на лыжах; 15 мин. – имитационные упражнения; 5 мин. – передвижение к месту занятий.

Известно, что чем выше уровень способности к сохранению равновесия при выполнении сложнокоординационных упражнений, тем выше ка-

чество выполнения способов передвижения на лыжах, поэтому для развития двигательных способностей используются специальные подготовительные физические упражнения как важнейшие компоненты для овладения техникой передвижения на основе разработанных нами комплексов упражнений, выполняемых без лыж, с направленностью на развитие статического и динамического равновесия.

Экспериментальный учебный блок для технической подготовки состоит из имитационных упражнений на месте (5 мин.) без палок и с палками для овладения техникой лыжных ходов; имитационных упражнений в движении (10 мин.) без палок и с палками для овладения техникой лыжных ходов.

С помощью имитационных упражнений на месте и в движении у занимающихся создается представление о конкретном способе передвижения на лыжах, об основах и деталях техники, ее фазах. Их использование при планировании последовательности изучения и разучивании способов передвижения на лыжах проводится так, чтобы освоение одних навыков создавало возможность «положительного переноса» на изучение других способов передвижения.

Методика технической подготовки будущих учителей направлена на решение следующих основных образовательных задач: научить правильно выполнять фазы и детали техники способов передвижения на лыжах; закрепить изученные элементы и технику выполнения хода в целом; готовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы и связки) к выполнению требуемых движений с необходимой мощностью, длительностью и легкостью.

В технической подготовке без лыж, следуя рекомендациям специалистов по лыжному спорту, перед занимающимися ставятся следующие частные задачи обучения: предварительно подготовиться к овладению способами передвижения на снегу; сформировать двигательные, вестибулярные, зрительные, слуховые, дыхательные рефлексы, соответствующие основному двигательному действию – передвижению на лыжах; создать двигательные представления о технике передвижения, работе рук, ног, их согласованию, координационной и ритмо-темповой структуре; овладеть техникой элементов и способа передвижения в целом на месте и в движении; согласовать движения в разных способах и в общей координации.

Во время проведения занятий применяются имитационные упражнения без лыж на месте и в движении с палками и без палок для обучения технике лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты), одновременного двухшажного, попеременного четырехшажного.

Содержательная сторона второй части практических занятий на снегу в каждом учебном семестре включает изучение техники передвижения на

лыжах (25 мин. на каждом из 16-ти занятий) в рамках учебной программы «Физическая культура» для учреждений высшего образования.

Данный подход к организации учебной работы основан на собственном педагогическом опыте и рекомендациях специалистов в области теории и методики физического воспитания [1-4] и продиктован нашим желанием расширить спектр применяемых в физическом воспитании методов обучения, сделать учебный процесс более управляемым и качественным. В учебной группе из 32 часов занятий 16 часов проводятся в условиях спортивного зала и 16 – на лыжне. По принципу опережающего обучения в условиях спортивного зала студенты выполняют имитацию передвижения на лыжах тем способом, который изучается на этом же занятии на снегу, т.е. проводится закрепление изучаемого технического приема в естественных условиях.

Техническая подготовленность студенток контролируется методом экспертных оценок по пятибалльной шкале.

Для научного обоснования методики формирования у будущих учителей начальных классов техники передвижения на лыжах, учитывающей квалификационные требования к педагогу, условия обучения в вузе, уровень их двигательной подготовленности и физического состояния, на базе учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы» был проведен педагогический эксперимент с участием двух групп: экспериментальной (ЭГ, $n = 24$) и контрольной (КГ, $n = 22$), состоящих из студенток первого и второго курсов педагогического факультета.

У студентов КГ двигательные навыки формировались непосредственно на практических занятиях лыжной подготовкой, проводимых только на лыжах в объеме учебных часов, аналогичных ЭГ.

Проведенный педагогический эксперимент позволил улучшить следующие показатели:

а) достоверно увеличить уровень владения техникой способов передвижения на лыжах в опытных группах, необходимой для правильной ее демонстрации на уроках лыжной подготовки. Результат в ЭГ в конце эксперимента достоверно($p<0,05$) превосходил таковые в КГ по следующим технически сложным способам передвижения: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (скоростной вариант), одновременный одношажный ход (основной вариант), одновременный двухшажный ход, подъем скользящим шагом, переход «без шага», переход «с прокатом»;

б) существенно повысить специальную выносливость в ЭГ и КГ: прирост результата в беге на лыжах на 3000 м достоверно изменился у студенток КГ и ЭГ ($p<0,05$). Сравнительный анализ результатов в беге на лыжах в конце эксперимента не выявил достоверных различий между ЭГ и КГ.

Заключение. Результаты проведенных исследований дают основание утверждать, что использование в учебном процессе упражнений на развитие координационных способностей, имитационных упражнений на месте и в движении, способствует достоверному повышению уровня владения техникой сложных способов передвижения на лыжах будущими учителями начальных классов.

Полученные результаты могут быть использованы преподавателями учреждений высшего образования в учебном процессе по физической культуре с будущими учителями начальных классов и студентами других педагогических специальностей, учащимися педагогических колледжей, на курсах повышения квалификации учителей начальных классов.

Список литературы

1. Аввакуменков, А.А. Методика применения имитационных упражнений лыжника на уроках физической культуры в старших классах общеобразовательной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Аввакуменков; СПб НИИ ФК. – СПб., 2000. – 22 с.

2. Бутин, И.М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / И. М. Бутин. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 368 с.

3. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках : учебное пособие / под ред. Н.А. Демко. – Изд. 3-е., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 298 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Сак, Ю.В. Формирование знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.В. Сак ; БГУФК. – Минск, 2015. – 28 с.

Силкин Н.Н.[1], *ТкаченкоА.Ю.*[2]

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ НЕОБХОДИМОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подвижные игры необходимо рассматривать как разновидность игровой деятельности, возникшей для обеспечения утилитарных потребностей человека и включающей в свое содержание различные действия, регламентируемые простейшими правилами.

Спортивные игры отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размерами и разметкой площадок, оборудованием и инвентарем, продолжительностью игры, разрешением или запрещением различных приёмов. По спортивным играм проводятся учебно-тренировочные занятия и соревнования, игрокам присваиваются спортивные разряды и звания, а судьям – судейские категории.

Среди различных видов спорта, культивируемых в настоящее время в мировой спортивной практике, спортивные игры по своему многообразию и числу занимающихся стоят на одном из первых мест. Благодаря зрелищности, высокой эмоциональности они привлекают к себе внимание большого количества болельщиков.

Соревнования по спортивным играм входят составной частью в спортивно-массовую работу, которая, как одна из форм физической подготовки, направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства сотрудников МВД России, организацию содержательного досуга.

Необычайная популярность многих спортивных игр предполагает их обязательное включение в программы различных соревнований в программе спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта и спартакиады ОГО ВФСО «Динамо».

Широкое применение спортивных игр в учебно-образовательном процессе, многочисленные соревнования по игровым видам спорта позволяют использовать их в системе физической подготовки в целях совершенствования различных физических и специальных качеств, двигательных навыков сотрудников, а также воспитания у них таких морально-

[1] Профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), доктор педагогических наук. E-mail: silkin_nn@mail.ru.

[2] Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail:andream22@mail.ru.

психологических качеств, как чувство коллективизма, стремление к победе, решительность, инициатива и находчивость.

В процессе учебных занятий по спортивным играм решаются следующие задачи:

– повышаются функциональные возможности организма обучающихся при выполнении интенсивной физической работы в условиях высоких психических напряжений;

– выявляется уровень морально-волевой, психологической, физической, технической и тактической подготовленности отдельных сотрудников;

– повышается спортивное мастерство занимающихся и определяются лучшие игроки и команды;

– популяризируются спортивные игры среди личного состава;

– организуется здоровый культурный и активный отдых сотрудников.

По сущности и содержанию спортивные игры можно разделить на 4 основные группы:

– первая группа – игры на попадание мяча в ворота, отметку или корзину, которые носят командный характер и предусматривают непосредственную борьбу с соперником (например, баскетбол, футбол), а в некоторых случаях – борьбу без касания соперника (волейбол);

– вторая группа – игры с ответными ударами ракеткой по мячу (волану), которые выполняются на дистанции через сетку или веревку (бадминтон, теннис);

– третья группа – игры с метаниями мяча и ударами по нему (лапта, бейсбол);

– четвертая группа – игры, отличающиеся в основном от других тем, что ведутся на попадание предметом в цель без сопротивления соперника (городки, биллиард).

Как показывает практика, в системе физический подготовки сотрудников ОВД наиболее необходимыми и популярными спортивными играми являются следующие: баскетбол, волейбол, гандбол, мини-футбол, футбол, хоккей, регби, бадминтон, настольный теннис и теннис.

В содержание учебных занятий по спортивным играм целесообразно включать баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, а также подвижные игры, которые в настоящее время находят широкое применение в общей системе физической подготовки сотрудников ОВД для развития определенных физических и психических качеств.

Список литературы

1. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России. – М.:ДГСК МВД России, 2013.

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

3. Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275.

4. Цирульников, Н.Н. Подготовка сборных команд военного института по спортивным играм : методическое пособие / Н.Н. Цирульников, В.В. Прокопенко. – СПб.: Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России, 2005. –21 с.

Синеок Н.П.[1]

НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. НЕТРАДИЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Для эффективного проведения восстановительных и профилактических мероприятий обусловлен поиск новых технологий управления функциональным состоянием организма.

Под нетрадиционными системами укрепления здоровья подразумеваются такие подходы, которые отличаются от принятых в современной медицине принципов и методов физической культуры и оздоровления. традиционные и нетрадиционные методы не противопоставляются, а взаимодополняют друг друга и существенно расширяют арсенал саногенетических методов.

Основные виды нетрадиционных систем и новых физкультурно-оздоровительных технологий: восточная медицина в ее различныхвариантах, сочетание физиопроцедур и элементов физической культуры, мануальная терапия. К данным видам можно отнести точечный и бесконтактный массаж, аутогенные тренировки, гипоксемическое дыхание, биологически активные добавки для спортсменов, рефлексотерапия с использование биологически активных точек.

Статико-динамическая физическая зарядка состоит из классических упражнений асан-йоги («Сурья-Намаскар»). Ее значение заключается в повышении тонуса мышечных групп и суставов, развитии гибкости позвоночника, стимуляции дыхания. Противопоказаниями являются пояснично-крестцовый радикулит, врожденные дефекты позвоночника, сколиоз, ущемление межпозвонкового диска. Сущность зарядки состоит в статиче-

[1] Учитель физической культуры Республиканского многопрофильного лицея-интерната «Григорьевская школа» (Донецкая Народная Республика, г. Донецк). E-mail: sineok1991@mail.ru.

ском напряжении мышц в различных позах. Набор упражнений следующий: попеременное перенесение массы тела на правую-левую полусогнутые ноги; наклоны вперед на слегка согнутых коленях; прогибание в пояснице; прогибание в спине с упором на руки; наклон вперед, приближая голову к коленям; сдвигание таза вправо-влево; сдвигание головы вправо-влево; движение тазом вперед-назад; движение подбородком вперед-назад; медленное вращение корпуса с ладонями на плечах, не сдвигая положение таза. [4]

Шиацу – метод лечения надавливанием пальцами рук и ладонями на определенные точки с целью нормализации регуляторных процессов в организме и улучшения здоровья. Наиболее эффективно использование шиацу для снятия усталости, улучшения самочувствия, увеличения подвижности суставов, развития выносливости и нормализации функций внутренних органов. Противопоказаниями являются онкологические болезни, склонность к кровотечениям (язвенная болезнь, гемофилия, тромбоцитопеническая пурпура), заболевания сердечно-сосудистой системы. В зависимости от цели используются различные точки. Методика состоит в жестком надавливании подушечками пальцев или ладонью руки по направлению книзу, строго перпендикулярно к поверхности кожи. Длительность разового надавливания на точку составляет 5-7 сек. Надавливание не должно вызывать неприятных ощущений.

Точечный массаж – специфический комплекс ручных техник, направленных на нормализацию функционального состояния и устранение симптомов определенных заболеваний. В его основу находится методика воздействия руками на биологически активные точки. Противопоказаниями являются новообразования, язвенная болезнь, заболевание крови, тяжелые поражения внутренних органов. Основными приемами выполнения точечного массажа служат: надавливание и поглаживание, защипывание, дотрагивание и трение, вращение, шлепки ладонью или сложенными кистями, вибрация, вращение и верчение.

Самомассаж ароматический – сочетанный массаж с ароматическими веществами. В его основу находится комплексное воздействие на биологически активные точки механических воздействий и сегментарной внутрикожной фармакорефлексотерапии. Противопоказаниями являются: бронхиальная астма, индивидуальная непереносимость эфирных масел. Наиболее часто для массажа применяются масла пихты, сосны, лаванды или их композиция. Предварительно три капли эфирного масла смешивают со столовой ложкой растительного масла и втирают в рефлексогенные зоны. [3]

Вакуум-терапия – массаж с помощью банок, основанный на сочетанном механизме отрицательного давления банок с рефлекторным потенцирующим и направляющим действием массажа. Механизм вакуум-терапии заключается в активизации рефлекторного действия хемо-, баро- и терморецепторов кожи, усилении сердечно-сосудистой деятельности и окисли-

тельно-восстановительных процессов в тканях, а также в усиленном притоке крови в подкожно-жировой слой. Наиболее эффективно ее применение при остеохондрозе, хронических заболеваниях бронхолегочного аппарата и гипертонической болезни. Противопоказаниями к вакуум-терапии являются заболевания кожи, заболевания крови, варикозные расширения вен и психические расстройства. Методика состоит в следующем: легкий поверхностный массаж, протирание спиртовым раствором, смазывание теплым вазелином или твердым жиром (лучше экстрактом шиповника на гусином жире, маслом облепихи на жире), постановка банок (в неподвижном состоянии до легкой гиперемии кожи), после гиперемии перемещение банок непрерывными волнообразными движениями, после этого накладываются сухие или влажные травяные припарки.

Одним из подходов к обеспечению полноценной спортивной деятельности является применение биологически активных добавок (БАД). Под БАД понимают концентраты биологически активных веществ, полученных из природных компонентов пищи или синтезированных биотехнологическими и химическими методами. БАД подразделяют на две группы: нутрицевтики и парафармацевтики. В спортивной практике наиболее широко используются нутрицевтики, то есть природные ингредиенты пищи, содержащие витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, микро– и макроэлементы, пищевые волокна и аминокислоты. Функциональная роль БАД-нутрицевтиков состоит в устранении дефицита незаменимых пищевых веществ, повышении устойчивости организма к неблагоприятным средовым факторам, индивидуализации питания спортсмена с учетом его потребностей, целенаправленной коррекции метаболизма веществ. [1]

БАД-парафармацевтики – ингредиенты пищи, обладающие достаточно выраженными фармакологическими свойствами (органические кислоты, биоамины, кофеин, биофлавоноиды, олигопептиды). В связи с этим их следует употреблять только по назначению врача.

При всей жизненной важности витаминов природа сама распорядилась так, что организм человека не способен сам синтезировать эти необходимые ему соединения, а должен получать их в готовом виде – с пищей или в форме препаратов.

Недостаточное поступление витаминов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, способствует постоянному развитию нарушений обмена веществ, хронических заболеваний и в итоге препятствует формированию здорового поколения. Лекарственная терапия, антибиотики, различные ограниченные диеты, нервное напряжение и стрессы – все это вносит дополнительный вклад в углубление витаминного голода. Нарастающий дефицит витаминов, нарушая обмен веществ, усугубляет течение всех болезней, препятствует их успешному лечению. В течение последних двух-трех де-

сятилетий в результате технической революции и крупных социальных изменений средние энергозатраты человека снизились в 2-2,5 раза.

Пища не только источник энергии, одновременно она источник витаминов и микроэлементов. И уменьшая общее количество потребляемой пищи, мы неизбежно обрекаем себя на витаминный голод. Регулярный прием поливитаминных препаратов, витаминно-минеральных комплексов или обогащенных витаминами продуктов питания полезен каждому человеку.

При потреблении БАД, витаминно-минеральных препаратов необходимо соблюдать следующие рекомендации: индивидуальный комплекс подбирается врачом для каждого спортсмена в отдельности; используются не отдельно взятые компоненты, а их комплекс (адекватный потребностям организма); в день интенсивной физической нагрузки употребляется минимальная доза, увеличивая ее до верхних значений в день отдыха. [2]

Таким образом, здоровье молодежи является одним из самых точных индикаторов состояния здоровья населения в целом, одной из наиболее значимых ценностей, определяющих благополучие общества. Одним из основных факторов здорового образа жизни современной молодежи является различных нетрадиционные системы укрепления здоровья, как правило, инновационного характера. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышает иммунитет, положительно влияет на общий тонус человека.

Список литературы

1. Войтенко, В.П. Здоровье здоровых / В.П. Войтенко. – Киев: Здоровье, 1999. – 287 с.

2. Гребняк, М.П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов / Н.П. Гребняк, В.П. Гребняк, А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.

3. Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры / И.В. Муравов. – Киев: Знание, 2010. – 351 с.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2011. – 327 с.

Спирин В.К.[1], *Смирнова Л.В.*[2]

СРЕДОВОЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КАЧЕСТВЕ УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКА

Введение. Развитие отечественного образования обуславливает необходимость разработок методологически обоснованных решений по созданию здоровьеформирующей образовательной среды в школе. Средовой подход рассматривается как способ построения воспитательно-образовательного процесса, при котором личностное социальное и познавательное развитие учащихся определяется характером и содержанием совершаемой ими познавательной и двигательной деятельности, проектирует определенный тип мышления и выступает ведущим условием психофизического развития, формирования интереса и мотива школьников к самой этой деятельности. [2]

Цель исследования – на основе средового подхода к организации двигательной активности младших школьников во время образовательного процесса стимулировать психофизическое развитие школьников.

Концептуальные основы построения здоровьеформирующей образовательной среды. Практическая реализация данной цели возможна с опорой на выдвинутый И.М. Сеченовым принцип единства познавательного процесса и двигательного акта и онтокинезиологический подход В.К. Бальсевича [1], указывающий роль влияния на интеллект объема базовой моторной нейрофизиологической программы и активной психологической памяти, сформированных в ходе освоения телесных практик. Поскольку все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному сокращению (двигательному акту), то в этом случае имеется возможность по управлению психическими познавательными процессами посредством двигательных действий. По качественным характеристикам техники выполнения двигательного действия можно не только оценить функциональную эффективность механизмов координации, определяющих качество выполнения двигательного действия, но и посредством заданного двигательного действия по механизму обратной связи оказывать целенаправленное воздействие на характер мозговой деятельности, тем самым целенаправленно совершенствовать координационную и интегративную деятельность нервной системы, формировать базовую моторную нейродинамическую программу и на этой основе повышать эффективность реализации познавательных

[1] Профессор кафедры Великолукской академии физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Великие Луки), доктор педагогических наук, кандидат биологических наук. E-mail:spirin_vk@mail.ru.

[2] E-mail: l.smirnova-vl@yandex.ru.

психических процессов и двигательных действий. Технически правильно выполняемые двигательные действия оптимизируют функционирование моторного и вегетативного компонентов двигательного акта, соотношение физиологических и психических процессов в центральной нервной системе, в то время как ошибки в технике выполнения двигательного действия могут приводить к противоположному результату.

Для педагогической науки актуальной задачей является разработка методических решений, позволяющих целенаправленно воздействовать на мозговую деятельность обучающихся с целью психофизического развития школьников, повышения их психических и функциональных возможностей и на этой основе успешно реализовывать целевую установку отечественной системы образования. Ключевым пунктом в создании здоровьеформирующей образовательной среды будут подходы и правила к отбору процесса учебного содержания по предмету «Физическая культура». При решении этой задачи необоснованно делать ставку на физическую подготовку в рамках уроков физической культуры. Во-первых – в рамках уроках физической культуры на базе школьного класса отсутствует методика для целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, во-вторых, физическая подготовка является предметом образования только учителя физической культуры и не сопряжена с результатами педагогической деятельности остального коллектива учителей школы. [3] Ситуация кардинально меняется, если системообразующим феноменом как самого содержания физкультурного образования, так и педагогического процесса, в рамках которого оно реализуется, выступает образовательно-обучающая направленность уроков физической культуры (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям) с конверсионным проникновением элементов спортивной культуры. [4] В этом случае результаты деятельности учителя физической культуры суммируются с возможностями всего педагогического коллектива в решении задач стимулируемого психофизического развития школьников. В процессе преподавания дисциплин учебного плана педагог обязан контролировать осанку, позу и поведенческие двигательные реакции ученика на уроке, тем самым нивелируется проявление негативных качеств, обеспечивается необходимый уровень концентрации внимания обучаемого к освоению учебного материала и оказывает сопряженное стимулирующее влияние на физическое и психическое развитие ученика. Контроль со стороны педагога за двигательными реакциями ученика, удержанием правильной осанки и позы на уроке – это процесс обучения двигательным действиям, который суммируясь с образовательно-обучающей направленностью уроков физической культуры, создает базу для объединения усилий всего педагогического коллектива по созданию здоровьеформирующей образовательной среды в школе на основе формирования профильной моторной нейродинамической программы.

*Методика и организация исследования***.** Исследование проводилось в течение учебного года на младших школьниках МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2» г. Великие Луки в течение учебного года. В экспериментальном классе (ЭГ) двигательная активность испытуемых (обучение жизненно важным локомоциям, формирование осанки) была организована на вышеописанной методологической основе. В контрольном классе (КГ) содержательное наполнение урочного материала по предмету «Физическая культура» конструировалось на базе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов, предметом которой выступает физическая подготовка.

Результаты исследования и их обсуждения. У школьников экспериментальной группы в отличие о контрольной группы на окончание учебного года в 50 % случаев регистрировались установление баланса силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба, уменьшение количества детей с внешними признаками нарушения осанки (табл. 1).

Таблица 1

Результаты по формированию осанки в ходе педагогического эксперимента

Контингент (группа)	Количество детей с разницей в показателях силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба более 6%				Количество детей с внешними признаками нарушения осанки			
	На начало педагогического эксперимента		На окончание педагогического эксперимента		На начало педагогического эксперимента		На окончание педагогического эксперимента	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ЭГ	10	100	5	50	2	20	1	10
КГ	10	100	10	100	2	20	5	50

Решающим фактором в формировании правильной осанки является развития постуральных тонических рефлексов головного мозга. Постуральные рефлексы (рефлексы сохранения позы) – это та основа, на которой формируются движения. Результаты, приведенные в таблице 1, указывают на оптимизацию координационных взаимодействий в центральной нервной системе у испытуемых экспериментальной группы. У школьников контрольной группы ситуация усугубилась, количество неоптимальных двигательных координационных взаимодействий возросло, что и определило увеличение количества детей с внешними признаками нарушения осанки.

Наличие неоптимальных координационных взаимодействий проявилось в показателях физического развития и здоровья. Количество школьников контрольной группы, пропустивших занятия по болезни, составляло 90%, в то время как в экспериментальной группе этот показатель выходил на уровень 40%. Исходные показатели по заболеваемости в экспериментальном и контрольном классах были одинаковые (20%). Анализ результатов тестовых испытаний выявил достоверный прирост в показателях физи-

ческой подготовленности у испытуемых экспериментальной группы. Результаты тестовых испытаний школьников контрольной группы не имели существенных различий на момент окончания педагогического эксперимента относительно исходных значений. Отсутствие прироста в показателях физической подготовленности, оценивающих силовые и скоростно-силовые качества и снижение результатов в тестовом испытании «непрерывный бег в течение 4 минут (выполнил/не выполнил)» (табл. 2) в совокупности с увеличением количества детей с нарушениями осанки и увеличением частоты заболеваний свидетельствуют о том, что на данном этапе онтогенеза на организм детей контрольной группы действует неблагоприятный экзогенный фактор, который задерживает реализацию наследственно закрепленной программы развития организма.

Таблица 2

Показатели физической подготовки учащихся контрольной и экспериментальной групп в течение формирующего эксперимента

Тестовые испытания	Группа	На начало педагогического эксперимента	На окончание педагогического эксперимента	W	P
Отжимание (кол-во раз)	ЭГ	8,6±2,7	11±2,6	3	<0.01
	КГ	7,3±1,9	7,9±2	15	>0.05
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	102,4±8,8	110,2±8,2	6	<0.05
	КГ	101,5±5,9	97,6±8,9	28	>0.05
Непрерывный бег в течение 4 минут (выполнил/ не выполнил)	ЭГ	9– выполнили 1– не выполнили	10– выполнили 0 – не выполнили		
	КГ	9– выполнили 1– не выполнили	4– выполнили 6– не выполнили		

В качестве этого экзогенного фактора выступает двигательная (физкультурная) активность школьников, так как только по этому параметру были существенные отличия в условиях проведения эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. В экспериментальной группе была создана здоровьеформирующая образовательная среда, в условиях которой двигательная активность, обусловленная применяемыми телесными практиками, способствовала формированию оптимальной координационной основы моторной нейрофизиологической программы, стимулирующей рост и развитие детского организма. У испытуемых контрольной группы установка на физическую подготовку не имела успешного решения в рамках уроков физической культуры, а обучающая деятельность по освоению техники выполнения двигательных действий была недостаточной для формирования моторной программы, обеспечивающей рациональные способы выполнения движения.

Заключение. Средовой подход к организации двигательной активности младших школьников во время образовательного процесса является

фундаментальным основанием стимулируемого психофизического развития ребенка, средством оптимизации мозговой деятельности обучающихся. На основе этого подхода применяемые телесные практики в рамках учебного процесса способствуют формированию моторной нейрофизиологической программы, активизирующей рост и развитие детского организма. В контрольной группе формирование базовой моторной нейрофизиологической программы сопровождалась увеличением неоптимальных двигательных координационных взаимодействий в центральной нервной системе, которые выступают в качестве неблагоприятного фактора реализации наследственно закрепленной программы развития организма ребенка.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.:Советский спорт, 2009. – 220 с., ил.

2. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л.И. Лубышева и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

3. Спирин, В.К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры / В.К. Спирин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 36-39.

4. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи / В.К. Спирин и др. // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2013. – № 5. – С. 19-22.

Тазтдинов Р.Б.[1], *Кобякова А.С.*[2]

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Великий русский полководец Суворов говорил: «В здоровом теле – здоровый дух». Его выражение не теряет актуальности и в настоящее время, когда вопрос об оздоровлении нации особенно часто поднимается обществом. С каждым годом проблема гиподинамии (снижения двигательной активности ниже установленного в медицине уровня) встаёт всё острее. Это можно объяснить стремительным техническим прогрессом, урбаниза-

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания Уфимского государственного нефтяного технического университета (Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Уфа). E-mail: tarobert@yandex.ru.

[2] Студент Уфимского государственного нефтяного технического университета (Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Уфа). E-mail: stimul.reprizent@yandex.ru.

цией, большей востребованностью интеллектуальных профессий и другими причинами социального характера.

Формирование здорового молодого поколения – главная проблема, которая стоит перед российским образованием. Студенчество можно выделить как категорию людей с повышенным фактором риска для здоровья, так как многие из них сталкиваются с такими трудностями, как увеличение учебной нагрузки, что неизбежно приводит к невысокой двигательной активности, проблемам в социальном и межличностном общении и др. Физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией. [1] Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 28) предусматривает: во-первых, проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ; во-вторых,формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом; в-третьих, осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий и др.

Федеральный государственный стандарт третьего поколения в качестве одной из базовых дисциплин указывает прикладную физическую культуру и спорт. В вузах прикладное занятие по физической культуре проводится по единой для всех студентов учебной программе на основе общей физической подготовки и с учётом индивидуальных физиологических особенностей. К сожалению, программа не всегда предусматривает мотивы и потребности студентов, что в дальнейшем неблагоприятно сказывается на эффективности занятий по развитию физической деятельности. Это неизбежно приводит к ограниченности формирования гармонично развитой личности, так как человек со слабым здоровьем теряет активность в познавательной и трудовой деятельности. Занятия физическими упражнениями играют огромную роль в повышении психической, умственной и эмоциональной устойчивости человека. Физическая культура – ключ к сохранению, укреплению здоровья, а также к формированию продуктивной профессиональной деятельности личности.

Несмотря на официально обязательную форму посещения, среди студентов всё чаще наблюдается такое явление, как пропуск занятий по неуважительной причине или же невыполнение заданий, данных преподавателем. Так как же повысить студенческую активность и снизить процент пропусков занятий физической культурой? Как считают авторы статьи, особую роль в решении этой задачи играет мотивация, под которой мы понимаем побуждение к действию; психофизиологический процесс, управ-

ляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Именно мотивация повышает интерес к любому виду деятельности. Для выявления наиболее значимых факторов, влияющих на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, было проведено анкетирование, участие в котором добровольно приняли 126 человек из числа студентов Уфимского государственного нефтяного технологического университета. Мы предложили им ответить на следующие вопросы: «Какая форма проведения занятий физической культурой Вам кажется наиболее предпочтительной?», «Получаете ли Вы удовольствие и моральное удовлетворение от занятий физической культурой?», «Какие мотивационные факторы способствуют Вашим занятиям?», «Какого аспекта физических нагрузок Вам не хватает на занятиях?».

Исходя из результатов, мы считаем, что внедрение физической культуры в среду студентов необходимо осуществлять не принудительно, а мотивационно: в проведенном опросе наблюдается высокий уровень сознательности студентов: 90,7% участников считают дисциплину «Прикладная физическая культура и спорт» обязательной, и только 9,3% предпочли бы факультативную форму посещения. 81,4% опрошенных заявили о моральном удовлетворении, удовольствии от занятий физкультурой, остальные равнодушны к этой деятельности в вузе. Предположительно это связано с объективностью проблемы: консервативный характер проведения занятий, отсутствие новых методик и программ. При постановке вопроса субъективно, а именно – выявление личного мнения о несовершенстве занятий, были получены следующие результаты: 33,9% считают недостаточным количество упражнений на растяжку различных групп мышц (комплекс упражнений на растяжку является обязательным компонентом в любом виде спорта); 30,9% предпочли бы больше занятий в игровой форме, которая не только способствует развитию физических качеств человека, но и увеличивает его социальный потенциал, особенно в коллективных видах спорта (например, волейбол, гандбол, баскетбол); 25,4% заявили, что хотели бы улучшить свои силовые качества (посредством выполнения силовых упражнений, занятий в тренажерном зале и т.п.); 5,1% сочли, что должное внимание не уделяется легкой атлетике; 5,1% хотели бы изучать физическую культуру не только в практическом, но и в теоретическом аспекте. И ни один учащийся не заявил о реализации всех направлений физических нагрузок, представленных в вузе, в полном объеме.

Самой главной в нашем исследовании мы считаем статистику по так называемым мотиваторам, под которыми понимаются какие-либо явления, воздействия или другие внешние факторы, стимулирующие человека на действие или какое-то изменение. В роли «толчка» к занятиям физкультурой у большинства студентов Уфимского государственного технологического нефтяного университета выступает общее оздоровление организма,

повышение сопротивляемости к заболеваниям и их профилактика – 43,9%, для 24,4% опрошенных упражнения – способ достижения красивой фигуры, удовлетворяющей их внутреннего эстета, 23,2% занимаются ради формирования волевых качеств. Реже всего в роли мотивационных факторов выступают СМИ – 2,4% и, что удивительно, окружение человека – 6,1%.

Таким образом, в процессе обучения задача преподавателя состоит в развитии основных физических качеств, в первую очередь это сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота движений. Для увеличения показателей и повышения уровня удовлетворения от занятий предлагаем проведение периодического анкетирования, а также внедрение новых комплексов упражнений, например интервальных беговых тренировок (существенно повышают уровень максимального потребления кислорода), круговых тренировок по станциям, кроссфит-комплексов и т.д.

Одним из самых простых инновационных мотивационных методов является повсеместное внедрение в различного рода гаджеты (мобильный телефон, «умные» часы, наушники и др.) таких программ, как, например, пульсометр или шагомер. Мы предполагаем, что оснащение подобными устройствами студентов хотя бы на время занятий могло бы существенно улучшить результаты и увеличить стремление заниматься спортом.

Список литературы

1. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышёва и др. // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – № 1. – С. 74-77.

Тарасова Э.В.[1], *Селиванов О.И.*[2]

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ КАК ОСНОВА СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Спорт и занятия физкультурой всегда оказывали хорошее влияние на людей, и даже сегодня, когда развитию интеллектуальности и творчества уделяется куда больше внимания, значение и роль занятий физической культурой не угасают. Главный залог успеха человека состоит в гармонии его физического и душевного развития. Считается, что для того, чтобы правильно биологически развиваться, необходимо соблюдать: рациональное сбалансированное питание, режим дня, поочерёдное чередование физической и умственной деятельности.

[1] Студент Ростовского филиала Российской таможенной академии (Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону). E-mail: elinasupertarasova@yandex.ru.

[2] Доцент кафедры физической подготовки Ростовского филиала Российской таможенной академии, кандидат философских наук (Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону). E-mail: Sabomnim@yandex.ru.

В век высокотехнологического прогресса нельзя упускать и тот факт, насколько внешняя среда вредит здоровью людей. Укреплять своё здоровье, следить за ним – всего этого каждый человек должен придерживаться постоянно. Именно в этом нам и помогут даже самые простые занятия физкультурой и спортом. Физическое воспитание даёт основу активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, которая направлена на укрепление потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психических и физических основ, развитие физической силы и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических привычек и навыков здорового образа жизни. Для молодых людей преимущественно ведущей деятельностью является учебная, ведь они хотят получить высшее образование, чтобы стать высококвалифицированными специалистами. С другой стороны, известен тот факт, что как раз таки физическое здоровье человека создаёт зачатки для нормальной умственной работы, что именно интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. А вот болезненное состояние человека, нехватка физической закалки заметно понижают продуктивность умственной деятельности индивида. Гармоничное воспитание интеллектуально и физически развитых личностей в высших учебных заведениях предоставляет физическое воспитание. Занятия физкультурой предусматривают решение следующего ряда задач:

появление у молодых людей высоких волевых, моральных и физических качеств;

выдержка более продуктивной деятельности;

повышение общего состояния здоровья учащихся;

поддержка рационального развития организма;

усиление работоспособности;

повышение физической подготовки молодого поколения.

Во время занятий физической культурой необходимо учитывать три основных фактора: общее состояние занимающегося, уровень физического развития и подготовлен ли студент к занятиям. И ещё важным моментом является характер их профессиональной деятельности в дальнейшем.

Занятия являются основным звеном физического воспитания. Планирование учебного процесса происходит по современным государственным стандартам (ФГОС) и по учебным планам специальностей. Данные программы должны обеспечивать решение основных проблем физического воспитания и включать в себя такие разделы, как теория и практика. Теоретический раздел предполагает получение знаний по главным аспектам теории и методики физического воспитания; практический – подразумевает выполнение различных физических упражнений, направленных на всестороннее развитие организма. Теория и практика в совокупности являются залогом успешного, продуктивного и эффективного физического воспитания, которое способствует становлению гармонично развитой личности.

Каждодневные занятия физической активностью способствуют укреплению здоровья, повышают умственную и физическую работоспособности.

Поддержание своего здоровья в порядке – это обязанность каждого человек, мы не вправе перекидывать его на других. Бывает и такое, что уже к двадцати годам человек доводит себя до критического состояния неправильными привычками и образом жизни, несбалансированным питанием. Однако даже «продвинутая» медицины не способна вылечить всех и вся от многих болезней. С малых лет нужно приучать себя к здоровому и активному образу жизни, спорту и здоровому питанию. Для поддержания здоровья студентов и повышения успеваемости в вузе желательно больше времени уделять физкультуре. Важно понимать, что активная и долгая жизнь – одно из важнейших слагаемых человека. И не забывать о том, что в здоровом теле здоровый дух.

Твердохлеб Е.Ф.[1], *Карюкаев Н.Н.*[2]

АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ВУЗОВ

Введение. В атлетической гимнастике широко применяют различные средства тренировки, направленные на развитие общей физической подготовки, силы и рельефа мускулатуры, коррекции фигуры. Исследования по этой тематике проводились специалистами разных областей науки. [1-6] Для коррекции фигуры используются разработки бодибилдинга, основатель которого Joe Weider [2; 6], атлетической гимнастики [4]. Применяются также разработки в области тяжелой атлетики [5] и различных систем специального питания [1; 3].

Цель исследования – анализ подготовки студентов отделения атлетической гимнастики вузов.

Результаты исследования. Из анализа информационных источников следует, что для успеха тренировочного процесса и преподаватель (тренер), и атлет (студент) должны знать анатомию строения тела человека, места расположения отдельных мышц и мышечных групп, их функции, разбираться в принципах энергообеспечения мышечной работы, в принципах питания и воздействия тренировочных нагрузок на организм человека. Атлет должен уметь объективно оценивать свое физическое развитие и оп-

[1] Доцент Национального технического университета Украины «Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского» (Республика Украина, г. Киев), кандидат педагогических наук. E-mail: elleo2208@gmail.com.

[2] Преподаватель Национального технического университета Украины «Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского» (Республика Украина, г. Киев). E-mail: elleo2208@gmail.com.

ределять недостаточно развитые мышечные группы, четко представлять цели и задачи тренировочного процесса вообще и каждой тренировки в частности. В процессе тренировочного процесса необходимо учитывать индивидуальные особенности, тип телосложения(астенический, нормостенический, гиперстенический) и то, что изменения в организме под воздействием тренировки не являются безграничными. Таким образом, необходима базовая теоретическая подготовка, содержание которой необходимо включать вышеперечисленное.

Особое место в учебно-тренировочном процессе студентов занимает коррекции фигуры. В течение занятий студентов атлетической гимнастикой прорабатываются основные мышечные группы, в том числе и мышцы спины. Оптимальное развитие мышц спины обеспечивает технически правильное выполнение упражнений направленных на развитие других мышечных групп. Лучшим упражнением для развития мышц спины, по мнению большинства специалистов в области физического воспитания, считается подтягивание. Большинство студентов выполняют его активным рывком или с отягощением, при этом мышцы работают непродуктивно. Арнольд Шварценеггер рекомендовал для повышения эффективности воздействия выполнять подтягивания в медленном темпе на протяжении всего движения.

Опыт работы со студентами отделения атлетической гимнастики НТУУ «КПИ им. Игоря Сикорского» показал следующее. Важными в арсенале упражнений являются упражнения для развития мышц спины, в частности становая тяга. Обычно с этого упражнения начинаются различные тренировочные комплексы. Развитию мышц спины способствуют комплексы упражнений по методике «двойной удар», а именно эффективное прорабатывание мышц спины до предела (при экономном режиме нагрузки других мышц) два раза в неделю в течение 1,5-2 месяцев с перерывом 1-2 дня в недельном цикле тренировки (М.Г. Масалкин). При этом сохранению активных движений в хорошем темпе в последующем при значительном увеличении веса способствует выполнение вначале тренировочного комплекса становой тяги штанги. Предложенная методика основана на оптимизации направленности занятий и характера нагрузки, количества повторений упражнений, мощности нагрузки. Полученные данные педагогических наблюдений и опроса занимающихся позволяют отметить положительное воздействие на морфологические и функциональные показатели студентов отделения атлетической гимнастики, а сравнительный анализ результатов – установить прирост уровня силовых качеств и коррекцию телосложения.

Учебно-тренировочный процесс учитывает тип телосложения студентов.

Учебно-тренировочный процесс студентов астенического типа телосложения отличается в большинстве случаев медленным приростом мышечной массы и результатов в силовых упражнениях. Студенты нормостенического типа конституции, как правило, на силовую работу реагируют как активным приростом мышечной массы, так и значительным ростом ре-

зультатов в силовых упражнениях. Специфика тренировочного процесса студентов гиперстенического типа телосложения заключается в том, что занятия носят более интенсивный характер за счет сокращения времени отдыха между подходами и увеличением количества повторений.

Развитие силовых качеств у студентов средствами атлетической гимнастики зависит от множества факторов: исходного уровня, возраста, цели занятий, условий тренировки и т.п.

Оптимизации силовой тренировки способствует следование следующим правилам:

− вес отягощений должен подбираться с таким расчетом, чтобы можно было без особого напряжения преодолеть рекомендованное число повторений (8-10), при проработке мышц голени, предплечья, шеи и живота число повторений может возрастать до 20;

− в течение 2-3 недель в каждом упражнении выполняется только один подход, затем 2-3 подхода с облегченными весами в первом подходе;

− оптимальный вес отягощений определяется возможностью выполнения рекомендованного числа повторений без искажения техники движений;

− через несколько месяцев регулярных занятий следует переходить на три подхода в каждом упражнении с наибольшей нагрузкой в третьем подходе;

− тренировочные комплексы должны обновляться каждые 2-3 месяца, так как однообразная нагрузка, вследствие адаптации организма, приводит к уменьшению роста результатов;

− максимальные отягощения не должны занимать основное место в тренировочном процессе, хотя работа с максимальными весами (1-3 повторения в одном подходе) в наибольшей степени способствует прогрессивным изменениям в организме, однако такой вес не позволяет выполнить большой суммарный объем работы, что определяет конечный результат;

− оптимальный результат в тренировочном процессе достигается при рациональном сочетании крупных, средних и малых нагрузок, при этом каждый комплекс может содержать от 1-3 до 18 упражнений при продолжительности интервалов отдыха между сериями около 3-5 минут в зависимости от величины физической нагрузки в упражнении и скорости восстановления организма.

Выводы. Из анализа анализ средств подготовки студентов вузов отделения атлетической гимнастики следует, что оптимизация направленности занятий и характера нагрузки на базе подбора оптимального веса отягощений, последовательности и количества повторений упражнений способствует коррекции телосложения и приросту результатов.

Список литературы

1. Борисова, О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации : учебно-метод. пособие для студ. физкультурных вузов, спортсменов, тренеров, спортивных врачей / О.О. Борисова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 132 с.
2. Вейдер, Б. Классический бодибилдинг: современный подход «Система Вейдеров» / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 432 с.
3. Джим, В. Ю. Особливості харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань / В.Ю. Джим, Т.І. Дорофєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4 (37). – С. 15-19.
4. Лапутин, А.Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1990. – 172 с.
5. Те, С.Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения : автореф. дис. ... канд. педагогических наук / С.Ю. Те. – М., 1992. – 22 с.
6. Weider, J. The Weider System. What is it? / J. Weider. // Muscle & Fitness. – 1987. – V. 48. – P. 17-71.

Филимонова Н.И.[1], *Филимонов Н.Н.*[2], *Шило О.В.*[3]

Повышение физической подготовленности старших школьников посредством самостоятельных занятий физическими упражнениями

Актуальность физического самовоспитания в старших классах обусловлена необходимостью будущего профессионального самоопределения. Нередко школьники выбирают дополнительные средства для решения личных более узких задач с целью коррекции своего здоровья: повышения вестибулярной устойчивости, ловкости, оперативного мышления, решительности и смелости, устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды. Такой выбор обусловлен в первую очередь требованиями жизнедеятельности старших школьников. [1]

[1] Старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры Барановичского государственного университета (Республика Беларусь, г. Барановичи). E-mail: fil.nick@mail.ru.

[2] Учитель физической культуры и здоровья средней школы № 9 г. Барановичи (Республика Беларусь, г. Барановичи). E-mail: fil.nick@mail.ru

[3] Старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры Барановичского государственного университета (Республика Беларусь, г. Барановичи). E-mail: fil.nick@mail.ru.

Неотъемлемым компонентом физической культуры личности является включенность обучающегося в активные формы занятий физическими упражнениями. Основная форма таких занятий – регулярные самостоятельные занятия физической культурой. [2]

Самостоятельные занятия физической культурой – одно из наиболее эффективных средств профилактики здоровья, оно способствует полноценному физическому развитию, закаливанию и повышению устойчивости организма человека к влиянию различных отрицательных факторов, предупреждает рецидивы заболеваний, положительно воздействует на нервную систему, способствует снижению заболеваемости и повышению физической подготовленности.

Целью исследования явилось изучение особенности самостоятельных занятий физической культуры как фактора, направленного на повышение физической подготовленности старших школьников.

Педагогический эксперимент реализовывали на базе общеобразовательных средних школ № 9, № 21 г. Барановичи, Республики Беларусь. В эксперименте приняли участие 100 старших школьников 10-х классов. Исследование проводилось в три этапа:

1 этап – констатирующий эксперимент – был направлен на выявление мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой у учащихся контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп, определение уровня теоретических знаний и физической подготовленности старших школьников ЭГ и КГ.

Для реализации задачи, направленной на выявление мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и уровня теоретических знаний у старших школьников, был использован метод анкетирования.

В ходе проведения анкетирования всем учащимся была предложена анкета, состоящая из двух тематических блоков:

1) мотивационный блок направлен на выявление ведущих мотивов к самостоятельным занятиям физической культурой старших школьников;

2) теоретический блок – на определение уровня теоретических знаний учебной программы по физической культуре, касающихся методики самостоятельных занятий физической культурой.

На констатирующем этапе исследования для определения уровня физической подготовленности старших школьников было проведено тестирование, включающее 6 контрольных тестов (нормативов).

Констатирующий этап исследования показал, что большинство учащихся ЭГ и КГ имеют низкий, ниже среднего и средний уровень физической подготовленности. Важнейшими мотивами самостоятельных занятий физической культурой для старшеклассников в первую очередь является возможность получения эмоционального удовольствия от занятий. Также установлено, что большинство учащихся имеют низкий уровень теоретических знаний по организации самостоятельных занятий физическими уп-

ражнениями. Все это говорит о необходимости организации работы с данными учащимися по повышению теоретических знаний и положительного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой как фактору повышения уровня физической подготовленности старших школьников.

2 этап – формирующий эксперимент – заключался в проведении с учащимися ЭГ методической работы, направленной на формирование теоретических знаний по организации самостоятельных занятий физической культурой, а также на повышение уровня физической подготовленности.

На формирующем этапе нашего исследования со старшими школьниками ЭГ была организована методическая работа по повышению у школьников старших классов теоретических знаний и внедрению в их досуг самостоятельных занятий физической культурой. Для решения поставленной задачи педагогами школ в начале каждого урока по физической культуре с учащимися КГ и ЭГ проводились беседы, согласно темам, установленным учебной программой.

Для достижения положительного результата нами были разработаны методические рекомендации «Организация самостоятельных занятий физической культурой для старшеклассника» для учащихся ЭГ по организации самостоятельных занятий физической культурой.

3 этап – контрольный эксперимент – заключался в повторном определении уровня теоретических знаний и физической подготовленности учащихся КГ и ЭГ.

Сравнительный анализ уровней физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе эмпирического исследования показал, что уровень физической подготовленности обучающихся ЭГ стал значительно выше, то есть произошла положительная динамика. Не стало учащихся с низким уровнем физической подготовленности. На 18% и 16% уменьшилось количество учащихся с ниже среднего и средним уровнем физической подготовленности соответственно. На 30% увеличилось количество учащихся, имеющих выше среднего уровень физической подготовленности. Что касается высокого уровня физической подготовленности, которого не было выявлено ни у одного учащегося ЭГ на констатирующем этапе нашего исследования, то после проведения формирующего этапа на контрольном этапе количество учащихся с данным уровнем физической подготовленности составило 14%. Все эти данные значительно отличаются от результатов, показанных учащимися контрольной группы, в которых нами не проводилась работа по повышению физической подготовленности старших школьников.

Резюмируя данные эксперимента исследования можно указать на то, что процесс самостоятельных занятий физической культурой должен носить не стихийный, а направленный характер. Для того чтобы в ходе самостоятельных занятий обучающийся получал ожидаемый результат, он должен обладать определенным уровнем знаний в данной области, особенно

методического характера и иметь соответствующую мотивацию к систематическим занятиям.

Таким образом, критериями эффективности проделанной работы исследования являются:

– мотивационная готовность старших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой;

– расширение уровня знаний по методике проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– повышение уровня физической подготовленности старших школьников.

Проведенное исследование показало понимание старшими школьниками в целом полезности самостоятельных занятий физическими упражнениями, положительную их мотивацию. Результаты анкетирования свидетельствуют, что обучающиеся старших классов положительно относятся к урокам физической культуры и здоровья, понимают их ценность и решительно настроены на преодоление возможных препятствий на пути к занятиям спортом. Это говорит о высоком уровне целеустремленности и потребности учащихся старших классов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Согласно результатам педагогического эксперимента систематические самостоятельные занятия физической культурой способствуют повышению уровня физической подготовленности старших школьников.

Список литературы

1. Куцаев, В.В. Организация самостоятельных занятий физической культурой школьников / В.В. Куцаев. – Екатеринбург: Урал.гос. пед. ун-т, 2010. – 281 с.

2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М. : Сов. спорт, 2004. – 192 с.

Фирсов А.А.[1]*, Новичков П.О., Бульбенова О.Н.*

МОДИФИЦИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА КООРДИНАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННСТИ В ИНДИВИДУАЛЬНО-ПОТОЧНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ФОРМЕ

Введение. На сегодняшний день развития физической культуры и спорта, материалы, представленные в данной научной работе, наиболее актуальны и высоко информативны, а также имеют широко апробированную

[1] Учитель физической культуры гимназии № 31 (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail: sky_360@mail.ru, sky.360.miramar@gmail.com

практическую значимость для педагогов, осуществляющих учебный процесс в учреждениях образования и тренеров по видам спорта.

Информатизация учебного, учебно-тренировочного и соревновательного процессов способствует повышению эффективности решения поставленных целей и задач, вместе с этим выводит на новый уровень программу учета и контроля в системе подготовки.

Основная часть. Учеными выявлено, что координация движений не существует изолированно, она тесно коррелирует с остальными двигательными способностями человека и в то же время является общим понятием, объединяющим в себе множество структурных составляющих, различающихся по форме проявления, механизмам осуществления деятельности, по метаболическим процессам образования энергии, морфологическим органам и морфофункциональным системам, обеспечивающим ту или иную производительность и др. [4] Один из основоположников учения о координации человека в системе физического воспитания и спорта профессор Н.А. Бернштейн считает, что из всех имеющихся вариаций проявления двигательных способностей человека именно координационные способности являются наиболее сложными для изучения. Ученый поясняет, что только здесь сочетаются воедино физические возможности организма, психические, а также нейрофизиологические составляющие. Причем следует заметить, что он определяет центральную нервную систему как главенствующий аппарат, проделывающий огромную работу по управлению, учету и контролю двигательно-координационных проявлений человека. [1]

Координационные способности человека, указывает А.А. Фирсов, довольно многогранны по формам своего проявления, а также весьма специфичны, интегрированы и в то же время разнообразны по психо– и нейрофизиологическим механизмам обеспечения двигательной активности. [3] В.И. Лях считает, что координационные способности имеют избирательную специфику и должны рассматриваться не изолированно, а в комплексе или привязке к специфике техники какого-либо двигательного действия или серии действий, а также во взаимодействии с иным двигательным способностям. [2]

В настоящей работе представлены в ознакомительных целях некоторые модифицированные двигательные средства координационной направленности, которые, собственно, являются разделами экспериментальной соревновательной программы. Пошагово описан подробный алгоритм проведения соревнований с использованием автоматизированной системы протоколирования результирующих показателей участников при помощи общедоступных средств Microsoft Office Word и Excel. [5]

Соревновательная программа, предложенная в настоящей работе, включает в себя следующие разделы:

– «Веерный бег 10×4 м», сек.;

– повороты на ограниченной опоре, сек.;

– прыжок в длину спиной вперед, см.

Алгоритм ведения электронного протоколирования соревновательного процесса при использовании программы «MSOfficeExcel» представлен регистрационно-сортировочными действиями в форме таблицы. Подробный механизм ведения электронного протокола будет отображен на примере соревновательного раздела «Веерный бег» [4], остальные разделы соревнований проводятся аналогично. Для удобства использования приложения и итогового подсчета результатов на каждый раздел создаем новый лист Excel и переименовываем его в название соревновательного раздела. На рисунке 1 представлены результирующие показатели пройденного участниками первого круга соревнований в разделе «Веерный бег».



Рис. 1. Результаты первого круга соревнований в разделе «Веерный бег»

Мы видим, что результаты участников разнятся и беспорядочно разбросаны. Необходимо упорядочить результаты с 8 по 1 место и на этом этапе (1/4 финала) определить два худших показателя – 8 и 7 места. Для этого мы выделяем столбцы «B» и «C», где указаны фамилии и имена участников и соответствующие им результаты бега (рисунок 2). Далее наводим курсор и открываем функцию «сортировка и фильтр» (красная метка в правом верхнем углу), далее в появившемся окне выбираем «настраиваемая сортировка», затем выбираем в окне «столбец-сортировать по» → ¼ финала и в окне «порядок» выбираем *по возрастанию*, так как в данном соревновательном разделе измерительными единицами являются временные значения. В случае ведения протоколирования, где единицами измерения являются значения расстояния (длины), выбираем в данном окне значение по убыванию. В итоге мы получаем следующую картину, где красным маркером в столбце «место» обозначены те места, заняв которые участники не проходят в следующий круг данного раздела. Эти участники дожидаются завершения и распределения мест остальными детьми с лучшими результатами в текущем разделе и вновь борются в следующих разделах соревнований.



Рис. 2. Результаты участников по завершении раздела «Веерный бег»

Далее путем указанной ранее последовательности действий в редакторе Excel, как показано на рисунке 2, в разделе «Веерный бег» мы распределяем занятые места всеми участниками соревнований соответственно в ¼ финала, далее в ½ финала и, собственно, в финале. После этого переходим к следующему соревновательному разделу. Ведение протоколирования в остальных соревновательных разделах: «Повороты на ограниченной опоре» и «Прыжок в длину спиной вперед».

В итоге, после распределения мест в трех разделах программы нам необходимо подсчитать сумму занятых мест каждым из участников отдельно. Общий результат участия в соревнованиях и итоговое распределение призовых мест мы определяем по наименьшему суммарному значению занятых мест в каждом из разделов программы. Для этого мы используем текстовый редактор Word, создаем на новом листе таблицу (рис. 3), из приложения Excel переносим значения занятых мест каждым из участников. Подсчитываем по горизонтали итоговое суммарное значение занятых мест во всех разделах и выявляем победителя и призеров наших соревнований на открытом воздухе в летний период. Для подсчета можно использовать опять же приложение Excel, применив функцию вычисления или иные удобные средства вычисления.



Рис. 3. Подведение итогов соревнований в Word

Из выше представленного рисунка мы видим, что участник Ш…в М. занял 3 место, Л…й А. завоевал 2 место и П…ч А. стал чемпионом турнира. Результаты остальных пяти участников варьируются с 5 по 7 места (В…ч С. и Л…к Ф. набрали одинаковое количество итоговых баллов).

Заключение. Представленный в нашей работе метод позволяет подготовить, организовать, обеспечить соревновательный процесс, уверенно и безупречно поставить ход соревнований, выявить чемпиона и призеров, распределить занятые места, используя безупречную и удобную электронную систему подсчетов, учета и контроля результирующих показателей. Используя средства информатизации и числовые значения определения результатов, мы существенно снижаем человеческий фактор судейства, создаем максимально безопасные и объективные условия выступления каждым участником, минимизируем различного рода спорные моменты. Вместе с тем, результирующие показатели, полученные в ходе соревновательной деятельности, могут быть использованы как опорный материал управления и контроля в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.

2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Фирсов, А.А. Методологический подход к рациональному развитию координационных способностей таэквондистов 5-6 лет в спортивно-оздоровительных группах / А.А. Фирсов, Т.Г. Лысюк, А.А. Лысюк // Современные научные достижения и их практическое применение : материалы научно-практ. конф. с международным участием (Дубай, ОАЭ, 20-21 октября, 2015 г.) / World science. – Дубай, 2015. – Т. 3. – С. 67-72.

4. Фирсов, А.А. «Веерный бег», как средство развития и контроля физической и функциональной подготовленности / А.А. Фирсов, О.Л. Бойко, О.Н. Бульбенова // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования : материалы Международного межведомственного круглого стола (г. Иркутск, 25 ноября 2016 г.) / под ред. П.А. Капустюк [и др.] / Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации». – Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. – С. 402-406.

5. Фирсов, А.А. Один из методов информатизации соревнований по спецтехнике таэквондо / А.А. Фирсов, О.Л. Бойко, И.В. Новиков // Инновации в науке и практике : материалы V Международной научно-практ. конф. (г. Барнаул, 10 февраля 2018 г.) / под общ. ред. А.Р. Халикова. – Уфа: Изд. «Дендра», 2018. – С. 205-211.

Хагай В.С.[1] *, Тимошенко Л.И.*[2] *, Хагай В.В.*[3]

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ

Введение. Определение «антропологические основы» в науку ввел К.Д. Ушинский. Педагогика, по его мнению – это исключительно практическая деятельность, и не затрагивает моральные ценности человеческой сущности. К.Д. Ушинский считал педагогику некой творческой деятельностью, а не научной. Получается, что педагогика – это спектр требований демократизации народного образования и также некая идея народного образования общества. [2]

Основное содержание работы. Судя по смыслу высказываний К.Д. Ушинского, педагогия может идти наряду с точными науками, такими как, к примеру, астрономия. Как бы было бессмысленно ограничиваться изучением одной звезды – Солнца, также нелепо высказывание, что необходимо изучать только одну лишь педагогику, и тем самым ограничиться одним правилом воспитания. «Невозможно назвать педагогом того, – писал Ушинский, – кто всего ничего в этой научной деятельности и придерживался только шаблонного мышления, как и все остальные педагоги, которые как под копирку учили людей, и даже не изучив человеческую сущность, так, чтобы понимать все аспекты его природы… Эти правила основаны на поколениях». К.Д. Ушинский считает педагогику в ином смысле. Педагогика – это какое-то количество знаний, которые нужны для педагога, как знания особых правил, для обширного изучения данной науки.

По мнению автора данного философского определения, педагогика в полном смысле – это некое количество нескольких наук, которые направлены на воспитательные средства. Способствовать педагогии должны остальные точные науки изучения человека – философия, биология, психология человека и т.д. Именно поэтому способствование к правильному воспитанию человека разумного должны антропологические науки [3], к числу которых он отнес психологию, логику, географию, биологию, различные виды статистики, литературу и искусство.

По составленным знаниям Ушинский смог понять, что все эти особенности наук по изучению человека, его духовности, и физиологии являются индивидуальными антропологическими особенностями человека разумного. К остальным антропологическим точным наукам, должны отно-

[1] Ставропольский государственный педагогический институт, кандидат педагогических наук (Российская Федерация, г. Ставрополь). E-mail: valera217035@mail.ru.

[2] Доцент Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России (Российская Федерация, г. Ставрополь), профессор Российской академии естествознания, кандидат технических наук. E-mail: lit-545@yandex.ru.

[3] Преподаватель филиала Военной Академии РВСН имени Петра Великого (Российская Федерация, г. Серпухов). E-mail: sport-serpuhov@mail.ru.

ситься те научные факторы, которые смогут изучить человека в обществе, пример такой науки – обществознание. Также в подходе к индивидууму должна относиться и быть изученной для полного понимания человека и педагогики социальная антропология. [5]

Таким образом, более уникальным средством педагогики являлась Ушинскому следующая система подготовки учителей: «Если во всех смыслах педагогия хочет воспитывать человека разумного, то есть необходимость знать природу человека во всех смыслах». Он предположил, что для повышения эффективности решения вышестоящих проблем каждый вуз должен был оснащен факультетом психологии или факультетами по изучению антропологических наук. [4] По данным Ушинского, такая система образования повысила бы эффективность изучения человеческой природы, и положило бы понимание человека как индивидуума и так же повысить искусство воспитания.

До конца 1917 г. «Антропология человека» К.Д. Ушинского была реализована в учебниках для педагогов, для различных учебных заведений. В СССР развитие педагогики К.Д. Ушинского об антропологических особенностях человека разумного были попросту забыты, а обширное издание его педагогических статей реализовано только в 1988-1990 годах. Антропология человека как система человековедческих дисциплин в России так и не была реализована.

Антропология активно изучается в зарубежных странах. В 1928 году вышла статья Г. Ноля «Педагогика человека», где обсуждалось создание педагогической антропологии, которая, в свою очередь, должна была представлять собой некую смешанную основу различных подходов к человеку разумному и являться теорией педагогической деятельности.

Заключение. Таким образом, под воспитанием человека понимается некий вложенный в человека параметр, представляющий человека как его природу сущности, как индивидуум с заложенными атрибутами с рождения. Человек способен к саморазвитию, открытию нового в мире, для того, чтобы определиться в своей среде обитания, и выбрать точно себе профессию для дальнейшей жизни. Педагог только тогда хорош, когда сможет обеспечить человека знаниями, дать ему свободу выбора профессии, то, чем он будет заниматься всю жизнь не жалея, когда сможет обеспечить подопечного набором правил для свободы выбора, которые взяты из различных точных наук. [1] Множество наук о человеке должно создать полную картину педагогического образа человека.

Список литературы

1. Физическая культура как синтез телесного и духовного единства / И.В. Барсагаева и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-4. – С. 22-25.

2. Физическое воспитание в системе высшего образования / Д.Г. Гладких и др. ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь, 2018.

3. Физическая культура, физическая активность и здоровый образ жизни молодежи / В.С. Хагай и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 315-318.

4. Формирование мотивации учащихся образовательных учреждений к занятиям физической культурой и спортом / В.С. Хагай и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-1. – С. 396-399.

5. Физическая культура и спорт в жизни российской молодежи и студентов / В.С. Хагай и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-3. – С. 261-264.

Хижевский О.В.[1], *Малахов С.В.*[2], *Баленко И.Ф.*[3]

ДЮСШ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА XXI ВЕКА

Введение. Долгом родителей еще древнегреческих детей было научить ребенка читать, писать, считать и плавать. Большинство современных детей пользованию разными гаджетами обучают уже к 4-5 годам, но лишь немногие дети Беларуси в этом возрасте умеют плавать, и даже далеко не все дети умеют плавать к моменту окончания школы. По данным статистики меньше половины детей оканчивают школу здоровыми в большинстве высоко развитых стран, в частности потому что дети мало двигаются и мало времени проводят на свежем воздухе. Дети Беларуси, проживающие в сельской местности и городах с населением до десяти тысяч человек, не умеют плавать, так как по статистике на один бассейн в среднем по стране приходится более двух тысяч детей. Частных ДЮСШ, спортивных и фитнес-клубов за пределами крупных городов практически нет. Это привело к тому, что только менее 10% детей и подростков регулярно занимается спортом.

Основное содержание работы. Многолетний опыт практической работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста позволяет обо-

[1] Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (Республика Беларусь, г. Минск), кандидат педагогических наук, профессор. E-mail: msv2480@mail.ru; howz@mail.ru.

[2] Заведующий кафедрой плавания Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (Республика Беларусь, г. Минск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: msv2480@mail.ru.

[3] Президент спортивного клуба «Водный Биатлон Первый» (Российская Федерация, г. Москва), кандидат технических наук, доцент. E-mail: igorbalenko@yandex.ru.

значить необходимость учета в качестве регулятивов реализации следующие факторы индивидуального подхода: *системность*, *последовательность, рациональность, детерминизм и единство внешних и внутренних условий* (оптимальное сочетание специфики плавания как вида спорта, особенностей адаптации детей к условиям водной среды, условий и традиций современных учреждений образования).

Специфическим методом обучения плаванию детей является полифункциональный показ**.**

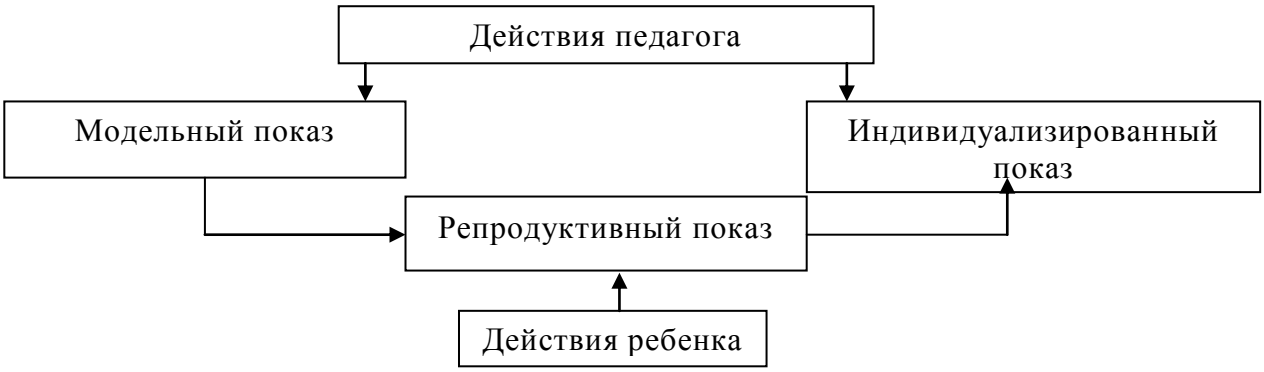


Рис. Структурно-логическая схема полифункционального показа в обучении плаванию детей дошкольного возраста

Представленные на схеме действия педагога и действия ребенка иллюстрируют единичный цикл процесса передачи знаний и формирования представлений о вновь изучаемом плавательном движении. На практике количество циклов реализации представленной схемы зависит не только от двигательной одаренности, но и от степени готовности каждого из обучаемых к овладению техникой изучаемого двигательного действия в данный момент времени, в конкретных дидактических условиях, регламентирующих образовательный процесс. Полифункциональный показ – способ установления связи между объектами, когда изменение одного из них влечет изменение другого. В данном случае модельный показ движений при плавании, демонстрируемый педагогом, является основанием для репродуктивного показа этих же движений, выполняемых ребенком, и, как следствие, индивидуализированный показ движений педагогом осуществлялся в зависимости от индивидуальных особенностей выполнения задания каждым ребенком в отдельности.

Школы олимпийского резерва испытывают определенные трудности при наборе 11-13 летних будущих чемпионов по циклическим видам спорта, например зимнему и летнему биатлону. И причина не только в потеплении климата и, как следствие, в сокращении количества юных лыжников. Школьникам с первого класса интереснее «сидеть в компьютере», а не укреплять мускулы, занимаясь «скучной» общефизической подготовкой на уроках физкультуры, в летних лагерях отдыха.

Долгосрочному физическому развитию ребенка поспособствует «водный биатлон (биатлон на воде)» – инновационныйлетний вид спорта, объединяющий для **умеющих плавать** детей от 7 до 13 лет передвижение по воде на лыжах для хождения по воде (патент 2 659 718 Водные лыжи для водного биатлона – Баленко И.Ф., заявитель и патентообладатель, опубл.03.07.2018. Бюл. № 19), а для старших возрастных категорий спортсменов гонку на САП-серфинге (патент 2 626 212 РФ, МПК B63B 35/79. Доска для серфинга – Баленко И.Ф., заявитель и патентообладатель, опубл. 20.07.2017. Бюл. № 21) и стрельбу в тире на воде (патент 2 632 638 РФ, МПК F41J 1/00. Тир на воде – Баленко И.Ф. заявитель и патентообладатель, опубл. 06.10.2017, Бюл. № 28) из пейнтбольного маркера (винтовки), который во время прохождения трассы переносится спортсменом. «Водный биатлон» представляет собой новую разновидность соревнований по летнему биатлону, проводимых на закрытых водоемах аналогично соревнованиям по биатлону по правилам, разработанным И.Ф. Баленко. [2]

Особенности общефизической и спортивной подготовки для детей 6-11 лет в спортивной секции по водному биатлону должны учитывать отличительные особенности этого циклического вида спорта: естественность движений**,** коллективность действий, соревновательный характер, непрерывность и иногда внезапность изменения погодных условий, соблюдение техники безопасности [3], высокая эмоциональность, самостоятельность действий и этичность поведения.

Надеемся, что в будущем «водный биатлон» станет популярным видом спорта и отдыха, так как это – возможность участвовать в соревнованиях практически всем людям, умеющим плавать вне зависимости от возраста, затем – финансовая сторона дела: затраты минимальные, так как спортинвентарь доступен по цене и для проведения соревнований используется совсем небольшой участок земли и водоема. Юные спортсмены укрепят свое здоровье, а школы олимпийского резерва не будут иметь проблем с набором будущих чемпионов по зимнему и летнему биатлону.

Отдохнуть после тренировки и одновременно закрепить полученные в школе знания по математике (общеизвестно высказывание М.В. Ломоносова: «Математику уже затем учить надо, что она ум в порядок приводит») помогут сорокапятиминутные занятия по математике для детей 6-10 лет или английскому языку для более старших ребят, проводимые спортивным тренером или педагогом после каждой тренировки. При этом эти школьники 1-4 классов осенью и весной будут сдавать спортивные нормативы. В течение года будут участвовать в математических олимпиадах, побеждать в соревнованиях по спортивно-математическому двоеборью. И в результате самые одаренные ребята смогут успешно участвовать в конкурсном отборе проводимыми школами олимпийского резерва и специальными математическими школами, а государство получит здорового и эрудированного гражданина.

В небольших населенных пунктах и коттеджных поселках России и Беларуси почти нет новых спортивных школ. Основная причина этого – дороговизна строительства зданий и инженерных коммуникаций. Стоимость продаваемого квадратного метра готового жилья в двухэтажном коттедже, расположенном в 10 км от Минска больше 500 долларов, то есть примерная рыночная стоимость одноэтажного здания с мансардным этажом общей площадью 500 квадратных метров равна четверти миллиона долларов (без стоимости участка и наружных инженерных коммуникаций на нем), стоимость земельного участка тоже немаленькая. С другой стороны, ДЮСШ является не высокодоходным и рискованным бизнесом, ибо занятия с детьми требуют больших знаний, умений и высокой ответственности. По этим двум причинам ушедшие из большого спорта выдающиеся спортсмены и бизнесмены, лишенные помощи государства не строят новые ДЮСШ, спортклубы и фитнес центры за пределами мегаполисов.

Предлагаемая концепция ДЮСШ будет не полной, если не рассмотреть и детально не разобрать рекомендуемый примерный генеральный план на участке площадью 30 соток и инновационную очень экономичную конструкцию здания из двух восьмигранников с площадью застройки в 300 кв.м, которые были отмечены специальным призом на конкурсе «Строитель года 2012» в Москве. Использование инновационных материалов и оригинальных технологических решений позволили на 15-20% снизить себестоимость строительства здания в форме спаренных восьмигранников. Экономия в основном достигается за счет удешевления конструкции фундамента и плиты пола первого этажа. Здание имеет оригинальный внешний вид. Два таких экспериментальных здания построены в Минском районе.

В здании ДЮСШ общей площадью 500 кв.м (со стоимостью с отделкой около 270 тысяч долларов с учетом нижеописанной ее минимизации) на первом этаже имеются две раздевалки, спортзалы силовой и специальной подготовки, аудитория математики и английского языка, а на втором этаже кабинеты администрации и тренеров, склады, медицинский кабинет. Ориентировочная стоимость оборудования и инвентаря составит 15000 долларов. Примерная стоимость медицинского оборудования 35-40 тысяч долларов.

На территории ДЮСШ также расположены: летний открытый плавательный бассейн размером 15х3х1,2м стоимостью около 25000 дол.; водный тир размером 25х7х1,4м стоимостью около 19000 дол; беговые дорожки 100м; лыжная трасса 200м; волейбольная площадка стандартного размера; беседка с посадочными местами на 20 человек для проведения занятий по теории спорта и математике летом.

Без стоимости земли общая стоимость ДЮСШ чуть меньше 400 тысяч долларов. При этом общая стоимость проектирования и согласований составит 7-10% от этой суммы.

Решение перечисленных вопросов находится в компетенции органов государственного управления спортом и в XXI веке не возможно без тесного взаимодействия родителей и спортивного сообщества, государства и социально ориентированного бизнеса.

Заключение. Авторы уверены, что внедрение в жизнь идей, описанных в этой статье, поможет решению важной государственной задачи – созданию условий для организации интересного досуга и улучшения здоровья [4], повышению уровня математической и языковой подготовки детей с 5 до 11 лет; поиску талантливых детей для школ олимпийского резерва циклических видов спорта. Что все описанные конструктивные и технологические решения здания, состоящего из двух восьмиугольников. позволят построить ДЮСШ XXI века с наименьшими затратами.

Надеемся, что в недалекой перспективе будет разработана нормативно-правовая база строительства и функционирования ДЮСШ для населенных пунктов численностью менее десяти тысяч человек, государство бесплатно будет давать в долгосрочную аренду землю под индивидуальное строительство не только молодым и многодетным семьям, но и ушедшим из большого спорта выдающимся спортсменам и бизнесменам с ответственной гражданской жизненной позицией, обязав их строить на этих землях частные фитнес-центры, спортивные клубы и ДЮСШ, поможет им дешевыми кредитами и льготным налогообложением, окажет содействие при проектировании здания и его инженерных сетей. И как результат – в малых городах и поселках Беларуси будет достаточное количество ДЮСШ, что поможет найти и воспитать новых олимпийских чемпионов по циклическим видам спорта и великих математиков.

Список литературы

1. Малахов, С.В. Индивидуализация обучения плаванию детей 4-5 лет на основе метода полифункционального показа / С.В. Малахов. – Минск, Бестпринт, 2017. – 143 с.

2. Баленко, И.Ф. Водный биатлон от изобретения к внедрению : учебно-методическое пособие: в 2 ч. Ч. 1. Изобретение / И.Ф.Баленко. – Минск: БГПУ, 2018. – 172 с.

3. Хижевский, О.В. Меры предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре Республики Беларусь / О.В. Хижевский // Народная асвета. – 2009. – № 7. – С. 41-45.

4. Хижевский, О. В. Закаливание в системе физического воспитания студентов–первокурсников / О.В. Хижевский // Вес. БДПУ. Сер. 1. Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія. – 2017. – № 3. – С. 51-58.

Чусовитина О.М.[1], *Ашенбрен Ю.В.*[2]

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Введение. В современных условиях развития сферы физической культуры одной из важных задач государственной политики является формирование у молодежи стремления к здоровому образу жизни и двигательной активности, формирование здорового гармонично развитого общества, повышение качества рабочей силы, а также увеличение продолжительности жизни и снижение смертности населения страны. Данные задачи призван решить Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). [2] Однако, несмотря на провозглашенную идею повышения уровня физической подготовленности населения в процессе внедрения ВФСК ГТО, возникают определенные трудности в аспекте привлечения студенческой молодежи к выполнению норм. Данное обстоятельство порождает противоречие между пониманием необходимости формирования у молодежи потребности участия в комплексе ГТО, и недостаточностью специальных научных разработок, посвященных технологиям формирования ценностного отношения студенческой молодежи к участию в масштабных физкультурно-спортивных проектах, таких как ВФСК ГТО.

*Основное содержание работы.*Вышеуказанное противоречие легло в основу научной проблемы нашего исследования, которое было направлено на обоснование педагогических условий формирования ценностного отношения студенческой молодежи к участию ВФСК ГТО.

Цель исследования: разработать и обосновать модель формирования ценностного отношения студенческой молодежи к ВФСК ГТО.

Задачи исследования:

1) изучить состояние проблемы формирования ценностного отношения студенческой молодежи к внедрению ВФСК ГТО в теоретическом и практическом аспектах;

2) изучить особенности ценностного отношения студенческой молодежи к ВФСК ГТО;

3) разработать и теоретически обосновать модель формирования ценностного отношения студенческой молодежи к внедрению ВФСК ГТО.

[1] Заведующая кафедрой педагогики и психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: ochusovitina@yandex.ru.

[2] Магистрант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: Ashenbren_Julia@mail.ru.

В ходе изучения проблемы формирования ценностного отношения студенческой молодежи к внедрению ВФСК ГТОи в соответствии со структурой ценностного отношения [3] мы выделили следующие компоненты ценностного отношения студентов к участию в ВФСК ГТО: когнитивный компонент (знания о содержании комплекса ГТО, его назначении, истории возникновения), эмоционально-оценочный компонент (эмоциональная оценка и отношение к ВФСК ГТО как социальному феномену), личностно-смысловой компонент (осознание личностного смысла и значимости ВФСК ГТО), деятельностный компонент (участие в выполнении норм комплекса ГТО). Для решения второй задачи нами было проведено исследование, позволяющее определить проявление вышеуказанных компонентов ценностного отношения молодежи к ВФСК ГТО. В анкетировании приняли участие 360 студентов ФГБОУ ВО СибГУФК.

Изучая эмоционально-оценочный компонент ценностного отношения молодежи к ВФСК ГТО, мы выяснили, что большая часть респондентов (60%) положительно относятся к возрождению ВФСК ГТО. Достаточно значительная часть студентов (37%) нейтрально относятся к внедряемому комплексу, а 3% участников опроса продемонстрировали отрицательное отношение, что говорит об отсутствии у них ценностного отношения к ВФСК ГТО.

Рассматривая когнитивный компонент, мы выяснили, что большинство студентов (74%) верно расшифровали аббревиатуру ВФСК ГТО, что говорит об осведомленности опрашиваемых о внедряемом комплексе. При этом значительная часть студентов (17 %) испытали затруднения, а 9% вообще не знакомы с данной аббревиатурой.

Изучая деятельностный компонент, мы определили, что лишь 24% опрошенных уже сдавали нормы комплекса ГТО, а 19% только планируют его сдать. При этом большая часть студентов (57%) не принимали участие в процессе выполнения норм комплекса ГТО.

При этом респонденты выделяют следующие причины, которые мешают им участвовать в ВФСК ГТО: недостаток времени (35%), низкий уровень физической подготовленности (26%), отсутствие желания (20%), лень (19%).

Среди мотивов, которые могли бы стимулировать респондентов на участие в ВФСК ГТО, были отмечены следующие: получение знака отличия (29 %), дополнительные баллы при поступлении в вуз (28%), «за компанию с друзьями» (22%), денежные средства (21%).

Вместе с тем 77% респондентов считают, что комплекс ГТО будет способствовать повышению уровня физической подготовленности населения страны. Лишь 13% отрицательно ответили, 10% затруднились ответить на вопрос.

Результаты данного исследования дают нам право сделать вывод, что многие молодые люди при положительном отношении к возрождению

ВФСК ГТО не готовы сдавать нормы в связи с низким уровнем физической подготовленности и недостаточным количеством свободного времени, а также отсутствием желания. В связи с этим возникает необходимость не только в повышении уровня физической подготовленности студенческой молодежи, но и в организации целенаправленной работы по формированию ценностного отношения к ВФСК ГТО. При этом необходимо учитывать, что мотивационными стимулами участия в ВФСК ГТО для многих является знак отличия и предоставление особых возможностей (дополнительных баллы при поступлении в вуз, дополнительная стипендия и пр.).

В связи с этим актуальной становится интеграция ВФСК ГТО в систему физического воспитания вуза. При этом система внедрения комплекса ГТО в студенческую среду должна быть направлена на формирование положительной мотивации обучающихся к подготовке и выполнению норм ГТО, на принятие каждым студентом необходимости и значимости достижения того уровня физической подготовленности, которого требуют нормы ВФСК ГТО. [1]

В результате анализа научно-методической литературы [4], опираясь на структуру ценностного отношения, нами была разработана модель формирования у студентов ценностного отношения к ВФСК ГТО.

Данная модель представляет собой комплекс педагогических условий, включенных в диагностический, формирующий и контролирующий блоки (рис. 1).

Диагностический блок направлен на определение исходного уровня сформированности у студентов компонентов ценностного отношения молодежи к участию в ВФСК ГТО.

В формирующем блоке компоненты ценностного отношения к ВФСК ГТО предполагается формировать в процессе организации учебной и внеучебной деятельности.

В ходе учебной деятельности предполагается внедрение в содержание дисциплин учебного плана информации о назначении ВФСК ГТО, основных постулатах и исторических аспектах комплекса; включение в содержание учебной и производственной практик заданий по проведению мероприятий по пропаганде ВФСК ГТО в общеобразовательных и спортивных школах; в ходе научно-исследовательской работы студентов проведение исследований, направленных на изучение проблем формирования ценностного отношения у обучающихся к участию в ВФСК ГТО.

В ходе внеучебной деятельности организация работы планируется в трёх направлениях: информационно-пропагандистское (круглые столы, интеллектуальные игры, дискуссии), социально-воспитательное (воспитательные мероприятия, выставки, творческие и интеллектуальные конкурсы), физкультурно-оздоровительное (производственная гимнастика, оздоровительные занятия, соревнования).

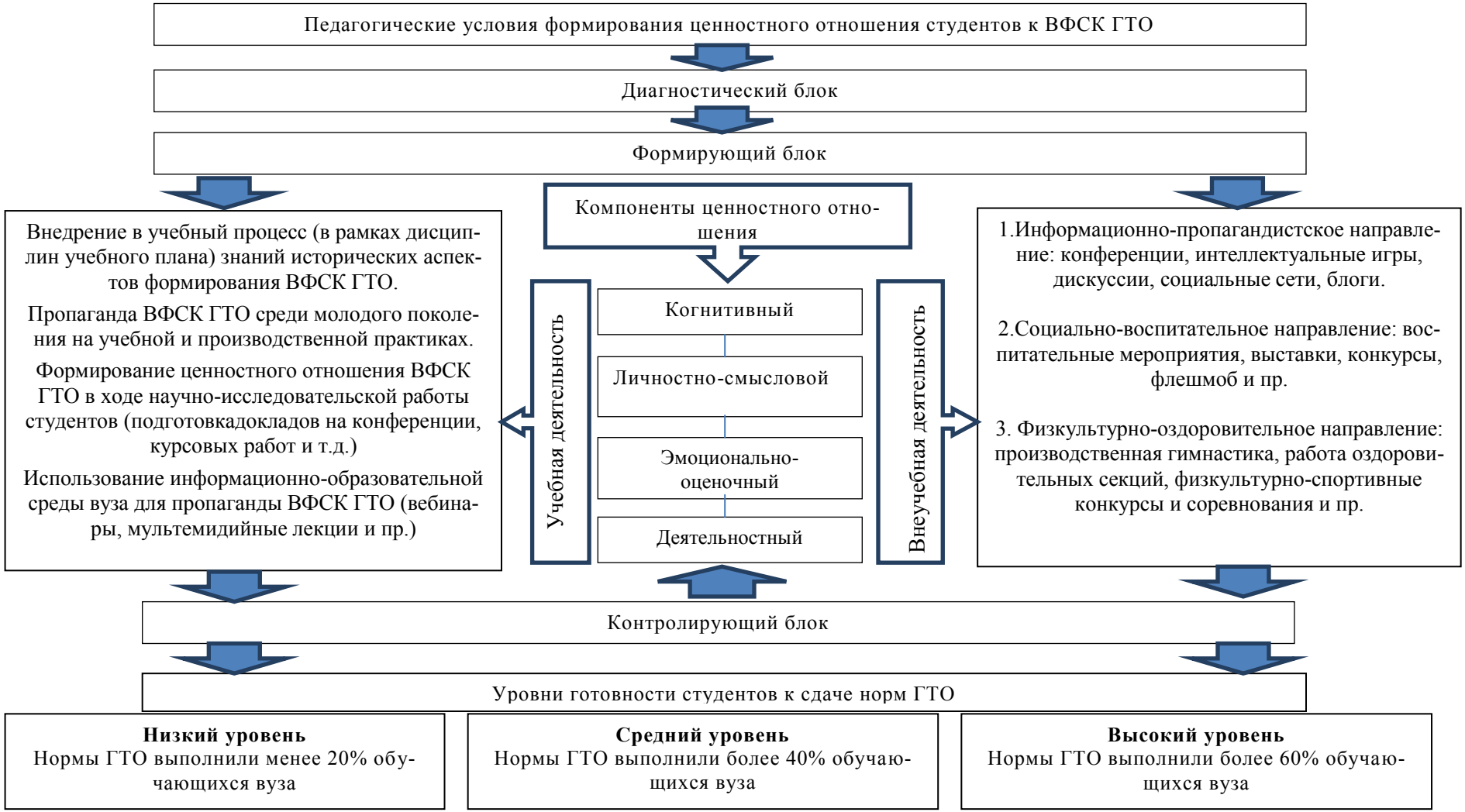


Рис. Комплексная модель формирования у студентов ценностного отношения к ВФСК ГТО.

Контролирующий блок направлен на проверку сформированности деятельностного компонента ценностного отношения молодежи к участию в ВФСК ГТО и выражается в мониторинге количества студентов, выполнивших нормативы комплекса.

Заключение. В ходе изучения проблемы формирования ценностного отношения студентов к внедрению ВФСК ГТО мы провели анкетирование, результаты которого свидетельствуют о том, что студенческая молодежь при положительном отношении к возрождению ВФСК ГТО не готова сдавать нормы не только в связи с низким уровнем физической подготовленности, но и неустойчивым ценностным отношением. Интеграция предлагаемой комплексной модели в образовательную среду вуза позволит, на наш взгляд, сформировать устойчивое ценностное отношение студенческой молодежи к участию в ВФСК ГТО.

Список литературы

1. Корнев, И.Н. Педагогические условия формирования ценностно-мотивационных установок у учащейся молодежи на занятия спортом в рамках проекта ВФСК ГТО / И.Н. Корнев, А.Е. Терентьев // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 6. – С. 71-74.

2. О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172.

3. Сухомлинова, Е.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у старших школьников : автореф. дис. … канд. псих. наук / Е.А. Сухомлинова. – Сочи, 2012. – 24 с.

4. Шуайбова, М.О. Модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / М.О. Шуайбова // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. – 2014. – № 4(29). – URL: https://cyberleninka.ru/ article/n/model-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi.

Щербакова Е.Е.[1], *Львова М.В.*[2], *Трухин Н.А.*[3]

IT-технологии для создания Нижегородского туристического кластера

Введение. Актуальность исследования состоит в утверждении администрацией Нижнего Новгорода муниципальной программы развития туризма на территории города на 2018-2020 годы. Наибольший наплыв гостей ожидается в 2018 году – из-за чемпионата мира по футболу, который примет летом город Нижний Новгород. По предварительным оценкам в этом году наш город посетят 467,5 тыс. человек, из них почти 31,8 тыс. – иностранцы. В 2019 году эта цифра составит 434 тыс. человек, из которых 29,6 тыс. – иностранцы. В 2020 году число туристов увеличится до 447 тыс., 30,6 тыс. из которых – иностранцы. [1] Отдельные исследования компьютеризации туристического бизнеса проводились такими отечественными учеными, как Гаранин Н.И. [3], Гуляев В.Г. [4], Быстрянцев С.Д., Кузнецова Г.В. и др., а также крупным интернет-ресурсом – Всемирный совет по туризму и путешествиям. [2]

Основное содержание работы. Туристы, как правило, испытывают большую потребность в информации (их интересуют подробные описания отелей, их фотографии, отзывы), которую не способны удовлетворить ни печатные издания, ни другие традиционные СМИ, ни даже высокообразованные гиды и туристические представители. [3] Такую потребность в Нижнем Новгороде частично удовлетворяет Android-приложение «TravelQuest», разработанное в РАНХиГС (Нижегородский филиал).

Методики исследования: Android-приложение «TravelQuest» для туристов г. Нижнего Новгорода. TravelQuest – Android приложение, которое предназначено для людей, желающих узнать больше о Нижнем Новгороде. Установив данное приложение на своем мобильном телефоне, гости Нижнего Новгорода смогут узнать историю любой из достопримечательностей этого города, а также посмотреть их рейтинг, современные и исторические фотографии и другую информацию. На данный момент в приложении существуют три способа авторизации: e-mail, аккаунт Google, анонимная автори-

[1] Профессор Национального исследовательского Нижегородского государственного университета имени Н.И. Лобачевского (Российская Федерация, г. Нижний Новгород), доктор педагогических наук, кандидат психологических наук. E-mail: e.e.1806@yandex.ru.

[2] Доцент Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина (Российская Федерация, г. Нижний Новгород), кандидат педагогических наук. E-mail: mashasherb89@mail.ru.

[3] Студент Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Нижегородский институт управления (Российская Федерация, г. Нижний Новгород). E-mail: coolone.official@gmail.com.

зация. При анонимной авторизации в приложении будет ограничена функциональность: нельзя будет добавлять и оценивать варианты описаний.

В приложении используется карта от Google, которая детально показывает местность и обозначает различные достопримечательности города яркими точками. При нажатии на любую выбранную точку выдвигается панель с названием достопримечательности, рейтингом, типом и вариантами описания географического расположения. Также в верхней части карты имеется строка поиска мест, в котором можно ввести название требуемой достопримечательности города и ниже появятся результаты поиска. При нажатии на любой из результатов карта перенесется к этому месту. В приложении имеются пять вариантов стилей карты: классический, solarized, ночной, светлый, ретро. При ночном и solarized стиле строка поиска будет белой, а при остальных стилях – черной. Название, тип и описания фотографии объекта загружаются с помощью GooglePlaces API, а все варианты описания – из Firestore. Справа туристы смогут увидеть панель с информацией о Нижегородском кремле с подробным описанием исторической справки о каждой башни кремля.

Для отображения описания используется библиотека sectioned-recyclerview. Из-за особенностей этой библиотеки нет возможности поместить текст на уровень с заголовками, он может располагаться под каждым заголовком. Эта же библиотека используется в приложении ForPDA, неофициальном клиенте сайта 4pda.ru. При разработке приложения использованы следующие библиотеки:

– com.sothree.slidinguppane для выдвигающейся панели описания объекта;

– com.afollestad:sectioned-recyclerview для отображения описаний объекта;

-com.github.jd-alexander:LikeButton для кнопки оценивания описани;

– org.projectlombok:lombok для сокращения кода;

– com.seatgeek:placesautocomplete для строки поиска мест;

– com.github.apl-devs:appintro и deano2390:MaterialShowcaseView для создания обучения пользователя.

Вся информация о достопримечательностях хранится в «облачном хранилище данных» в FirebaseFirestore (бесплатная NoSQL база), поэтому туристам не придется обновлять приложение по мере их добавления. С помощью данного конструктора гости Нижнего Новгорода смогут добавить свой вариант описания и свои комментарии. Имеется возможность создавать и удалять заголовки, и текст внутри них. Заголовки могут быть вложенными. Также можно создать свой вариант описания на иностранных языках, автоматически переводчик переведет информацию на русский язык, таким образом исключая языковой барьер.

При первом запуске приложения пользователю показывается его описание.

При первом открытии описания места и конструктора начинается презентация элементов интерфейса.

Заключение. Данное приложение находится в стадии внедрения студентами РАНХиГС и волонтерами чемпионата мира – студентами Нижегородского национального исследовательского университета имени Н.И. Лобачевского.Отзывы положительные, что дает право надеяться на активное применение приложения для гостей Нижнего Новгорода и привлечения туристов в наш замечательный город.

Список литературы

1. Гаранин, Н.И. Информационные технологии в туризме : справочно-методическое пособие / Н.И. Гаранин, Ю.В. Забаев, А.И. Селекин. – М.: РМАТ, 2014. – 116 с.

2. Гуляев, В.Г. Новые информационные технологии в туризме / В.Г. Гуляев. – М.: ПРИОР, 2013. – 144 с.

3. Залян Е.Г. Инновационно-информационные технологии в туристической индустрии. Экономика и менеджмент: от теории к практике // Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2014. – 193 с.

Яковлев А.Н.[1]

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ХАРАКТЕР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОНИМАНИЯ ИРРАЦИОНАЛЬНОГО В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Актуальность. Трансформация педагогического процесса под влиянием внешних факторов зависит от достижений науки и практики, которые обусловлены психолого-педагогическими характеристиками, т.е. преодоление адаптационного барьера к окружающей среде через психические уровни, которые связаны с иррациональным познанием, формами освоения мира.

Проблемы антропологии, психолого-педагогические направления в педагогике не сопряжены с реальной действительностью (варианты биологического развития, генетические особенности, интеграция соматотипирования и функциональных возможностей, психолого-педагогическая коррекция (иррациональное в восприятии будущего). [5, с. 274-277]

[1] Заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры-Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: Yak-33-c1957@mail.ru.

Иррациональное восприятие будущего в юношеском периоде «встраивает» личность в социум на основе представлений о рациональном и иррациональном как элементах образа будущего. [4]

Инновационные педагогические процессы зависят от понимания процессов, связанных с иррациональным в юношеском возрасте.

Основное содержание работы. Философские, педагогические, психологические, социологические, медико-биологические и математико-статистические методы, классификация по содержанию навязчивых страхов Б. Карвасарский (1985); тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

Разработка механизма реализации жизненных стратегий современной молодежи в иррациональном восприятии будущего в последнее десятилетие сопровождается ростом проблем, связанных с нарушением жизненного уклада, ограничением возможности приспособления к жизни, что может приводить человека к самоизоляции.

В данном направлении образовательный процесс еще слабо изучен, так как проблемы психологии и педагогики не в полной мере решены, адаптация организма к условиям образовательного пространства должна рассматриваться с позиций интегративной оценки теоретико-методологического обоснования телесной культуры, где креативность как черта характера школьников и студентов позволяет «выстраивать» личностные взаимоотношения в социуме в аспекте «распределения» социальных ролей (лидер или исполнитель) и преодоления влияние внешних факторов среды.

Тело является культурным конструктом, где управляемое тело уходит от духовных традиций: чувствительность к себе, взаимосвязь внешнего и внутреннего, психологии здоровья, что способствует «собиранию» в единое целое самого человека, когда знания влияют на мышление в условиях сознательного и творческого подхода (приоритет будущего над прошлым; «построение себя изнутри»; гармония с собой и людьми; содействие и сотворчество). Основные методы формирование дивергентного и «версионного» мышления: апоретики (решение парадоксальных вопросов); проспективного зондирования (построение модельных гипотез); диалог с «первоисточником»; «апология черновика»; диалоговые комментируемые учебные ситуации; организационно-обучающие игры; «рефлексивное зеркало». [3, с. 96-102]

Страх как защитный механизм указывает на необходимость самосохранения и инстинкт продолжения рода, которые противоположны по направлению и величине.

Разработка механизма реализации жизненных стратегий в иррациональном восприятии будущего сопровождается ростом проблем, которые связаны с отсутствием уверенности в завтрашнем дне, наряду с культивированием индивидуализма.

В системе многоуровневого образования под влиянием внешних факторов создаются предпосылки «посмотреть» в будущее, выстраиваются

необходимые причинно-следственные связи, закономерности, определяющие перспективность следствий, мыслительной деятельности.

Учеными систематизированы данные по возрастной физиологии, но вместе с тем в психолого-педагогическом дискурсе не в полной мере данные о телопсихике, процесс формирования новых представлений о «теле» и «телесности» в юношеский период отражают учет и развитие телесно-двигательных характеристик, задатков, способностей и таланта личности на основе свободного выбора деятельности, для достижения успешности в жизни.

Однако не все можно «уложить» в цепочку научного обоснования, наука постоянно «в поиске», инновационные педагогические технологии рассматриваются через призму иррационального, с позиций естественного (телесного) понимания иррационального и рационального противоречий не наблюдается, естественное называют естественным, а не иррациональным.

Ориентация на сопряжение базовых противоположных начал – это сущностная ориентация человека, его этическая составляющая. Ослабление этих позиций приводит к дефициту личности (искаженность онтологических процессов), при которых проявляется метафизическая реальность (самореализация, практически свершаемая философия жизни) в условиях усвоения человеком мировоззренческих идей.

Выводы. Творческое мышление, креативность в становлении и развитии личности происходит в пространстве созданных условий для выявления и активизации творческого мышления (потенциала) у субъектов и объектов системы физического воспитания. Развитие социально-психологических качеств (творческое мышление, интуиция, эмоциональность) отражает иллюзорное представление личности, в котором яркими красками «изображены» процессы трансформации личности и общества. Необходимо сближение спорта и университетского образования за счет этого модернизация одного и другого.

Формирование молодежной субкультуры затрагивает качественные показатели интеграции науки и образования, которые направлены на синергию (эффективность и экономическую целесообразность).

Психофизиологический контроль дал возможность получить данные о типологических свойствах нервной системы и психомоторных качествах, корректно и объективно определить пути практического использования полученных результатов с целью управления учебным процессом.

Иррациональное восприятие будущего в юношеском периоде связано с переживаниями, так как в процессе поиска ответов на вопросы усиливается страх перед будущим, в психике происходит развитие и, как следствие, наличие психологических травм, поэтому психологу, педагогу необходимо придерживаться следующей методики: увидеть «портрет» страха (ответы давать письменно или проговорить вслух), страх можно и нарисовать; на основе сформированных иллюзорных представлений, оперируя образами,

идет поиск ресурса для его преодоления. Для этого применяются физические упражнения (дыхательная гимнастика), средства искусства и физическая рекреация. В физкультурно-спортивной деятельности в числе применяемых средств отмечены наиболее востребованные в аспекте спортивного отбора. Современные образовательные учреждения ориентированы на разработку и реализация такой образовательной системы, в которой можно перестраивать педагогическую деятельность для сохранения, укрепления и развития телесного здоровья на всех этапах онтогенеза. Понимание иррационального в юношеском возрасте сопряжено с изучением иррациональной психологии, где можно найти особое иррациональное мировоззрение, основанное на взаимопроникновении и взаимодополнении друг друга.

Список литературы

1. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб., 2001. – 300 с.

2. Кроник, А.А. Психологический возраст личности / А.А. Кроник, Е.Н. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 246-256.

3. Дмитриев, С.В. Школа внедрения конструктивного мышления и продуктивного действия спортсмена в методике психолого-педагогического обучения / С.В. Дмитриев, С.Д. Неверкович, Е.В. Быстрицкая // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 96-102.

4. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

5. Яковлев, А.Н. Креативность характера и особенности физкультурно-спортивной деятельности в системе интеграционного образовательного процесса Республики Беларусь и Российской Федерации/ А.Н. Яковлев, М.А. Яковлева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С.274-277.

Яковлев А. Н.[1]*, Яковлева М.А.*[2]

ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Актуальность. Иррациональное в юношеском возрасте рассматривается на основе представлений о рациональном и иррациональном, где педагогические процессы зависят от объективной оценки жизненного уклада,

[1] Заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: Yak-33-c1957@mail.ru.

[2] Магистрант Смоленского государственного университета (Российская Федерация, г. Смоленск). E-mail: Yak-33-c1957@mail.ru.

который как практическое приспособление связан с проблемами психологии [2], «распределение» социальных ролей и противостояние внешним влияниям, главным образом негативным, указывает на необходимость поиска особого конструкта (сознательного и творческого подхода). [3, с. 96-102]

Новое и неизвестное порождает страх, который, как защитный механизм, связан с отсутствием уверенности в завтрашнем дне, наряду с культивированием индивидуализма. В этом периоде это может приводить человека к самоизоляции, что является результатом влияния болезненных страхов: охлофобия; социальные фобии; ходофобия, агорафобия или клаустрофобия; гипсофобия; нозофобия. [2; 11; 12]

Страх как защитный механизм указывает на необходимость самосохранения и инстинкт продолжения рода, которые противоположны по направлению и величине. [2; 7; 8; 12]

Разработка механизма реализации жизненных стратегий в иррациональном восприятии будущего сопровождается ростом проблем, которые связаны с отсутствием уверенности в завтрашнем дне, наряду с культивированием индивидуализма.

Цель исследования – выявить психолого-педагогические особенности формирования иррационального восприятия будущего в юношеском периоде в аспекте выявления страхов.

Объект исследования – юноши и девушки юношеского периода в поиске образа будущего и жизненных стратегий личности.

Цель исследования – выявить психолого-педагогические особенности формирования иррационального восприятия будущего в юношеском периоде.

Задачи: 1) изучить особенности взаимодействия рационального и иррационального восприятия будущего в юношеском периоде; 2) выявить влияние социально-психологических факторов оптимизации формирования жизненных целей; 3) определить психолого-педагогические механизмы формирования представлений о будущем в условиях функционирования образовательных учреждений.

Гипотеза. Предполагалось, что ценностные ориентации определяются жизненным выбором, уровнем сформированных телесно-двигательных характеристик, отражающих «цену адаптации» к внешним факторам (страх перед будущим – экзистенциальные).

Методы и организация исследования: анализ литературы по проблеме исследования; контент-анализ; психологическое тестирование, классификация по содержанию навязчивых страхов (Б. Карвасарский, 1990), методы математической статистики и др. [2; 7; 8; 10; 12]

Основное содержание работы. В системе образования решаются многоаспектные психолого-педагогические подходы, которые подтверждаются практикой, связанные с деятельностно-аксиологическим подходом, отражающим процесс формирования идеального образа тела, которое

«сталкивается» с проблемами в реальной действительности, подтверждается несогласованностью между телесным и психологическим содержанием педагогической рефлексии. [1; 2]

Методика и организация исследований. Исследования, проведенные в условиях учебного процесса получили отражение в фактическом материале. По существу изучаемой проблемы следует обратить пристальное внимание на различные классификации страхов: природные, социальные и внутренние (биологические, социальные, экзистенциальные).

В последнее десятилетие происходит интенсивная трансформация представлений, характеризующих проблемы «тела» и «телесности» человека, которые имеют теоретико-методологическое обоснование: телеологическая (аксиологическая) парадигма; актологическая (прагматическая); онтологическая (генетическая), что в системе образования принято соотносить с рациональным действием.

Однако не все можно «уложить» в цепочку научного обоснования, наука постоянно «в поиске», инновационные педагогические технологии рассматриваются через призму иррационального, с позиций естественного (телесного) понимания иррационального и рационального противоречий не наблюдается, естественное называют естественным, а не иррациональным.

Иллюзорное понимание мира встроено в процесс трансформации представлений об этом мире, чувственное восприятие которого происходит в силу накопленного интеллектуального потенциала, рациональное и иррациональное не отделено друг от друга.

Методики: 1) тест смысложизненных ориентации Л.А. Леонтьева (2006); 2) «Индекс жизненной удовлетворенности» (Н.В. Панина); 3) «Циклический тест времени» (T. Cottle).

Иррациональное восприятие будущего в юношеском периоде связано с переживаниями, когда в психике происходит развитие, но могут быть негативными переживания и, как следствие, наличие психологических травм.

В педагогическом процессе сочетаются цели общества и личности: обоснование этнической культуры; осознание своего «Я»; моделирование; сбалансированность телесного здоровья; взаимодополняемость; единство сознания и деятельности; поиск резервов своего организма; единство требований социальных институтов [1; 3; 6; 7; 11], что можно проследить по развитию цивилизации, изменению разума и процессов трансформации. [2, с. 28-32; 3; 4-6; 8; 9]

Иррациональное отражено в идеях Ницше, Бергсона, Фрейда и Юнга. [5]

Учеными систематизированы данные по возрастной физиологии, но вместе с тем в психолого-педагогическом дискурсе не в полной мере данные о телопсихике, процессе формирования новых представлений о «теле» и «телесности» в юношеских период отражают учет и развитие телесно-двигательных характеристик, задатков, способностей и таланта личности на основе свободного выбора деятельности, для достижения успешности в жизни.

Выводы. Основные проблемы в понимании иррационального восприятия будущего в юношеском возрасте отражаются в педагогическом процессе как сочетание целей общества и личности: обоснование этнической культуры; осознание своего «Я»; моделирование; сбалансированность телесного здоровья; взаимодополняемость; единство сознания и деятельности; поиск резервов своего организма; единство требований социальных институтов.

Учеными систематизированы данные по возрастной физиологии, но вместе с тем, в психолого-педагогическом дискурсе не в полной мере данные о телопсихике, процессе формирования новых представлений о «теле» и «телесности» в юношеских период отражают учет и развитие телесно-двигательных характеристик, задатков, способностей и таланта личности на основе свободного выбора деятельности, для достижения успешности в жизни.

В юношеском периоде в приоритете фатум, судьба, карма, поэтому психологу, педагогу необходимо придерживаться следующей методики (признать, увидеть «портрет» страха, с ним можно взаимодействовать, ответив на вопросы такого диалога с самим собой, страх ослабнет и исчезнет совсем – ответы давать письменно или проговорить вслух), далее страх можно и нарисовать.

В работу включается подсознание, на основе сформированный иллюзорных представлений, оперируя образами, идет поиск ресурса для его преодоления. Для этого можно применяются физические упражнения (дыхательная гимнастика), средства искусства и физическая рекреация. Далее анализ вашего страха изобразить на новом листе бумаги.

Технология проектирования будущего: создание условий для осознания собственных желаний, ценностей и смысла жизни, ответственности за собственные решения, развитие проектного мышления и воображения.

Деятельностно-аксиологический подход в контексте основных закономерностей развития личности в юношеском возрасте сопряжен с пониманием иррационального и рационального, что является основой для разработки интегративной педагогической модели, где решаются задачи на новом качественном уровне, что выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления.

Сложность исследований заключается в том, что лица указанного возраста считают, что в настоящий момент жизнь – это пробный вариант, а все «настоящее» впереди.

Понимание иррационального в юношеском возрасте сопряжено с изучением иррациональной психологии, где можно найти особое иррациональное мировоззрение, основанное на взаимопроникновении и взаимодополнении друг друга, что является показателем развития психологии как науки.

Выстраивание причинно-следственных связей в системе образования вопрос дискуссионный, так как в юношеском возрасте формирование телесно-двигательных характеристик, задатков, способностей и таланта личности зависит от множества факторов для достижения успешности в жизни, что не всегда «вписывается» в логику.

Иррациональное и рациональное «идут рядом» и сопряжение базовых противоположных начал – это сущностная ориентация человека, его этическая составляющая.

Развитие социально-психологических качеств личности зависит от влияния молодежной субкультуры, синергии (эффективность и экономическую целесообразность). Понимание иррационального в юношеском возрасте сопряжено с изучением иррациональной психологии, где можно найти особое иррациональное мировоззрение, основанное на взаимопроникновении и взаимодополнении друг друга.

Список литературы

1. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. СПб., 2001. – 300 с.

2. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

3. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выгодский.– М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо., 2006. – 512 с.

4. Гегель, Г.В. Философия духа / Г.В. Гегель // Соч. – М., 1997. – Т. 3.

5. Камю, А. Миф о Сизифе. Эссе об абсурде // Сумерки богов. – М., 1989. – С. 222-318.

6. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.

7. Кроник, А.А. Психологический возраст личности / А.А. Кроник, Е.Н. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. – С. 246-256.

8. Леонтьев, А.Н. Философия психологии: из научного наследия / под ред. А.А. Леонтьева, Д.А. Леонтьева. – М.: Изд-во Моск. ун-та,1994. –287 с.

9. Ницше, Ф. Человеческое, слишком человеческое: Книга для свободных умов / Ф. Ницше // Соч.: в 2 т. Т. 1. М., 1996. – 240 с.

10. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2002. – 350 с.

11. Тихонравов, Ю.В. Экзистенциальная психология : учебно-справочное пособие / Ю. В. Тихонравов. – М: Интел-Синтез, 1998. – 238 с.

12. Фрейджер, Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейнджер, Д. Фейдимер. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.

13. Adler, A. What your life should mean to you. Boston: Little, Brown, 1931.

Столяров В.И.[1]

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАКЦИЯ РОССИИ НА СИТУАЦИЮ В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Введение. Вопрос, внесенный в название данной статьи, в первую очередь связан с событиями 2017-2018 гг. в олимпийском движении, которые не только выявили остроту проблемы допинга в этом движении, но также продемонстрировали политическую ориентированность МОК, стремление США и других западных стран дополнить экономические санкции использованием Олимпийских игр для политического давления на Россию (запрет команды российских легкоатлетов участвовать в Олимпийских играх, а российских паралимпийцев права участия в Паралимпийских играх). Эти события вызвали крайне негативную эмоциональную реакцию у всей российской общественности и стали предметом активного обсуждения политиков, спортивных деятелей, СМИ и т.д.

В этой ситуации и возникает вопрос о том, какой должна быть реакции России на указанные события.

Основное содержание работы. В ходе обсуждения данных событий Олимпийские игры, как правило, рассматриваются как такое международное спортивного мероприятие, для участия в котором должны допускаться лишь «чистые» спортсмены и главная цель – из их числа определить лучших спортсменов. В связи с этим на первый план выдвигаются вопросы о наличии или отсутствии в России государственной поддержки допинга спортсменов, допускать или не допускать их для участия в Олимпийских играх на условиях МОК и т.д.

Данные проблемы, безусловно, заслуживают внимания и обсуждения. Однако такой подход к указанным событиям и такая реакция на них во многом является *односторонней* и сугубо *оборонительной*. Подход на основе диалектических принципов конкретности, всесторонности, учета противоречий и т.п. требует *более всестороннего, глубокого* анализа и более *наступательной* реакции.

1. Прежде всего важно указывать на то, что проблема допинга – это острая проблема олимпийцев *не только России, но и других стран*, да и не только олимпийцев, но *всех* спортсменов в спорте высших достижений и профессиональном спорте. Поэтому требует обсуждения вопрос о том, *можно ли и каким образом решить* данную проблему и еще более острую проблему использования в современном спорте средств *генной инженерии*. В связи с этим многие исследователи отмечают, что до сих пор отсутству-

[1] Советник ректора Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Российская Федерация, г. Москва), доктор философских наук, профессор. E-mail: vstolyarov@mail.ru.

ют четкие критерии определения того, что такое допинг, существует огромная финансовая заинтересованность различных компаний, разрабатывающих допинг и средств против него, а также средств генной инженерии. По мнению автора данной статьи, проблема допинга вряд ли будет решена в рамках такой организации спортивного соперничества (особенно в результате коммерциализации), при которой на первом плане в этом соперничестве успех, победа и связанные с ними материальные блага, слава и т.п., что, естественно, порождает стремление его участников победить любой ценой.

2. *Ошибочно* рассматривать Олимпийские игры как международное спортивного мероприятие, организуемое *для выявления лучших спортсменов*. Такая задача ставится и решается на многочисленных чемпионатах мира и других крупных международных спортивных соревнованиях. Как отмечается в Олимпийской хартии, олимпийское движение – это *особое* спортивного движение, которое ориентировано на реализацию *ценностей олимпизма.* Активно декларируется и пропагандируется *гуманистическое* содержание этих ценностей, а на основе этого – особая *гуманистическая* миссия олимпийского движения в спорте и в социуме в целом. В связи с этим *Олимпийские игры* рассматриваются как такое особое спортивного мероприятие, которое призвано в практическом плане наглядно демонстрировать *гуманистические* ценности олимпизма и *гуманистическую* миссию олимпийского движения. Поэтому требуется *всесторонний анализ* и *оценка с позиций гуманизма Олимпийских игр*, *современного олимпийского движения в целом*. Важно выяснить, соответствует ли *декларируемая* гуманистическая ориентация *реалиям* олимпийского спорта, а, значит, оценить претензию олимпийского движения на *особую гуманистическую миссию* в спорте и обществе в целом.

3. Важно указать на *неправомерность* такой претензии. Проведенный автором анализ, а также результаты других исследований выявляют все обостряющееся *противоречие* между декларируемыми духовными ценностями олимпизма и реальной ценностной ориентацией современного олимпийского движения: в результате коммерциализации и профессионализации олимпийский спорт фактически превратился *в сферу «большого бизнеса»,* олимпийское движение – *в спортивно-коммерческое движение*, а Олимпийские игры – просто в самое крупное международное соревнование спортсменов высокого класса, в котором *на первом плане* не духовные ценности олимпизма (гармоничное развитие личности и нравственное поведение в спортивном соперничестве), а *успех, победа, слава, деньги* и т.п.

4. В наступательном плане важно подчеркивать, что наша страна с момента вступления в олимпийское движение и по настоящее время демонстрирует постоянную *приверженность гуманистическим ценностям олимпизма* и в отличие от многих других стран, обвиняющих Россию, *не только декларирует, но и практически реализует* эти ценности. Одно из

убедительных доказательств этого – более чем 25-летний опыт реализации в системе воспитания детей и молодежи, организации досуга населения разработанного автором о*лимпийского проекта «СПАРТ»*, который не только ориентирован на целостное, разностороннее развитие личности, но на основе применения системы инновационных форм и методов действительно позволяет реши ть эту задачу. Поэтому необходимо пропагандировать этот проект и тем самым показать *реальную приверженность* России гуманистическим идеалам олимпизма на основе не только новой системы антидопинга, но также внедрения в практику воспитания детей и молодежи инновационных форм и методов, позволяющих от *декларации* ценностей олимпизма перейти к их *практической реализации*.

5. В связи с указанной ситуацией в олимпийском движении возникает необходимость дать научно обоснованные ответы на следующие вопросы:

– «*что делать*» с тем олимпийским движением, которое сформировалось на основе *коммерциализации* и *профессионализации*, *нужно* ли это движение, *каково его социальное значение*;

– необходимо ли в современных условиях *иное* социальное движение, основная целевая установка которого – содействовать реализации в спорте и посредством спорта идей и ценностей гуманизма.

Если на последний вопрос следует ответить положительно, то возникает следующий вопрос: как следует оценить *возможность* и *реальность* тех или иных вариантов этого движения. Для этого целесообразно, во-первых, дать всесторонний анализ и оценку эффективности *уже существующих* спортивных социальных движений (например, движения «спорт для всех», фитнес-движения и др.) и, во-вторых, если это необходимо, разработать концепции, проекты, программы каких-то *новых* движений.

6. В связи с провалом «гуманистической миссии» олимпийского движения появились такие социальные движения, как *движение «спорт для всех», движение «новые игры», фитнес-движение, спортивно-оздоровительное движение «Олимп», движение «ДРОЗД»* и др., которые ставят своей задачей реализацию в спорте ценностей гуманизма. Для решения этой задачи они предусматривают использование в первую очередь не спорта высших достижений, а другой разновидности спорта (за рубежом для ее обозначения применяют термин «*спорт для всех*», а в России – термины «*массовый спорт*», «*общедоступный спорт*», «*рекреационный спорт*» и др.). Именно такой подход лежит, например, в основе развития *международного движения «Спорт для всех».*

Проведенный автором целостный, системный анализ концепций, проектов, программ, реальной деятельности этих спортивных движений позволил выявить ряд важных *гуманистических направлений, форм и методов* спортивной активности населения, которые внедрены в процессе развития указанных спортивных движений. Вместе с тем определены такие

аспекты их концепций и деятельности, которые *существенно затрудняют* практическую реализацию гуманистической ориентации:

– в концепциях и программах указанных спортивных движений используются *неопределенные, многозначные* понятия («спорт», «спорт для всех», «массовый спорт», «физическая культура» и др.), что не позволяет четко дифференцировать гуманистическую спортивную активность от других ее форм;

– как правило, *учитываются лишь субъективные факторы*, влияющие на социальное значение спортивного соперничества (упускается из виду *влияние способа организации этого соперничества* на личность и социальные отношения, что не позволяет вывить и практически использовать эффективные средства реализации декларируемых гуманистических ценностей).

Данная ситуация служит основанием для вывода о том, что *помимо совершенствования* деятельности указанных выше спортивных движений необходимо продолжить поиск *новых* социальных движений, которые позволяют сохранить позитивное содержание прежних движений, а вместе с тем преодолеть свойственные им слабости и недостатки.

7. Безусловно, важно иметь в виду аргументы как сторонников, так и противников участия спортсменов России в Олимпийских играх на условиях МОК, в том числе ссылку на то, что нельзя лишать спортсменов-олимпийцев права доказать на этих Играх свой титул лучшего спортсмена в том или ином виде спорта. Но при этом нельзя упускать из виду, что спортсмен может доказать, что он лучший в том или ином виде спорта на основе победы не только в олимпийских соревнованиях, но и в соревнованиях на чемпионатах мира, других крупных международных соревнованиях, где выступают те же сильнейшие спортсмены, что и на Олимпийских играх.

8. При обсуждении указанных вопросов важно оценивать *приоритеты* тех или иных решений. Например, для повышения престижа страны на мировой арене могут использоваться не только *спортивные достижения*, но и *качество жизни* населения. Причем справедливо поставить вопрос: что в этом плане имеет более важное значение: *спортивные успехи* или *повышение качества жизни* населения? Данный вопрос актуален в связи с признаваемой во всем мире концепцией *устойчивого развития* как такого развития, которое обеспечивает лучшее качество жизни для всех групп населения и всех стран.

Заслуживает обсуждения вопрос о приоритетах и *государственной политике в области спорта*. В этом плане нельзя не согласиться с той позицией, которую по этому вопросу занимает президент Международной федерации физического воспитания П. Серен: «Правительства и социальные лидеры должны произвести "полную перестановку приоритетов"; вместо того, чтобы все свои силы, время и зачастую щедрость отдавать во

благо славы чемпионов (этой новой социальной аристократии), они должны развернуть, энергично и настойчиво, информационную кампанию за здоровье народа, гигиеническую и рекреационную физическую активность» [8, p. 150-151].

Заключение. Выше изложены основные положения позиции автора по вопросу о том, каким должен быть подход к анализу современной ситуации в олимпийском движении и реакция России на эту ситуацию. В его публикациях, в том числе монографиях, дано подробное изложение и обоснование данной позиции. [1-7]

Список литературы

1. Столяров, В.И. Введение в социологию спорта, физической культуры и физкультурной двигательной деятельности : учебник / В.И. Столяров. – Бишкек: Изд-во «Максат», 2013. – 255 с.

2. Столяров, В.И. Олимпийское воспитание: теория и практика / В.И. Столяров. – М.: ООО «Издательство «Национальное образование», 2014. – 416 с.

3. Столяров, В.И. Современное олимпийское движение: гуманистическая миссия («храм») или «рынок»? : монография / В.И. Столяров. – М.: РУСАЙНС, 2017. – 246 с.

4. Столяров, В.И. Современный олимпизм и олимпийская педагогика: достижения, проблемы, перспективы / В.И. Столяров. – М.: ООО «Изд-во «Национальное образование», 2018. – 383с.

5. Столяров, В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ) : монография / В.И. Столяров. – Бишкек: Изд-во «Максат», 2015. – 462 с.

6. Столяров, В.И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения : монография / В.И. Столяров. – Бишкек: Изд-во «Максат», 2013. – 457 с.

7. Столяров, В.И. Спорт вне политики и в мире политики : монография / В.И. Столяров. – М.: РУСАЙНС, 2017. – 290 с.

8. Seurin Pierre. Olympic Movement and Education // Report of the International Sessions for Educationists 1973–1977–1979. Ancient Olympia. – HOC, Athens, 1980. – P. 141-154.

Силин Ю.В.[1], Кононов В.А.[2], Гусев А.В.[3]

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА, ВОСПИТАНИЕ СМЕЛОСТИ И РЕШИТЕЛЬНОСТИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ

Смелость – это способность человека подавлять защитные реакции при возникновении страха, боязни и качественно осуществлять свои намерения в объективно или субъективно опасных для жизни, здоровья и престижа ситуациях.

Смелость тесно связана с такими моральными качествами, как стойкость, принципиальность, самообладание, инициативность. Нравственная оценка смелых поступков зависит от их конкретного социального содержания. Они положительно оцениваются, когда направлены на осуществление справедливых и гуманных целей. Смелый человек – тот, который знает, что впереди есть опасность, и все-таки идет на нее.

Решительность – это такое волевое качество, которое характеризуется минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, т.е. в ситуации, когда принятие неудачного решения может привести к неприятным последствиям для самого человека и его окружения.

В неопасной ситуации связи решительности со смелостью нет: решительными могут быть и боязливые, а нерешительными – смелые. В опасных для жизни ситуациях наблюдается тесная взаимосвязь между этими морально-волевыми качествами.

Для военнослужащих Вооруженных Сил развитие этих качеств имеет огромное значение. В НФП-2009 о воспитании смелости и решительности у военнослужащих говорится в таких разделах, как рукопашный бой, гимнастика и атлетическая подготовка, преодоление препятствий. Вместе с тем эти важные психологические качества можно развивать и на занятиях по военно-прикладному плаванию, используя прыжки в воду с трехметровой вышки. [2]

Для развития морально-волевых качеств смелости и решительности у курсантов Военно-морского института ВУНЦ ВМФ «ВМА» был опреде-

[1] Старший преподаватель кафедры физической подготовки Военного учебно-научного центра Военно-морского флота «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» МО РФ (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: vladikono@yandex.ru.

[2] Доцент кафедры физической подготовки Военного учебно-научного центра Военно-морского флота «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» МО РФ (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: vladikono@yandex.ru.

[3] Начальник кафедры физической подготовки Военного учебно-научного центра Военно-морского флота «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» МО РФ (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: vladikono@yandex.ru.

лен экспериментальный класс 4 курса в количестве 16 курсантов. Занятия проводились в бассейне 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Время, отводимое в каждом занятии для прыжков в воду, составляло в среднем 20 минут. Всего было проведено 18 занятий. Сначала курсанты выполняли прыжки с бортика или тумбочки, затем с вышки. Нами был разработан комплекс прыжков в воду, развивающих не только морально-волевые качества, но и физическое качество ловкость, пространственную ориентировку, координацию движений. [1]

Перечень прыжков в воду с трехметровой вышки:

– прыжок вниз ногами,

– прыжок вниз ногами с поворотом на 360 градусов,

– прыжок вниз головой прогнувшись (в группировке, согнувшись),

– из задней стойки 0,5 оборота назад с поворотом на 180 градусов,

– спад вперед,

– спад назад,

– сальто вперед,

– сальто назад,

– прыжок со стойки на руках 0,5 оборота вперед (преподаватель находится на краю вышки и помогает обучающимся зафиксировать стойку на руках).

На каждом занятии курсанты разучивали один новый прыжок. При этом использовался дидактический принцип (от простого к сложному), поэтому прыжки разучивались не по выбору испытуемыми, а в представленной выше последовательности.

Для преодоления страха перед прыжками в воду в течение 5-6 минут проводился аутотренинг и десенсибилизация: снятие тревоги через расслабление, вызов позитивного настроя, контроль за спокойным дыханием.

Прыжки оценивались по пятибалльной шкале. Если обучающийся не выполнил хотя бы один прыжок, выставлялась оценка «неудовлетворительно».

Необходимо отметить, что у некоторых обучающихся случались чувствительные удары о воду различными частями тела: животом, спиной, руками или ногами с покраснением кожного покрова и возникновением чувства жжения. Тем не менее большинство испытуемых после неудачной попытки снова забирались на вышку и, проанализировав ошибки, продолжали выполнять неудавшийся прыжок, что, бесспорно, свидетельствовало об умении преодолевать свой страх.

Чувство опасности сближает, объединяет людей. Поэтому большое значение на испытуемых оказывал коллектив: это и поддержка, и советы друг другу, и насмешки над трусливыми курсантами, что многим помогало преодолеть свою боязнь.

В течение всего периода эксперимента испытуемым разрешалось исправлять полученные оценки за прыжки. Необходимо констатировать,

что к концу эксперимента не было ни одной неудовлетворительной оценки. При этом самый низкий балл был поставлен за самые сложные прыжки – сальто вперед, сальто назад, прыжок со стойки на руках.

Смелость и решительность мы оценивали также по пятибалльной шкале. Если курсант, встав на край вышки, в течение 10 секунд выполнял прыжок, ставилась оценка «отлично», если несколько раз отходил от края вышки, но затем возвращался и выполнял прыжок – оценка «хорошо», если на данном занятии курсант не решался прыгнуть, но на следующем занятии выполнил этот прыжок – оценка «удовлетворительно». За невыполнение прыжка – оценка «неудовлетворительно».

Результаты исследования показали, что проводить обучение прыжкам в воду лучше в конце занятия, после плавательной нагрузки (объем 800-1000 метров). Тогда курсанты более смело и уверенно выполняют прыжки с вышки, чем в начале занятия. На наш взгляд, это можно объяснить повышением пороговых величин страха в результате полученной нагрузки, то есть снижалась психологическая доминанта опасности.

В конце обучения средний балл за прыжки в воду составил 3,4, средний балл оценки смелости и решительности – 4,3. Низкий балл качества прыжков, по нашему мнению, объясняется недостаточным количеством времени, отводимого на тренировку, новизной и сложностью разучиваемых прыжков.

Таким образом, можно констатировать, что использование новых, координационно сложных прыжков в воду с вышки способствует развитию смелости и решительности военнослужащих и может быть рекомендовано внесение этих упражнений в Наставление по физической подготовке, учебные программы. [3]

Список литературы

1. Новосельцев, О.В. Военно-прикладное плавание и легководолазная подготовка : учебник / О.В. Новосельцев. – СПб.: ВИФК, 2014. – 316 с.

2. Гусев, А.В. Значение военно-прикладного плавания в системе физической подготовки военнослужащих МО РФ / А.В. Гусев, В.А. Кононов, С.В. Попов // Совершенствование профессиональной и физической подготовленности курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XIX международной научно-практической конференции. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД РФ, 2017. – С. 94-97

3. Гусев, А.В. Основные виды (части) спортивной тренировки по плаванию / А.В. Гусев, В.А. Кононов, С.В. Попов // Совершенствование профессиональной и физической подготовленности курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII международной научно-практической конференции. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД РФ, 2016. - С. 213-217.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ УРОВНЕЙ

Аракелян Г.Л.[1], *Довнар А.Ю.*[2]

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ

Актуальность исследования. В настоящее время подводный спорт пользуется большой популярностью. Планирование тренировочной нагрузки в расчете «среднего» ученика приводит к ситуации, когда у более слабых в физическом отношении учащихся складывается хроническое отставание в освоении программного учебно-тренировочного материала, а у более сильных физический потенциал оказывается не реализованным. Всё это обуславливает потерю перспективных подростков на этапах многолетней подготовки. На начальном этапе многолетней подготовки спортсменов не удаётся в полной мере использовать индивидуальный подход по причине организационно-методического характера (большой количественный состав, разнородный контингент). Следовательно, проблема поиска путей повышения эффективности физической подготовки на основе обеспечения тренирующего эффекта и оздоровительной направленности тренировок является актуальной.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР № 7 по водным видам спорта на отделении плавание в ластах с сентября 2017 г. по май 2018 г.

В исследовании участвовали 30 мальчиков 10 лет, две группы по 15 человек. Экспериментальная группа занималась по методике с применением дифференцированного подхода, в контрольной группе дети занимались по общепринятой методике.

Чтобы определить, насколько эффективна наша методика, был проведён анализ динамики результатов на начало и конец эксперимента.

С целью контроля за динамикой результатов занимающихся проводилось тестирование физической и технической подготовленности.

[1] Старший преподаватель кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Екатеринбург), кандидат биологических наук. E-mail: mari.nekrasova.90@list.ru.

[2] Старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, г. Челябинск). E-mail: any1977@bk.ru.

В программу тестирования физической подготовленности были включены следующие упражнения:

бег 30 м с высокого старта (оценка быстроты);

челночный бег 3х10 м (оценка координации движений);

прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);

подтягивание на перекладине, количество раз (оценка силы);

наклон вперёд из положения, стоя, см (оценка гибкости);

шестиминутный бег, количество раз (оценка выносливости).

Технику плавания способом кроль в классических ластах оценивали визуально в баллах по экспертной оценке (три эксперта из высококвалифицированных тренеров) 7 элементов техники.

Таблица 1

Оценка техники плавания способом кроль

Содержание	
Правильное основное положение, положение головы, дыхание через рубку	1-5
Попеременная работа ног	1-5
Гребок ластами вверх, вниз, под водой, без выхода на поверхность, амплитуда	1-5
Ноги прямые, стопа оттянута	1-5
Положение рук при проносе	1-5
Согласование работы рук и ног	1-5
Скольжение не меньше 2,2-3,0	1-5

По результатам тестирования физической подготовленности подводников на начало эксперимента не было выявлено достоверных отличий (табл. 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности пловцов подводников на начало эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	t	P
Бег 30 м (с)	6,63±0,08	6,49±0,36	0,38	>0,05
Челночный бег 3х10 м (с)	9,70±0,15	9,90±0,18	0,85	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	141±2,23	145±2,61	1,67	>0,05
Наклон вперёд (см)	5,1±0,34	3,9±0,61	1,72	>0,05
Подтягивание (кол-во раз)	3,6±0,79	2,6±0,26	1,20	>0,05
6-минутный бег	991±32	978±47	0,23	>0,05

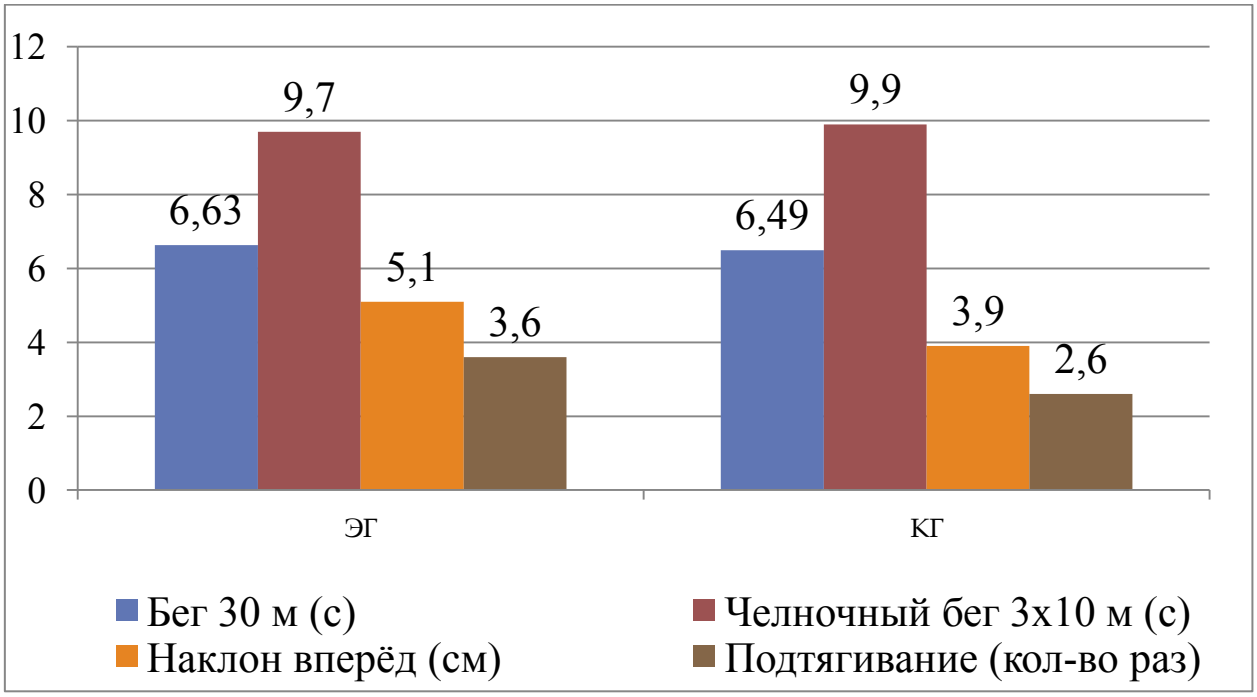


Рис. 1. Показатели физической подготовленности пловцов-подводников на начало эксперимента

В процессе тренировок с декабря 2017 г. по апрель 2018 г. юные подводники занимались по разработанному нами комплексу упражнений, различному для подгрупп с высоким, средним и низким уровнем физической подготовленности.

По результатам анализа динамики результатов можно сказать, что темп прироста показателей физической подготовленности юных подводников в экспериментальной группе был выше, чем в контрольной. Так, в беге на 30 м, в челночном беге 3х10 м, в тесте на гибкость, в подтягивании на перекладине и в 6-минутном беге подводники из экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по сравнению с мальчиками из контрольной группы.

Высокие близкие к достоверным результатам показали спортсмены из экспериментальной группы в прыжках в длину (табл. 3).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности пловцов подводников на конец эксперимента

№	тесты	ЭГ	КГ	t	P
1	Бег 30 м (с)	5,36±0,16	5,78±0,09	2,45	<0,05
2	Челночный бег 3х10 м (с)	8,51±0,16	9,02±0,03	3,19	<0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	172±3,68	167±4,16	1,27	>0,05
4	Наклон вперёд (см)	8,5±0,43	5,7±0,76	3,39	<0,05
5	Подтягивание (кол-во раз)	6,8±0,83	3,9±0,62	2,71	<0,05
6	6-минутный бег	1135±17	1030±34	2,89	<0,05

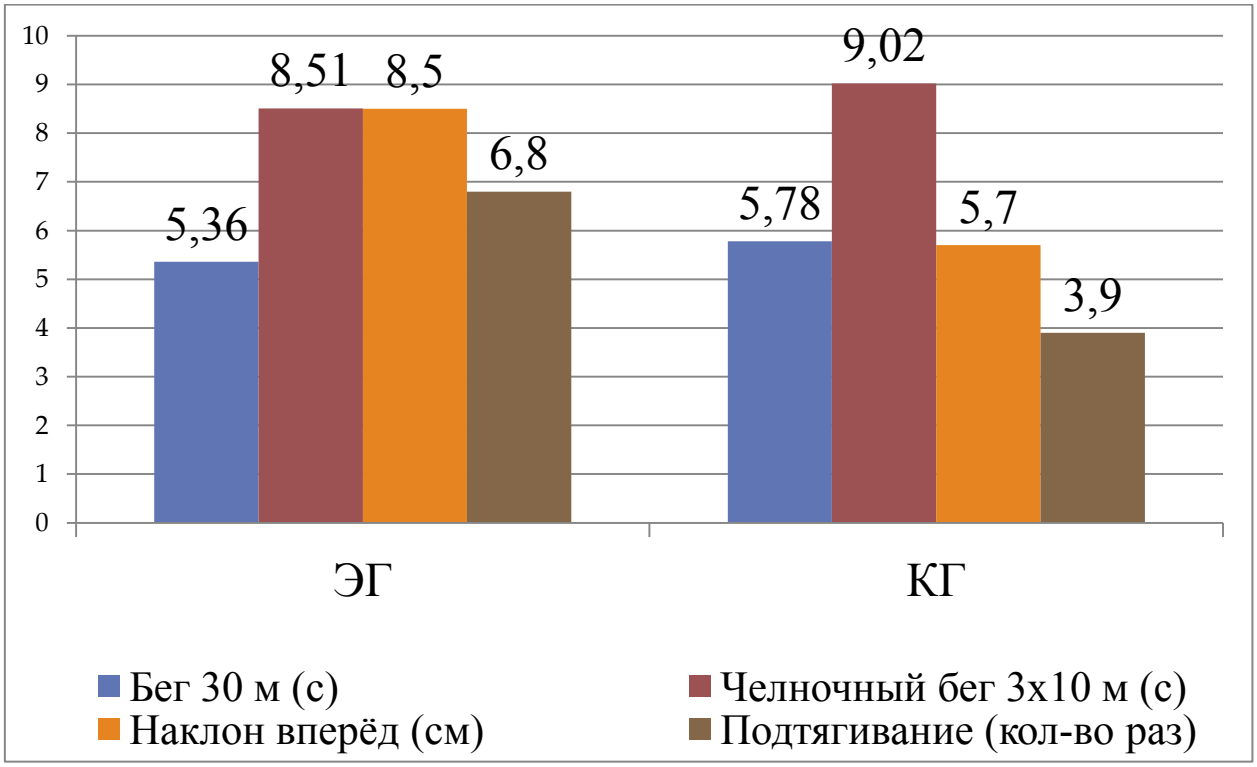


Рис. 2. Показатели технической подготовленности подводников в конце эксперимента

Уровень технической подготовки исследовали с помощью экспертной оценки (три эксперта). Всего брали семь элементов техники для оценки способа плавания кроль на груди в классических ластах (табл. 4).

Таблица 4

Показатели технической подготовленности пловцов подводников на начало эксперимента

Тест	оценка		t	P
	ЭГ	КГ		
Техника плавания способом кроль в классических ластах	18,08±0,74	19,04±0,96	0,80	>0,05

По результатам оценки техники подводников контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не выявил достоверных различий.

Анализ техники плавания способом кроль на груди в классических ластах в конце эксперимента показал, что результаты технической подготовленности в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Таблица 5

Показатели технической подготовленности пловцов подводников на конец эксперимента

Тест	оценка		t	P
	ЭГ	КГ		
Техника плавания способом кроль в классических ластах	26,14±0,81	23,37±0,69	2,60	<0,05

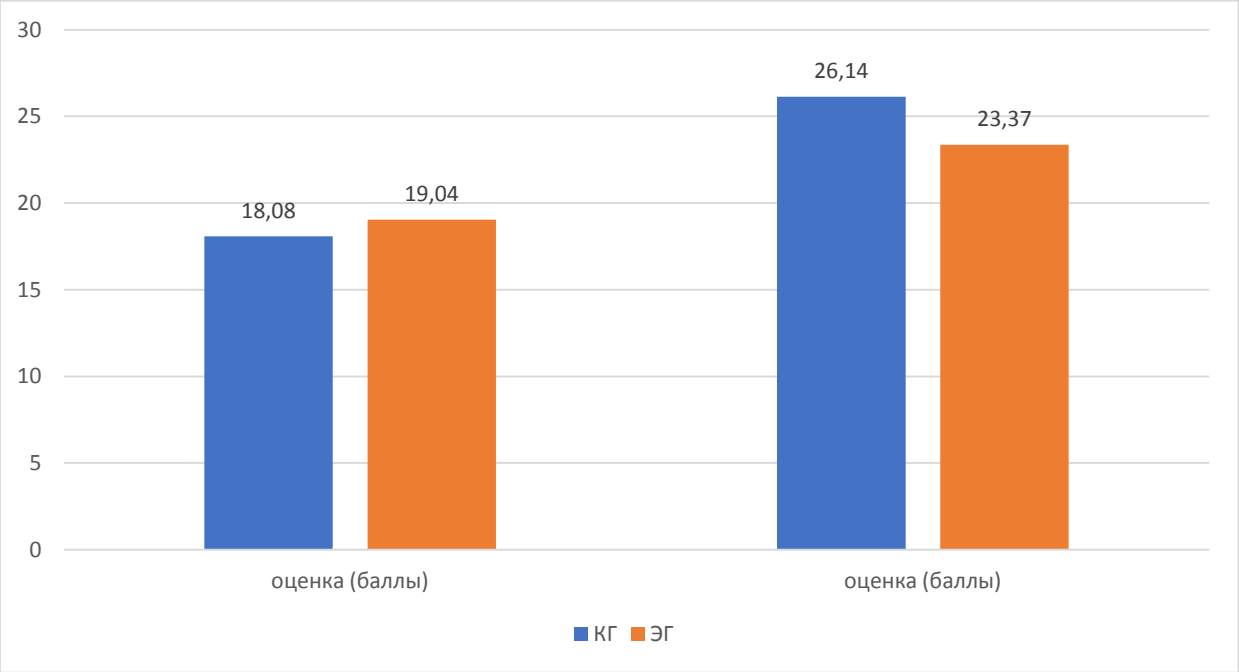


Рис. 3. Динамика технической подготовленности подводников

Дифференцированный подход на занятиях по совершенствованию техники позволил подобрать детям упражнения, доступные для выполнения, в зависимости от двигательных способностей подводников.

Можно сделать вывод, что применение разработанной методики позволило пловцам подводникам экспериментальной группы более качественно овладеть техническими навыками.

Выводы. Учебно-тренировочные занятия, проводимые по унифицированным программам, не могут обеспечивать полноценного физического развития и физической подготовленности будущих спортсменов.

Разработанная методика с применением дифференцированного подхода позволила оптимизировать процесс физической подготовленности подводников. Динамика результатов в экспериментальной группе на конец исследования свидетельствует о более высоком уровне физической подготовленности, чем в контрольной группе. Дифференцированное применение различных по доступности и сложности выполнения упражнений способствовало формированию более высокого уровня технической подготовленности в экспериментальной группе.

По результатам диспансерного обследования никаких отклонений в здоровье в экспериментальной группе не наблюдалось. Это говорит о том, что более высокие нагрузки по объёму и интенсивности в подгруппе с высоким уровнем физической подготовленности не оказали негативного влияния на здоровье подводников 10 лет. При планировании тренировок рекомендуется провести контрольное тестирование, на основе которого разделить спортсменов на подгруппы с низким, средним и высоким уровнем физической подготовленности.

Для этих подгрупп могут использоваться как одинаковые, так и разные средства и методы тренировочного процесса, но объём и интенсивность даются дифференцированно.

В процессе учебно-тренировочных занятий важно контролировать деятельность подводников с низким уровнем подготовленности и тех, кто нерегулярно посещает занятия.

Важно проводить тестирования (2 раза в год), чтобы переводить детей, которые успевают, из слабой группы в более сильную.

Список литературы

1. Булатова, М.М. Отбор и ориентация тренировочного процесса юных пловцов на этапе специальной базовой подготовки / М.М. Булатова, Л.А. Драгунов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке : сборник научных трудов. Киев: КГИФК, 1990.

2. Булгакова, Н.Ж. Соотношение темпов развития и прироста основных морфофункциональных показателей юных пловцов / Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 11.

3. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

4. От новичка до мастера спорта России международного класса : образовательная программа детско-юношеской спортивно-технической школы РОСТО по подводному спорту. – М., 2003.

5. Книга для подводных пловцов / А.Ю. Утевский и др. – М.: Астрель, 2001.

6. Шумков, А. Азбука плавания в ластах / А. Шумков, Л. Шумкова. – М., 2008.

Ашченко К.А.[1], *Томилин К.Г.*[2]

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАЛЕТНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Введение. В настоящее время в нашей стране активно развиваются танцевальные направления, включающие в себя балетную гимнастику, как неотъемлемый элемент танцевального искусства. Особенно большое распространение они получают среди детей (девочек) младшего школьного возраста. В связи с этим становится необходимым постоянное усовершенствование организации учебно-тренировочного процесса, использование наиболее совершенных форм, методов и средств подготовки танцоров. А так как практически отсутствуют зафиксированные данные, связанные с развитием физических качеств танцоров на разных этапах их развития, исследования, направленные на анализ развития физических качеств, а также работы, нацеленные на разработку дифференцированных методик развития физических качеств, являются весьма актуальными направлениями в теории и методике физического воспитания будущих танцоров.

Цель исследования. Целью данной работы является рассмотрение основных показателей развития физических качеств девочек младшего школьного возраста (7-8 лет).

Методы и организация исследований. Методами, использованными при написании данной работы являются: анализ педагогической литературы по теме исследования, обобщение, наблюдение, интерпретация литературных источников. Все экспериментальные исследования проводились на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центра внешкольной работы» (МБУ ДО ЦВР) г. Сочи.

Были обследованы 30 детей (девочек) 7-8 лет, не имеющих ранее танцевального опыта, зачисленных в группы на ознакомительный уровень программы (1 год обучения). Зачисление детей в группы проходило при предоставлении справки от врача-терапевта о допуске к занятиям танцами без отбора по физическим данным и физическим качествам (принимались все желающие).

Педагогический эксперимент проводился в течение одного учебного года – с 15 сентября по 31 мая. В ходе эксперимента все обучающиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

И в контрольной, и в экспериментальной группах занятия проводились 3 раза в неделю по 2 академических часа (1,5 часа в сумме). Все заня-

[1] Магистрант Сочинского государственного университета (Российская Федерация, г. Сочи). E-mail: ksienia_ashchienko@mail.ru.

[2] Доцент кафедры физической культуры и адаптивных технологий Сочинского государственного университета (Российская Федерация, г. Сочи), кандидат педагогических наук. E-mail: tomilin-47@rambler.ru.

тия распределялись следующим образом: 2 раза в неделю (вторник, четверг) отводились на изучение танцевальных дисциплин (классический танец и народно-сценический танец), но и здесь в заключительных частях занятий отводилось время на балетную гимнастику – примерно 25% от всей продолжительности занятия; 1 занятие в неделю (суббота) отводилось именно на балетную гимнастику.

И в контрольной, и в экспериментальной группах, занятия балетной гимнастикой длились 1,5 часа, из них 15 минут – подготовительная часть, 5 минут – заключительная часть – они проводились по единой методике. Основная часть каждого занятия – 70 минут, отличались в контрольной и экспериментальной группах.

В контрольной группе распределение нагрузки происходило в соответствии с утвержденной программой: по 20% времени отводилось развитию выносливости, силовым и координационным способностям, быстроте движений и гибкости на каждом из занятий.

В экспериментальной группе в отличие от контрольной все занятия балетной гимнастикой проходили в игровой форме и были направлены на развитие какого-то одного из предложенных утвержденной программой физических качеств – одно занятие, подразумевало развитие одного из физических качеств.

Исходя из анализа научно-методической литературы, была разработана методика подготовки танцоров 7-8 лет, на занятиях балетной гимнастикой на основе акцентированного распределения средств и методов физической подготовки для развития определенного физического качества поочерёдно и в игровой манере.

Результаты исследования. В начале педагогического эксперимента испытуемые контрольной и экспериментальной групп по уровню общей физической подготовленности между собой не отличались. За время педагогического эксперимента у испытуемых как контрольной, так и экспериментальной группы произошли достоверные улучшения всех результатов. Результаты исследования приведены в табл. 1.

Наибольшие темпы прироста были зарегистрированы в показателях, характеризующих гибкость (тесты «Мост», «Корзиночка», «Коробочка», «Березка», «Складка», «Шпагат», «Лягушка», «Бабочка»), причем как в контрольной (прирост 65,68%), так и в экспериментальной (прирост 77,3%) группах. Вероятно, это связано с сенситивным периодом развития гибкости у детей этого возраста. Однако нельзя не заметить, что в экспериментальной группе процент прироста в показателях гибкости на 11,62% больше, чем в контрольной группе, обусловлено это, вероятно, использованием игрового метода при развитии гибкости.

Таблица 1

Изменения уровня развития физических качеств у обучающихся девочек 7-8 лет на занятиях балетной гимнастикой в контрольной и экспериментальной группах

№	Тесты	Группы	Исходное $\bar{X}\pm\sigma$	Итоговое $\bar{X}\pm\sigma$	Достоверность различий	Изменение (в %)
1	Бег 1500 м., мин: с.	КГ ЭГ	7:33±0:18 7:30±0:16	6:56±0:12 6.27±0:10	p>0,05 p>0,05	10,51 14,11
2	Бег 30 м, с.	КГ ЭГ	7,6 ± 0,3 7,7 ± 0,2	6,9 ± 0,1 6,5 ± 0,2	p>0,05 p>0,05	9,21 15,58
3	Прыжки на скакалке, кол-во раз/мин	КГ ЭГ	28,9 ± 2,2 30,1 ± 1,3	37,1 ± 3,2 42,8 ± 4,5	p>0,05 p>0,05	28,37 42,19
4	Приседания, кол-во раз/мин	КГ ЭГ	32,6 ± 2,6 33,2 ± 1,2	38,2 ± 3,2 41,7 ± 2,7	p>0,05 p>0,05	17,18 25,6
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	КГ ЭГ	5,7 ± 2,1 5,8 ± 1,6	6,8 ± 1,8 7,0 ± 2,1	p>0,05 p>0,05	19,3 20,69
6	Подъём туловища из ИП лёжа, кол-во раз/мин	КГ ЭГ	13,4 ± 2,8 13,2 ± 1,9	19,3 ± 2,8 20,6 ± 2,2	p>0,05 p>0,05	44,03 56,06
7	Гиперэкстензия лежа на полу, кол-во раз	КГ ЭГ	15,4 ± 2,2 15,6 ± 1,9	23,8 ± 2,1 25,1 ± 2,4	p>0,05 p>0,05	54,54 60,9
8	«Мост», баллы	КГ ЭГ	4,2 ± 1,1 4,4 ± 1,4	6,2 ± 1,2 6,5 ± 1,6	p>0,05 p>0,05	47,62 47,73
9	«Корзиночка», баллы	КГ ЭГ	4,0 ± 2,3 3,8 ± 2,1	5,4 ± 1,8 5,3 ± 1,6	p>0,05 p>0,05	35,0 39,47
10	«Коробочка», баллы	КГ ЭГ	3,7 ± 1,3 4,0 ± 1,4	6,2 ± 1,1 7,1 ± 1,7	p>0,05 p>0,05	67,58 77,5
11	«Березка», баллы	КГ ЭГ	4,4 ± 1,3 4,5 ± 1,7	7,2 ± 2,1 7,3 ± 1,9	p>0,05 p>0,05	63,64 62,22
12	«Складка» из положения, сидя на полу, баллы	КГ ЭГ	2,6 ± 2,3 2,7 ± 1,4	4,2 ± 1,1 4,3 ± 2,6	p>0,05 p>0,05	61,54 59,26
13	Правый «шпагат», баллы	КГ ЭГ	4,9 ± 1,5 5,1 ± 1,4	7,2 ± 2,2 8,3 ± 1,6	p>0,05 p>0,05	46,94 62,74
14	Левый «шпагат», баллы	КГ ЭГ	2,4 ± 1,3 2,2 ± 1,1	5,2 ± 2,1 5,6 ± 1,6	p>0,05 p>0,05	116,66 154,54
15	Поперечный «шпагат», баллы	КГ ЭГ	5,6 ± 1,5 5,2 ± 1,2	8,2 ± 2,2 8,5 ± 1,9	p>0,05 p>0,05	46,43 63,46
16	«Бабочка», баллы	КГ ЭГ	3,7 ± 1,6 4,1 ± 1,4	6,2 ± 2,1 7,3 ± 1,8	p>0,05 p>0,05	67,58 78,05
17	«Лягушка», баллы	КГ ЭГ	2,6 ± 1,3 2,5 ± 1,4	5,3 ± 1,1 5,7 ± 1,6	p>0,05 p>0,05	103,85 128,0
18	«Кувырок» вперед, баллы	КГ ЭГ	3,3 ± 1,5 3,2 ± 1,7	4,2 ± 2,1 4,1 ± 1,6	p>0,05 p>0,05	27,27 28,12

Наименьшие темпы приростах были обнаружены в показателях, характеризующих силу, быстроту и ловкость (тесты «Бег на 1500 метров», «Бег на 30 метров», «Прыжки на скакалке», «Приседания», «Сгибание-

разгибание рук в упоре лёжа»), у контрольной группы процент прироста 15,11%, у экспериментальной – 23,63%. Более выраженный прирост показателя в экспериментальной группе, вероятно, обусловлен перераспределением средств на этапе общей физической подготовки.

Несмотря на то, что в показателях, характеризующих силу, быстроту и ловкость процент прироста меньше, чем в показателях гибкости, такие тесты, как «Подъём туловища из ИП лёжа» и «Гиперэкстензия лежа на полу», дали хороший прирост в показателях как у контрольной (прирост 49,28%), так и в экспериментальной (прирост 58,48%) группе. Более выраженный прирост именно в этих тестах, вероятно, обусловлен самой дисциплиной «Балетная гимнастика», так как программа первого года обучения по данной дисциплине делает особый упор на закачку мышц пресса, мышц спины и ягодичных мышц, а также развитие гибкости.

Показатели уровня развития физических качеств обучающихся экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента стали достоверно ($p<0,05$) выше во всех тестах. В 14 из 18 тестов показатели в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Выводы. Проведённые исследования позволяют предположить, что использование программы занятий на основе акцентированного распределения нагрузки для развития определенного физического качества поочерёдно в сочетании с использованием игрового метода проведения занятий более продуктивно улучшают физическую подготовленность занимающихся. Средние темпы прироста по сумме всех показателей развития физических качеств за время педагогического эксперимента в контрольной группе составили 47,68%, в то время как в экспериментальной группе – 57,57%, что на 9,89% больше, чем в контрольной.

Таким образом, достоверное различие по итоговым показателям между группами, появившееся в ходе педагогического эксперимента ($p<0,05$), а также более значительные темпы прироста показателей в экспериментальной группе свидетельствуют об эффективности разработанной педагогической методики тренировочного процесса, направленного на развитие физических качеств у учащихся (девочек) 7-8 лет на занятиях по балетной гимнастике.

Список литературы

1. Андерсен, Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсен, Дж. Андерсен ; пер. с англ. О.Г. Белошеев ; худ. обл. М.В. Драко. – Мн.: ООО Попурри, 2002. – URL: http://msuathletics.ru/books/razminka/stretching.pdf (дата обращения: 12.03.2017).

2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2000. – URL: https://prolisok.org/uploads/1318743515_vaganova_a_ya_osnovy_klassicheskogo_tanca.pdf (дата обращения: 12.03.2017).

3. Доскин, В.А. Растем здоровыми : пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2003. – 110 с.

4. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии : методическое пособие / И.Г. Есаулов. – СПб.: Лань, 2017. – 160 с.

5. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен ; пер. с англ. С.Э. Борич. – Мн.: ООО Попурри, 2008. – URL: https://kmfv.rv.ua/assets/images/books-archive/anatomiya-uprazhnenij-na-rastyazhku.pdf (дата обращения: 12.03.2017).

Бурыгин М.Ю.[1]

СОДЕРЖАНИЕ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Актуальность. Подготовка олимпийского резерва в конькобежном спорте как одном из наиболее медалеемких видов олимпийской программы является важным элементом развития спорта в стране. Утрата лидирующих позиций по сравнению с советским периодом спортивной истории актуализирует исследования, посвященные различным аспектам тренировочного процесса в конькобежном спорте.

Цель исследования. Проанализировать содержание волевой подготовки олимпийского резерва в конькобежном спорте.

Задачи исследования:

уточнить понятие «подготовка олимпийского резерва» применительно к конькобежному спорту;

дать характеристику волевой подготовке в контексте подготовки олимпийского резерва в конькобежном спорте.

Результаты исследования. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивный резерв трактуется как «лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации» [5]. Следовательно, олимпийский резерв следует понимать как часть спортивного резерва по видам спорта, входящим в олимпийскую программу. Речь идет об одном из важнейших этапов системы подготовки спортсменов высокого класса, обеспечивающего стабильность и воспроизводимость спорта высших достижений, а значит, выступающего гарантом успешности выступления национальных сборных команд на крупнейших международных соревнованиях.

[1] Аспирант Уральского государственного университета физической культуры ((Российская Федерация, г. Челябинск). E-mail: burygin-sport@mail.ru.

Методологическую основу подготовки спортивного резерва составляет теория и методика юношеского спорта. В нашей стране значительную роль в разработке общей методологии юношеского спорта сыграли специалисты ВНИИФК, заложившие в 60-х годах XX века научные основы современной системы подготовки спортивного резерва. Значительный научный интерес в данный временной период представляют работы В.П. Филина, которые в 1970-1980-е годы были продолжены в исследованиях М.Я. Набатниковой [4]. Как пишут В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук и В.Г. Бауэр, именно под ее руководством сотрудниками ВНИИФК в этот период были решены многие вопросы теории и практики подготовки спортивного резерва в стране, что нашло отражение в учебно-методических изданиях и монографиях. [1; 2]

Как показал анализ научной литературы, проблема подготовки спортивного резерва чаще всего рассматривается в таких аспектах, как психолого-педагогический, организационно-управленческий, нормативно-правовой и медико-биологический. [4] Очевидна тесная взаимосвязь перечисленных аспектов. Так, педагогическая составляющая при рассмотрении проблемы во всех четырех аспектах в той или иной степени сохраняется в силу педагогической сущности физической культуры и спорта.

Подготовка олимпийского резерва в конькобежном спорте регламентируется стандартом спортивной подготовки по виду спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 697. В качестве важной составляющей стандарт включает в себя психологические аспекты спортивной подготовки, то есть волевую подготовку конькобежца. [3]

Волевая подготовка спортсмена – это длительный и целенаправленный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие и воспитание у спортсмена сознательной саморегуляции, определенных качеств умственной деятельности и моральных чувств, необходимых для волевого усилия при преодолении препятствий и трудностей. [2]

Анализ содержания стандарта и разработанных на его основе программ показывает, что волевая подготовка во всех группах предусматривает [3]:

воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности;

воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;

совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;

совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;

обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;

адаптацию к условиям соревнований.

Как показывает анализ литературы, соревнования в конькобежном спорте способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли.

Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные, лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные – различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных конькобежцев уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в учебных группах должна предусматривать: создание уверенности в своих силах, активное стремления до конца бороться за достижение лучшего результата; совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями соревнований; создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями. Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

Выводы. Таким образом, можно констатировать, что волевая подготовка является одной из важнейших составляющих в процессе подготовки олимпийского резерва в конькобежном спорте. В настоящее время ее содержание достаточно полно отражено в научно-методической литературе и нормативно-методической базе и основной научный поиск должен быть направлен на выявление наиболее эффективных средств, форм и методов психолого-педагогического воздействия со стороны тренера в процессе ее осуществления.

Список литературы

1. Бауэр, В.Г. Отечественный и зарубежный опыт развития массового спорта и подготовки спортивного резерва / В.Г. Бауэр. – М. : ВНИИФК, 2002. – 76 с.

2. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : дис. … д-ра пед. наук / П.В. Квашук. – М., 2003. – 227 с.

3. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 697. – URL: http://docs.cntd.ru/document/499043561 (дата обращения: 29.11.2017).

4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физическая культура и спорт, 1982. – 280 с.

5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 23.11.2007 № 41-ФЗ // Собрание законодательства РФ. – 2015. – № 14. – С. 8-29.

Ветрова И.В.[1], *Тарапатин С.В.*[2]

МОДЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Введение. Главной причиной непрерывного роста результатов на мировой арене является острейшая конкуренция за лидерство между спортсменками. Очень стремительно художественная гимнастика развивается в странах, ранее не культивировавших данный вид спорта (Испания, Италия, Беларусь и другие), не отстают и «законодатели вида спорта» – Россия, Украина, Болгария.

Залогом успеха является не только своеобразие гимнастики, ее индивидуальность, но и умение справляться с требованиями, предъявляемыми видом спорта: высокий темп исполнения отдельных элементов и композиций в целом, виртуозная работа с предметом, большое количество прыжков, равновесий, сложных рискованных акробатических связок и бросков. Выполнить такой объем требований гимнастка может только при условии высокого уровня развития физических качеств и функциональных возмож-

[1] Доцент кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта Института физической культуры и спорта имени И.С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: roma.ira65@mail.ru.

[2] Старший преподавателькафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта Института физической культуры и спорта имени И.С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: gimnastika2017@mail.ru.

ностей организма, а также владения техникой работы со всеми предметами в сочетании с выполнением элементов из фундаментальных групп. [6]

Одной из особенностей развития современной художественной гимнастики является неуклонный рост технического мастерства и сложности соревновательных программ как ведущих спортсменок мирового класса, так и перспективных юных гимнасток. По действующим Правилам соревнований по художественной гимнастике первый взрослый разряд девочки могут выполнять с 10 лет, начиная выступать по данному разряду в 8-9 лет. Поэтому большинство тренеров, стремясь к спортивным успехам своих учеников, либо сокращают сроки предварительной подготовки (слишком рано и преждевременно вводят узкую специализацию), либо пренебрегают одним из компонентов подготовки. [2]

В современном обществе проблеме развития детского и юношеского спорта уделяется достаточное внимание. Но постоянное повышение требований к соревновательным композициям гимнасток, увеличение тренировочных нагрузок и снижение возрастного ценза спортсменок только повышают актуальность поиска и разработки новых эффективных программ по совершенствованию отдельных видов подготовки юниорок.

При современном развитии вида спорта возникает необходимость унифицировать систему подготовки юниорок для целенаправленного управления учебно-тренировочным процессом, что возможно сделать, опираясь на модель перспективной гимнастки. [1]

Основное содержание работы. Эмоционально-зрелищная функция спорта особенно раскрывается в сложнокоординационных видах. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, музыкальное сопровождение – все это привлекает внимание истинных поклонников и, в свою очередь, повышает требования к отдельным видам подготовки и их компонентам.

В содержании спортивной тренировки принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую, соревновательную и интегральную подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) является фоновым видом подготовки в гимнастике. Именно с ОФП начинается работа с юными спортсменками. При планировании ОФП из большого набора средств необходимо выбирать наиболее оптимальные, которые могут обеспечить эффективное воздействие на организм спортсмена на каждом этапе подготовки. [3]

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств ребенка, необходимый для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. [5]

К занимающимся художественной гимнастикой предъявляются особые требования, отражающие специфику вида спорта. Использование экстраординарных, искусственных рабочих положений (шпагаты, мосты, вы-

воротные положения стоп и кистей рук) требуют от спортсменок большой подвижности в суставах, гибкости.

В художественной гимнастике на каждом этапе подготовки существует набор элементов, которые гимнастка должна продемонстрировать в соревновательной композиции. Выполнение данного требования на соревнованиях контролируется бригадой судей, оценивающих композиционную сложность упражнения. Так, при недостаточной амплитуде ни один элемент не будет засчитан (Художественная гимнастика. Правила судейства, 2001; 2003; 2005).

Предметом особого внимания в художественной гимнастике является специальная гибкость – это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Уже на начальном этапе подготовки гимнастки должны обладать двигательными способностями, позволяющими овладевать одиночными и композиционными действиями свободного характера и с манипулированием спортивными предметами.

Высшим уровнем проявления координационных способностей целесообразно считать их проявление во внезапно возникающих сложных ситуациях. Чем точнее и разнообразнее работа двигательного аппарата, чем больше запас условнорефлекторных связей, тем легче спортсмен усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к условиям двигательной деятельности. [4]

Ведущей линией методики воспитания координационных способностей по мере углубления специализации в художественной гимнастике становится введение фактора необычности при выполнении привычных действий с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений. [5]

Обобщая практический опыт ведущих тренеров по художественной гимнастике, сделан вывод, что эффективно выполнять упражнения специальной физической подготовке в «затрудненных» и необычных условиях, в ускоренном темпе без музыкального сопровождения, с повышенными требованиями к технике выполнения базовых элементов – прыжков, равновесий, поворотов. Для укрепления «специального фундамента» необходимо выполнять близкие по биомеханической структуре упражнения. Физическая нагрузка должна соответствовать возможностям гимнасток и создавать прочную основу для раздела технической подготовки.

В художественной гимнастике к базовым навыкам или навыкам универсального характера относятся особая осанка, подъем на высокие полупальцы, вытянутые стопы и колени, взаимосвязанные и волнообразные движения туловища, рук, точность положений тела и его частей, целесообразность отталкивания и приземления. Есть свои универсальные навыки и в работе с предметом – это рациональные способы удержания и перехвата предметов, положения и сопровождающие движения рук, ног и туловища.

Следующий, не менее важный компонент технической подготовленности – базовые или профилирующие элементы, которые являются ключевыми для целой группы родственных движений. В художественной гимнастике базовые элементы делятся на 2 большие группы: без предмета (Б/П) и с предметами.

К базовым элементам Б/П относят целостную волну, прыжок шагом, равновесие, кольцо и т.п., а также двигательные действия, характерные для двух и более видов: прыжки через предмет и другие манипуляции в виде скакалка – обруч.

Наиболее яркой отличительной чертой художественной гимнастики являются упражнение с предметами, которые составляют основное содержание технической подготовки занимающихся. Всего в художественной гимнастике 5 предметов, и нет единого мнения, каким из них, необходимо начинать работать на начальных этапах подготовки.

Спортивно-техническое мастерство – это не состояние, которое может быть достигнуто однажды, а текущий результат непрерывного педагогического процесса. Совершенствование технического мастерства и специальной технической подготовленности – взаимосвязанные и взаимообусловленные составляющие многолетней системы подготовки.

Целью подготовки спортсменов высшей квалификации является высоко результативная и стабильная соревновательная деятельность.

Модельные характеристики технической подготовленности предполагают совершенную технику исполнения всех элементов и связок соревновательной программы, владение не только безошибочной, но и перспективной техники, позволяющей быстро наращивать сложность соревновательной программы также высокую турнирную выносливость и надежность выполнения соревновательной программы.

Следует иметь в виду, что в каждом новом олимпийском цикле модельные характеристики должны подвергаться определенной коррекции, что является следствием изменения тенденций развития спорта и Правил соревнований.

При современном быстротечном развитии вида спорта повышается значимость разработки новых подходов, методик проведения отдельных разделов тренировки с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса в целом. Эффективнее будет проходить тренировочный процесс, если тренер в практической деятельности будет опираться на конкретные параметры модельных характеристик в количественно-качественном выражении.

Для создания модельных характеристик перспективным гимнасткам целесообразно выявлять наиболее значимые двигательные способности и определить количественно-качественные показатели уровня их развития. Внедрение модельных характеристик в учебно-тренировочный процесс гимнасток, обучающихся в системе ДЮСШ, позволит унифицировать сис-

тему подготовки и проводить своевременную коррекцию педагогического процесса, также будет способствовать повышению уровня исполнительского мастерства в более короткие сроки.

Заключение. Темп развития современной художественной гимнастики неукротимо растет и определяется изменениями требований Правил соревнований, расширения диапазона элементов, включенных в таблицу сложности, усложнения техники их исполнения.

Для приобретения основных умений и навыков, специфичных для занятий художественной гимнастикой, гимнастка должна обладать достаточным уровнем развития физических качеств. Использование тестовых заданий обязательно для определения уровня подготовленности и способности для успешной спортивной деятельности.

Для успешного проведения учебно-тренировочного процесса с гимнастками 1-го взрослого разряда следует использовать прогнозирование его результативности с учетом реальных способностей гимнасток и разработанных модельных характеристик. Коррекцию педагогического процесса следует осуществлять при использовании сравнительного анализа промежуточного тестирования и параметров модели. [6]

Оптимизацию учебного процесса при стандартных временных затратах представляется возможным осуществить при использовании методики совмещения разделов технической и физической подготовки. Реализация этого возможна при совмещении раздела СФП и предметной подготовки с использованием базовых элементов со скакалкой, обручем, мячом и булавами. Включение в учебно-тренировочный процесс комплексов СФП с предметами позволяет создать предпосылки для значительного улучшения физической и технической подготовленности гимнасток, что проявляется в показателях их исполнительского мастерства.

Список литературы

1. Акулова, А. Ритмическая гимнастика / А. Акулова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 56 с.

2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Гимнастика / Г.А. Баландин. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.

3. Воропаев, В.В. Краткий курс гимнастики / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. – 72 с.

4. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – 24 с.

5. Лях, В.И. Совершенствование специфических координационных способностей / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 7-14.

6. Назарова, О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет : методическая разработка для тренера / О.М. Назарова. – М., 2001. – 39 с.

Волков А.Н.[1], *Кузнецов С.В.*[2]

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАК ВОСПИТАТЕЛЬ СПОРТИВНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Формирование благоприятных условий для духовно-нравственного воспитания молодёжи является на сегодняшний день одной из основных задач национальной системы высшего образования и выступает неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса каждого учебного заведения. [2]

Систему духовно-нравственного воспитания можно выразить как педагогический процесс усвоения и принятия учащимися социокультурных ценностей. [2]

Знаменитый русский врач, биолог, педагог и создатель научной системы физического воспитания Пётр Францевич Лесгафт в своих научных трудах развил постулат, что физическое воспитание может быть полноценным только тогда, когда оно опирается на принцип единства физического и духовного развития человека при решающей роли нравственного воспитания. [1; 4]

Проведённые в последнее время социологические исследования показали, что система физической культуры и спорта, выступающая в виде социальной сферы, выступает носителем специфических межличностных отношений. Это связано с тем, что в этой системе, как и в социуме в целом, можно различать агентов социализации, а также специфические модели поведения и социальные взаимодействия. [3; 4]

Несомненно, что громадную роль в этой системе играет личность учителя – педагога, преподавателя, тренера-наставника и воспитателя. Это связано с тем, что значительным фактором успешного развития молодого человека как личности является личный пример педагога. Его нравственный и профессиональный авторитет имеет существенное значение в воспитании ответственного, инициативного, духовно-нравственного гражданина – патриота России. [2]

Известный российский спортсмен, тренер, учёный заслуженный деятель науки доктор педагогических наук, профессор Озолин Николай Георгиевич в работе «Настольная книга тренера. Наука побеждать» так определил роль тренера: «Вы тренер. Преподаватель спорта. Воспитатель. Учитель спортивной молодёжи» [5, с. 73].

[1] Заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академи МВД России (Российская Федерация, г. Нижний Новгород), кандидат педагогических наук. E-mail: wolkow.70@mail.ru.

[2] Заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России (Российская Федерация, г. Нижний Новгород), кандидат психологических наук. E-mail: wolf@namvd.nnov.ru.

Профессия тренера-преподавателя – это призвание, которое определяется добрым отношением и искренней любовью к воспитанникам, умением и желанием воспитывать их не только в духе спорта высших достижений и физического совершенства, но и воспитать из них полноценных, нравственных и социально активных членов общества. К сожалению, сегодня очень распространено в спортивном сообществе большое заблуждение – тренер представляется лишь в виде узкого специалиста-профессионала, который готовит своих спортсменов только к спортивным рекордам. Ведь великими знаменитыми спортсменами становятся лишь некоторые из его учеников, но все без исключения дети, записавшиеся в спортивную секцию, должны вырасти сильными и смелыми людьми, всесторонне развитой личностью.

Конечно, сегодня к тренеру-преподавателю как специалисту предъявляются достаточно высокие требования. Он должен быть и педагогом, воспитывающим нравственность, и психологом, формирующим морально-волевые качества, и гигиенистом, определяющим режим юных спортсменов, и физиологом, понимающим процессы, происходящие в организме под влиянием тренировочных нагрузок.

В своих отношениях тренер-преподаватель должен уметь быть и строгим, если этого потребует ситуация. Доброжелательность, искренняя привязанность к своим воспитанникам требуют от тренера-преподавателя обязательного коллективного обсуждения нарушений любого из них, проявления при этом спокойствия и мудрости решений, которые позволили бы провинившемуся исправиться. В то же время необходимо уметь иногда не замечать небольшого, незначительного нарушения, уметь не делать замечаний по пустякам. Здесь надо учитывать свойственную детству и юности жизнерадостность, шаловливость.

Очень важно научиться не демонстрировать свою реакцию на проигрыш вашей команды или поражение воспитанника в соревнованиях. Необходимо быть сдержанным и на протяжении всего соревнования и после него. Не стоит забывать, что всякое поражение требует холодного детального анализа. Недопустимы ни в каком виде негативная оголтелая критика, брань на воспитанников. Ведь всегда найдутся объективные причины как победы, так и поражения, и в этом значительная доля вашего участия. Нельзя всю вину возлагать только на воспитанников. Не забывайте, что тренерские недоработки непременно сказываются на подопечных. Так что надо быть справедливым и объективным. Не зря существует русская народная пословица: «Доброе слово лечит, а злое – калечит».

Старайтесь похвалить воспитанника, если он это заслужил. Не скупитесь на похвалу, ведь выражение своего отношения словом всегда было одним из главных средств воспитания. Однако чрезмерно увлекаться похвалой тоже не стоит, а тем более ограничиваться похвалой только наиболее сильных ребят. Необходимо и очень важно поддерживать и отстаю-

щих, например, поручив им посильное для них задание и похвалив после за его выполнение.

Столь же значима и речь тренера-преподавателя, её обороты и интонации. Необходимо разговаривать с воспитанниками доброжелательно, не будьте многословными. Очень важно уметь выслушать, вникнуть в сказанное. Никогда не надо повышать голос, кричать или стращать подопечного. Неправильным будет употребление жаргонных слов и оборотов.

Нельзя наказывать воспитанника ни бранным словом, ни физически. Для этого есть мощные средства: дисциплинарные наказания, отстранение от участия в соревнованиях, от выезда куда-либо с командой, а в некоторых случаях и отстранение от тренировок. Самое главное воспитательное средство – обсуждение поведения в команде.

Не забывайте, что тренер-преподаватель – это педагог и наставник, имеющий иной раз большее, чем школа и семья, влияние на воспитанников.

Процитируем опять Озолина Николая Георгиевича: «Любовь к молодёжи, желание ей помочь стать сильной, умелой и выносливой – вот что ведёт тренера к трудовому подвигу! А что может быть прекраснее, чем видеть ощутимые результаты своего труда, видеть, как физически слабые, угловатые мальчишки и девчонки превращаются, как глина в руках искусного ваятеля, в красиво сложенных, крепких и смелых молодых людей!» [5, с. 19].

Список литературы

1. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики / Л.С. Выготский ; под ред. Л.М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983. – 368с.

2. Гагарина, К.Е. Роль учителя в духовно-нравственном воспитании подрастающего поколения / К.Е. Гагарина // Молодой ученый. – 2011. – № 3. – Т. 2. – С. 110-115.

3. Кухтарева, О.А. Нравственное воспитание учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта : дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / О.А. Кухтарева. – Карачаевск, 2003 – 194 с.

4. Лубышева, Л.И. Введение в социологию физической культуры и спорта : курс лекций / Л.И. Лубышева. – М.: РГАФК, 1998.

5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.; Арстель, 2004.

Гайкович В.Ф.[1], *Клепцова Т.Н.*[2]

УЛУЧШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ СДАЧИ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГТО

В настоящее время внимание государственной молодежной политики в Российской Федерации направлено на развитие физической культуры и спорта. В то же время процесс физического воспитания студентов вузов осложняется выявленной тенденцией к снижению уровня их физической подготовленности. [7] В нормативных документах и в научных публикациях отмечается, что задачей государства является формирование здорового образа жизни в стране. Для того чтобы система физического воспитания была эффективной и направлена на улучшение здоровья и физического улучшения населения, были введены стандарты ГТО. Более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания нового комплекса ГТО. Внедрение современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» с 2014 года в практику высших учебных заведений требует совершенствования программ по дисциплине «Физическая культура», поиск новых форм и методов практической работы по комплексу ГТО в вузах. [5]

Точная и подробная разработка стандартов ГТО, проводимых Правительством Российской Федерации в соответствии с медицинскими стандартами двигательного режима для всех возрастов, позволит возобновить массовое спортивное движение в стране, улучшить физическую форму и повысить жизненный уровень. Как отметила депутат Государственной Думы РФ и олимпийская чемпионка Светлана Журова, новый комплекс нормативов основан на совершенно иной, чем советская, идеологии ГТО. По ее словам, это более жесткая и эгоистическая, но и более эффективная позиция для современного человека – быть здоровым для себя. [3]

Современный подход к физическому воспитанию предполагает: 1) использовать ГТО как элемент физического воспитания, ориентированный на формирование культуры здоровья, двигательной культуры, физической культуры в целом; 2) учесть интересы и потребности, запросы студентов вузов к физическому воспитанию. Поэтому становится явной необходимость исследования педагогических условий для двигательной подготовки студентов вузов к сдаче норм комплекса ГТО и методических аспектов работы вуза в современных условиях по сохранению и укреплению

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: felix-sibgau@mail.ru.

[2] Доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: tanya-fi@mail.ru.

здоровья обучающихся. Комплекс ГТО может стать программной и нормативной основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи, а его нормативы – ориентирами уровня физической подготовленности. [1]

В данной статье проведен анализ результатов исследования двигательной подготовленности студентов ГОУ ВПО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика Ф.М. Решетникова» и, исходя из полученных данных, предложена методика для улучшения показателей двигательной подготовленности студентов.

Под двигательной подготовленностью понимается результат физической подготовки, выражающейся в определённом уровне развития физических качеств и двигательных навыков. [2]

Для удобства проведения анализа и представления информации были построены два графика (рис. 1, 2), на которых показано, какое количество студентов выходят на золотые, серебренные и бронзовые медали ГТО по определенным видам физических упражнений.

Для начала рассмотрим показатели юношей.

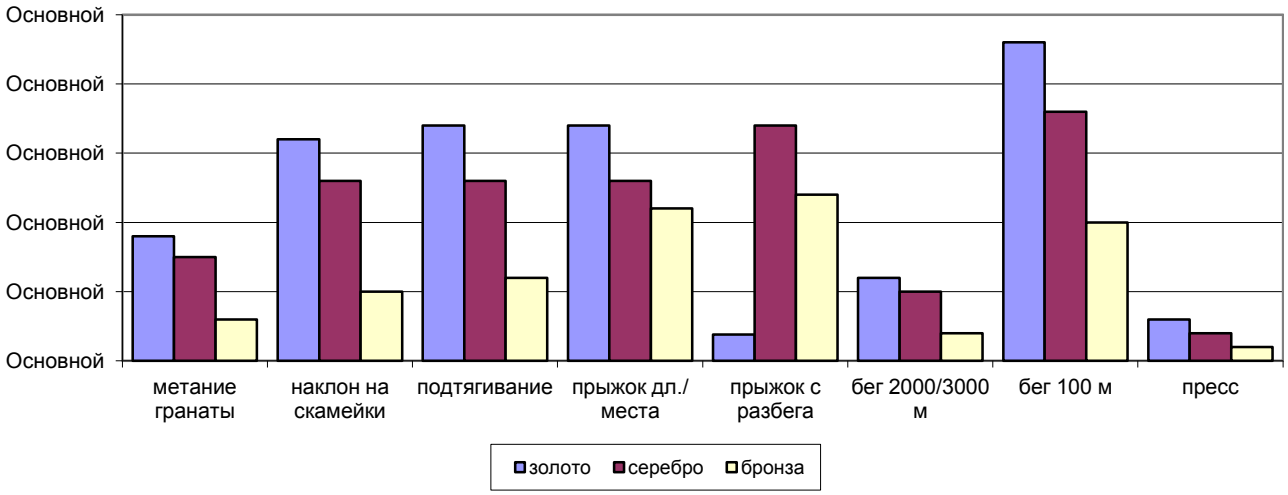


Рис. 1. Результаты сдачи нормативов ГТО (юноши)

Можно заметить, что сложнее всего студентам далось упражнение для мышц пресса, затем наблюдается отставание по бегу на 2000 и 3000 метров, а также в метании гранаты, заметное отставание от показателей в прочих упражнениях. Максимальное количество человек, сдавших нормы ГТО, было в упражнении «Прыжок с разбега», его сдали 513 человек (38%), что говорит нам о низком уровне общей физической подготовки, учитывая, что количество обучающихся на момент проведения исследования составило 1350 человек.

Далее были проанализированы показатели девушек.

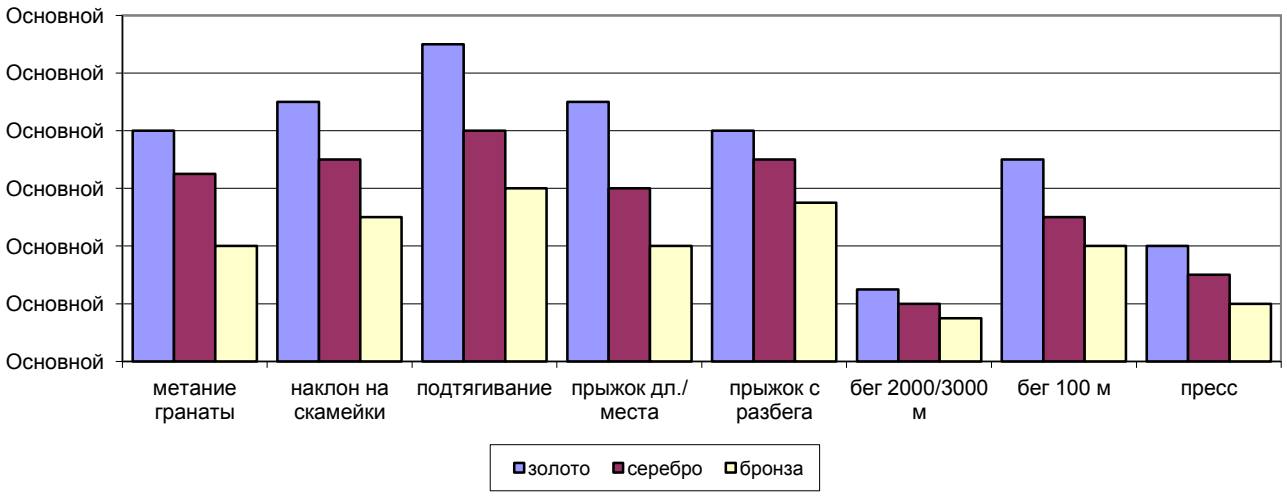


Рис. 2. Результаты сдачи нормативов ГТО (девушки)

По сравнению с показателями юношей наглядно существенное различие в числе студенток, сдавших нормативы ГТО. У девушек максимальное количество испытуемых, сдавших нормы ГТО отмечается в упражнении «подтягивания на низкой перекладине» – 485 человек (43%). Показатели по прессу были выше, чем у парней, но по-прежнему серьезно отстают от показателей выполнения других упражнений комплекса. Девушкам не хватает выносливости в беге на 2000 и 3000 метров. Также низкие показатели в метании гранаты и прыжке в длину с места.

Таким образом, результаты, показанные большинством обучающихся, намного ниже требуемых для получения соответствующего знака ГТО. Следует отметить, что в тестах разница в стандартах на бронзу и серебро составляет 6 раз, а серебро и золото – 7 раз. Тесты показали, что современным студентам гораздо сложнее следовать стандарту золотого значка ГТО.

На основе анализа можно утверждать, что реальное физическое развитие студентов сильно дифференцированно, и преподаватели физической культуры должны принять это во внимание, чтобы поддержать интерес обучающихся к предмету и их дальнейшему физическому развитию. [4] Анализ показал серьезную задержку от нормативов в упражнениях на пресс, длинных дистанций и в метании гранат. В качестве рекомендаций по повышению двигательной подготовленности студентов предлагаем использовать несколько методов тренировок и упражнений, которые улучшат эти показатели.

1. Поскольку время, затрачиваемое на упражнения, ограничено развитием выносливости, при беге необходимо использовать упражнения бега трусцой, которые направлены на развитие выносливости и с повышением эффективности, вы можете перейти к силовой и скоростной выносливости, их комбинации. Бег трусцой сложный, поочередно бегущий темп – 300-400 метров, должен быть запущен с максимальной скоростью, а затем пробегать

столько же бега. Для дальнейшего развития необходимо особенно успешным студентам дать возможность работать с дополнительной нагрузкой.

2. В каждом занятии выделяется 10-15 минут для выполнения упражнений на пресс. Особенно для юношей наиболее полезным упражнением для развития мышц живота является упражнение с роликом.

3. Выстраивать содержание занятий таким образом, чтобы каждый студент имел индивидуальный подход к развитию необходимых ему физических характеристик. Поэтому предлагается разделить группу на тех, кто участвует в общей физической и специальной подготовке (для достижения наивысших результатов при сдаче нормативов ГТО).

4. Уделять внимание развитию мышц рук и тела, использовать в каждом занятии индивидуальный подход к разным типам подтягиваний и отжиманий.

5. Чтобы получить большую универсальную нагрузку, следует использовать метод круговой тренировки слабых физических характеристик обучающихся. [6] Поскольку основа для круговой тренировки повторяет рекомендуемые действия, изменение точного и точного дозирования нагрузки и изменений чередования с остальными обеспечивают требуемые эффекты и, следовательно, быстрое развитие двигательных характеристик за относительно короткое время.

Таким образом, показатели двигательной подготовленности студентов вуза, как юношей, так и девушек, не соответствуют нормам комплекса ГТО. По нашему мнению, возрождение традиций ГТО с правильным организационным и методологическим подходом, несомненно, окажет положительное влияние на физическую и функциональную подготовку современных студентов, а также создаст дополнительную мотивацию для регулярных занятий физической культурой и спортом, что в конечном итоге будет способствовать укреплению здоровья, повышению производительности и активному долголетию россиян.

Список литературы

1. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» : постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540. – URL: http//www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf.

2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» : постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540. – URL: http//http://base.garant.ru/70675222.

3. Биктуганова, Ю.И. Значение подготовки и сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при реализации программы Свердловской области «Подготовка молодежи к военной службе в Свердловской области до 2020 года» /

Ю.И. Биктуганова, А.Г. Вихрева // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 10-14.

4. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года / Е.И. Перова и др. // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 2. – С. 55-60.

5.Усачев, Н.А. Кадровое обеспечение процесса внедрения ВФСК «ГТО» в структуре профессионального образования / Н.А. Усачев // Ученые записки имени П.С. Леггафта. – 2017. – № 5. – С. 167-171.

6. Яворская, Е.Е. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в высшем учебном заведении / Е.Е. Яворская, Ю.А. Дьяченко, Ю.А. Кретов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 292-297.

7. Яковлева, Ю.А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом при внедрении комплекса ГТО в средних и высших учебных заведениях / Ю.А.Яковлева, С.В. Антонов // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 12. – С. 255-259.

Гирякова А.В.[1], *Киселева К.В.*[2], *Тюрюмин Я.Л.*[3]

МИОФИБРИЛЛЯРНАЯ И САРКОПЛАЗМАТИЧЕСКАЯ ГИПЕРТРОФИЯ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН

Скелетные мышцы состоят из разных типов мышечных волокон, различающихся по своим анатомо-физиологическим свойствам и биохимическим характеристикам. Мышечные волокна подразделяются на три типа: 1) медленносокращающиеся волокна – красные, окислительные, медленноутомляемые – I тип; 2) быстросокращающиеся волокна – белые, гликолитические, быстроутомляемые – IIб тип; 3) промежуточные – окислительно-гликолитические, быстросокращающиеся волокна, медленноутомляемые – волокна IIа типа. [3-5]

[1] Студентка Иркутского филиала Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: algiryakova@gmail.com.

[2] Студентка Иркутского филиала Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: kristikrabs98@gmail.com.

[3] Профессор кафедры естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин Иркутского филиала Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Российская Федерация, г. Иркутск), доктор медицинских наук. E-mail: dr.turumin@mail.ru.

Мышечные волокна IIб типа из-за низкой концентрации миоглобина и слаборазвитой капиллярной сети имеют белый цвет. Как следствие – в этих мышечных волокнах мало митохондрий и низкая активность окислительных ферментов, что значительно снижает использование кислорода для ресинтеза АТФ. [3-5].

В мышечных волокнах IIб типа преобладает креатинфосфокиназный (анаэробный алактатный) механизм и гликолитический (анаэробный лактатный) механизм ресинтеза АТФ. В мышечных волокнах IIб типа высокое содержание креатинфосфата и гликогена, повышенная активность АТФ-азы миозина и гликолитических ферментов. Это обеспечивает высокую скорость и мощность сокращения мышечных волокон IIб типа в течение небольшого периода времени и, как следствие, быстрое утомление. [3-5]

Первоначально включается креатинфосфокиназный механизм ресинтеза АТФ и интенсивно работает в течение 6-10 сек. в зависимости от нагрузки. Высокая скорость сокращения и частота рекрутирования, большое количество миофибрилл и волокон в двигательной единице позволяет развить большую силу сокращения на единицу мышечной массы за короткий промежуток времени. После 10 сек. интенсивной работы этот механизм ресинтеза АТФ начинает снижать свою активность. [3-5]

С 9 сек. и до 60 сек. параллельно набирает мощность гликолитический механизм ресинтеза АТФ и продолжается на максимуме до 120 сек. Гликолитический механизм ресинтеза АТФ сопровождается образованием молочной кислоты, которая накапливается в мышечных волокнах IIб типа и способствует возникновению ацидоза, на фоне которого начинает развиваться утомление. Соответственно, эти мышечные волокна IIб типа являются быстросокращающимися и быстроутомляемыми, и обладают высокой способностью накапливать кислородный долг. [3-5]

Мышечные волокна IIб типа, использующие креатинфосфокиназный механизм ресинтеза АТФ, играют ведущую роль в тех видах спорта, где нужно проявить максимальную силу сокращений за короткий период времени (штангисты, прыжки в длину и высоту, прыжки с шестом, метание копья и молота, толкание ядра, бег на короткие дистанции – 100 м и 200 м, плавание на короткие дистанции – 50 м и 100 м и т.д.). [1; 4; 5]

Мышечные волокна IIб типа, использующие гликолитический лактатный механизм ресинтеза АТФ, активно используются в тех видах спорта, где нужно проявить субмаксимальную силу сокращений за период времени до 4 мин. (борьба, бокс, фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, бег на дистанции – 400 м и 800 м, плавание на дистанции – 200 м и т.д.). [1; 2; 4; 5]

При силовых тренировках формируется миофибриллярная гипертрофия мышечных волокнах IIб типа, связанная с увеличением объема (гипертрофия) и количества (гиперплазия) миофибрилл, т.е. собственно сократительного аппарата мышечных волокон. При этом возрастает плотность ук-

ладки миофибрилл в мышечном волокне. Миофибриллярная гипертрофия мышечных волокнах IIб типа ведет к значительному росту мышечной массы и силы. Параллельно в мышечных волокнах IIб типа увеличивается концентрация АТФ, креатинфосфата и гликогена, повышается активность АТФ-азы миозина и гликолитических ферментов. [1; 2; 4; 5]

Для миофибриллярной гипертрофии мышечных волокнах IIб типа используют: 1) анаэробные алактатные тренировки без образования молочной кислоты с максимальным исчерпанием АТФ и креатинфосфата; 2) анаэробные лактатные тренировки с максимальным образования молочной кислоты. В первом случае тренировки направлены на активацию креатинфосфокиназного механизма ресинтеза АТФ, во втором – на увеличение компенсаторных возможностей спортсмена к метаболическому лактатному ацидозу. [1; 2; 4; 5]

В красных мышечных волокнах (I тип) преобладает кислородная или аэробная или окислительная система ресинтеза АТФ. Для активного поступления кислорода мышечные волокна первого типа имеют хорошо выраженную капиллярную сеть. Для транспорта кислорода в мышечных волокнах первого типа они содержат достаточное количество миоглобина. Для активного использования кислорода в ресинтезе АТФ имеется соответствующее количество митохондрий и высокая активность окислительных митохондриальных ферментов. Для ресинтеза АТФ в мышечных волокнах первого типа используются гликоген и жирные кислоты, промежуточные метаболиты анаэробного гликолиза – молочная кислота и окисления жирных кислот – кетоновые тела. [1; 2; 4; 5]

Красные мышечные волокна необходимы для выносливости. Они способны поддерживать активность в большом промежутке времени и работать продолжительно, не истощая свой энергетический запас. Соответственно, утомляемость мышечных волокон первого типа низкая, выносливость высокая, скорость сокращения медленная и возможность развития силы сокращения слабая. Как следствие, способность накапливать кислородный долг минимальная. [1; 2; 4; 5]

Преобладание первого типа мышечных волокон у спортсменов определяет вид спорта, в котором они могут достичь максимальных спортивных достижений. Если у человека преобладают неутомляемые волокна, то ему больше подходят те виды спорта, в которых предпочтение отдается кислородной окислительной системе ресинтеза АТФ. В таком случае ему идеально подойдут марафонские дистанции (дистанции от 5000 м и более), лыжные гонки, плаванье, велосипедный спорт (шоссейный велоспорт, велокросс). [1; 2; 4; 5]

Использование в тренировке аэробных продолжительных нагрузок умеренной мощности активно рекрутирует мышечные волокна первого типа. Как следствие, возникает адаптация мышечных волокон первого типа к таким аэробным продолжительным нагрузкам умеренной мощности. Адап-

тация мышечных волокон первого типа сопровождается формированием саркоплазматической гипертрофии, для которой характерно увеличение объема саркоплазмы (несократительной части миофибрилл). [1; 3-5]

При саркоплазматической гипертрофии происходит увеличение плотности капилляров вокруг мышечных волокон первого типа, что облегчает транспорт кислорода к мышечным клеткам. Повышение концентрации миоглобина в мышечных волокнах первого типа улучшает транспорт кислорода к митохондриям. Одновременно в мышечных волокнах первого типа отмечается увеличение количества и размеров митохондрий, а также повышение активности окислительных митохондриальных ферментов. Накопление гликогена и триглицеридов способствует активному их использованию в качестве субстрата для окислительной системы ресинтеза АТФ. [1; 3-5]

Реакция на тренировку различных типов скелетных мышц различна, так как они имеют разную характеристику. Для развития саркоплазматического типа гипертрофии необходимо проводить тренировки на аэробную выносливость. Существует несколько типов тренировок на аэробную выносливость: интенсивная, промежуточная и экстенсивная. Типы тренировок на аэробную выносливость зависят от целей и задач и отличаются между собой продолжительностью, интенсивностью и интервалами. [1; 3-5]

Таким образом, знание анатомо-физиологических и биохимических особенностей типов мышечных волокон и вариантов гипертрофий позволяет более эффективно составлять тренировочные программы и повышать спортивные результаты.

Список литературы

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 568 с.

2. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.

3. Мохан, Р. Биохимия мышечной деятельности физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон, А.Л. Грингафф. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 295 с.

4. Самсонова, А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека : учебное пособие / А.В. Самсонова. – СПб.: Копи-Р Групп, 2011. – 203 с.

5. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: пер. с англ. / П. Янсен. – Мур.: Тулома, 2006. – 160 с.

Глубокая М.В.[1], *Глубокий В.А.*[2]

ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПОДВОДНЫХ ОХОТНИКОВ

Введение. Подводная охота является спортом, по ней проводятся соревнования разного уровня – чемпионаты России, Европы и мира. Министерством спорта Российской Федерации утверждены квалификационные нормы подводного спорта, к которому относится и подводная охота.

Подводная охота как вид рекреативной физической культуры в последние годы набирает все большую популярность среди населения. Несмотря на достаточно дорогое снаряжение, каждый год все больше людей занимаются этим видом физкультурно-спортивной деятельности. Также этому способствует большое количество водоемов в Российской Федерации. Охотиться за рыбой под водой допускается в море, озерах, реках, прудах, карьерах и водохранилищах. Отмечаем, что за рубежом underwater fishing или spearfishing (подводная охота) разрешена только в море. К сожалению, массовое производство снаряжения для подводной охоты также находится за рубежом.

На занятия подводной охотой распространяются правила любительской рыбной ловли. Например, Правила рыболовства для Восточно-Сибирского рыбохозяйственного бассейна, утвержденные приказом Минсельхоза России от 03.09.2014 № 348. Согласно этим правилам гражданам запрещается осуществлять подводную охоту: в запретных и закрытых для рыболовства районах, в запретные для добычи (вылова) водных биоресурсов сроки (периоды); в местах массового и организованного отдыха граждан; с использованием аквалангов и других автономных дыхательных аппаратов; применять специальные пистолеты и ружья для подводной охоты с берега, с борта плавучих средств и взабродку.

Цель подводной охоты – при помощи специального оружия (ружья, остроги) найти и добыть рыбу. Большинство подводных охотников России занимаются подводной охотой в пресноводных водоемах. Например, в Красноярском крае на реках Енисей, Ангара, озерах Красноярского края и республик Хакасия и Тыва, Красноярском водохранилище.

Опрос 30 (n=30) подводных охотников показал, что респонденты хотели бы улучшить показатели задержки дыхания, что, по их мнению, будет способствовать более комфортной охоте, охоте на большей глубине, и, как следствие, добыче более крупных трофеев. Считаем, что изучение методик

[1] Преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: Glubokiy@mail.ru.

[2] Доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: Glubokiy@mail.ru.

тренировок, разработка тренировочных программ, позволяющих улучшить физическую подготовленность, способствующих эффективной и безопасной подводной охоте, является актуальным научно-педагогическим исследованием.

Основное содержание работы. Для проведения научно-педагогического исследования мы использовали методы: анализ научной и методической литературы, видеоматериалов, посвященных подготовке фридайверов и подводных охотников; опрос (анкетирование); педагогическое наблюдение за тренировкой подводных охотников и способами их охоты; математическая статистика – для обработки статистических материалов и количественных показателей, полученных в ходе выполненной работы. Кроме того, анализировался собственный опыт, полученный в результате десятилетнего стажа занятий подводной охотой.

Исследование проводилось как в Сибирском юридическом институте МВД России, так и на водоемах Красноярского и Краснодарского края, Республики Хакасия, бассейнах с/к «Сокол», Дворца водного спорта г. Красноярска. Работа начата в 2010 году и продолжается по настоящее время.

Опрос подводных охотников Красноярского края показал, что в своей подготовке все опрошенные занимаются гипоксической тренировкой. Такая тренировка необходима для адаптации организма к гипоксии и гиперкапнии. В условиях Сибири подводная охота ведется на глубине от 2-х до 15 метров, что требует контролируемой задержки дыхания в среднем от 1-й до 2-х минут. Зачастую подводная охота ведется в условиях плохой прозрачности воды.

Опрошенные охотники указали, что при нырковой подводной охоте в среднем они совершают от 50 до 100 и более погружений под воду, по времени охота может длиться от 1 до 4-5 часов и более.

Анализ работ М. Барди [1], А. Лагутина [3], Н.В. Молчановой [4, 5] показал, что общей и специальной физической подготовке подводных охотников необходимо уделять большое внимание. В книге В.И. Виноградова [2] затрагиваются общие вопросы, на которые должен знать ответы занимающийся подводной охотой.

Изучение работ М. Барди [1], А. Лагутина [3] позволило установить важность гипоксической тренировки. Это способствует большей безопасности охотника, возможности более комфортной охоты на больших глубинах. Задержка дыхания у среднестатистического подводного охотника в статическом положении должна быть около трех минут.

В работах А. Лагутина и Н.В. Молчановой приведены примеры тренировочных комплексов по тренировке задержки дыхания. Отличия заключаются в том, что Н.В. Молчанова описывает методику подготовки начинающих фридайверов. А. Лагутин представил тренировочные программы для подводных охотников, уже имеющих базовый уровень фридайвер-

ской подготовки. Оба автора считают, что для повышения специальной подготовленности обязательно тренировать задержку дыхания в бассейне. Тренировочные программы предусматривают задержку как в динамике (движении), так и в статическом (неподвижном) положении.

Условия подводной охоты предполагают два способа добычи рыбы – поиск и засада. Поиск может происходить и с поверхности воды, но чаще всего приходится нырять на задержке дыхания и плыть у дна. Средством подготовки к данному способу охоты является тренировка задержки дыхания в динамике. Способ «засада» предполагает ныряние до дна, залежку на дне от 20-ти секунд до 1-й минуты, всплытие. Здесь средством подготовки является тренировка задержки дыхания в статике.

В бассейне при подготовке к подводной охоте мы применяем следующий комплекс упражнений: ныряем возле бортика бассейна на глубину 5 м – проплываем у дна 5-6 м – ложимся на дно и делаем залежку на 20 секунд – проплываем у дна до противоположного бортика – всплываем. Бассейн в длину 50 метров, ширина – 25 метров. Глубина в самой глубокой части – 5 м. Таким образом, на задержке дыхания мы проплываем 35 метров. Времени затрачивается от 40 секунд до 1 минуты. После выполненной работы – отдых 2 минуты. Таких серий выполняется десять. Кроме того, в течении тренировочного занятия выполняются проплывания под водой с задержкой дыхания на 30-50 метров. Отдых между нырками от 2-х до 3-х минут. Такие тренировки обязательно проводятся с использованием маски, трубки и ласт. Важно ориентироваться на собственное самочувствие, при усталости или недомогании объем тренировочной работы снижается или проводится поддерживающая (кондиционная) тренировка по плаванию.

На суше, как правило, тренировки контролируемой задержки дыхания проводятся в статике и в динамике. В статике лежа, сидя. В динамике во время бега, пешей ходьбы или езды на велосипеде. Упражнения для тренировки задержки дыхания подробно изложены в работах А. Лагутина [3], Н.В. Молчановой [4; 5].

Для успешной тренировки задержки дыхания предпочтительнее виды физкультурно-спортивной деятельности, связанные с развитием выносливости. В процессе тренировочного занятия и на охоте не должно быть чрезмерной задержки дыхания (до отказа), что может привести к потере сознания. Если это происходит в воде, то может произойти утопление. При первых позывах сделать вдох необходимо прекращать задержку дыхания. В тренировках должна быть использована посильная, но в то же время развивающая нагрузка.

В видеоматериалах, размещенных на YouTube, Чемпион России по подводной охоте (задержка дыхания в статике 7 минут) М. Лубягин указывает на необходимость растягивания дыхательной мускулатуры, разъясняет и демонстрирует способы увеличения задержки дыхания.

Заключение. На величину контролируемой задержки дыхания у подводных охотников влияют следующие факторы: физическая и психологическая подготовленность; температура воды (при низких температурах задержка уменьшается); прозрачность воды (чем лучше прозрачность, тем больше задержка дыхания); общее состояние спортсмена; снаряжение – например, длинные ласты позволяют проходить большие расстояния с меньшими энергетическими затратами.

Анализ литературы и личный опыт позволили установить, что за три, шесть месяцев регулярных и целенаправленных тренировок среднестатистический человек способен увеличить задержку дыхания в статическом положении до 3-4-х минут.

Для увеличения времени задержки дыхания используются повторный и интервальный методы, реже применяются контрольный и соревновательный методы. Обязательным условием в тренировочном процессе является соблюдение мер безопасности.

Гипоксическая тренировка должна проводиться на суше и в воде. Во время, когда нет условий для занятий подводной охотой, обязательным является посещение бассейна.

Анализ тренировочных методик показал, что гипоксическая тренировка должна основываться на специфических принципах физического воспитания – непрерывности тренировочного процесса; постепенности увеличения нагрузок; индивидуализации нагрузок; чередования нагрузок и отдыха между занятиями, что будет способствовать общему укреплению организма и его оздоровлению.

Считаем, что тренировочный процесс подводного охотника не должен оказывать отрицательного воздействия на здоровье и профессиональную (трудовую) деятельность занимающегося.

Список литературы

1. Барди, М. Учебник подводной охоты на задержке дыхания / М. Барди. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО OLIMPIA, 2009. – 320 с.

2. Виноградов, В.И. Настольная книга подводного охотника / В.И. Виноградов. – М.: Рыбацкая Академия, 2004 – 164 с.

3. Лагутин, А. Азбука подводной охоты /А. Лагутин. – К.: Издательство «Геопринт», 2008. – 376 с.

4. Молчанова, Н.В. Физическая подготовка спортсмена во фридайвинге в подготовительном периоде: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.В. Молчанова – М., 2010. – 24 с.

5. Молчанова, Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания: учебно-методическое пособие по фридайвингу / Н.В. Молчанова. – М.: Саттва, Профиль, 2011. – 144 с.

Горелик А.В.[1], *Мещеряков В.С.*[2], *Паршин С.В.*[3]

АНАЛИЗ ДАННЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЭЛИТНЫХ РОССИЙСКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ БОРЦОВ ДЗЮДО

Введение. Различные виды единоборств являются достаточно популярными видами спорта в различных странах мира. Одним из самых популярных видов единоборств является борьба дзюдо. Данный вид спортивной борьбы культивируется в 198 странах мира, согласно официальным отчетам международной федерации дзюдо (IJF) регулярно занимаются дзюдо более 28 миллионов человек по всему миру (из них в нашей стране насчитывается более 200 тыс. занимающихся). Следует отметить, что в нашей стране традиционно сильны позиции лидерства в мировом спортивном дзюдо, подкрепляемые регулярными победами наших дзюдоистов на соревнованиях самого высокого уровня: чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

В последние годы международная федерация дзюдо (IJF) проводит политику регулярных изменений в правилах соревнований по спортивному дзюдо. Данные изменения весьма обширны и, по мнению специалистов, оказывают значительное влияние на многолетний процесс подготовки атлетов к соревновательной деятельности. [5] Запрещены любые захваты ниже пояса, введены запреты на срыв захватов двумя руками, введено требование немедленной атаки при взятии «неправильного» захвата (одностороннего и т.д.). Одним из довольно значимых нововведений стало неограниченное время борьбы при назначении «голденскора» и отмена «хантэя» – определения победителя решением судей. Нетрудно заметить, что вновь введенные правила существенно ограничивают борцов «Советской» школы дзюдо, основу борьбы которой составляют захваты за пояс и броски с захватом ног. Некоторые специалисты прямо утверждают, что изменения в правилах спортивного дзюдо были введены специально, чтобы ограничить количество медалей, завоевываемых борцами из стран бывшего СССР на международных соревнованиях. [3; 4] В то же время официальные лица исполкома IJF заявляют, что основной целью столь существенных изменений в правилах соревнований является рост популярности дзюдо среди на-

[1] Преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: pan_69@mail.ru.

[2] Преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: pan_69@mail.ru.

[3] Старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: pan_69@mail.ru.

селения стран мира и повышение качества соревновательной борьбы. Так или иначе, специалистам известно, что любые, даже незначительные на первый взгляд изменения в правилах ведения борьбы оказывают значимое влияние на уровень спортивного мастерства единоборцев и приводят к пересмотру всей системы многолетней подготовки борцов.

Основное содержание работы. Авторы провели анализ значимых научных публикаций отечественных и зарубежных ученых, посвященных оценке уровня соревновательной готовности дзюдоистов различных стран мира к борьбе по измененным правилам соревнований. Общее количество научных работ – 21 (статьи в журналах, включенных в международные базы цитирования: SCOPUS и WoS). Все научные статьи были опубликованы в последние 3 года (2016-2018 гг.). Все статьи содержали результаты анализа статистических данных, полученных учеными в ходе наблюдений и объективной оценки соревновательных выступлений ведущих дзюдоистов. В ходе анализа научных публикаций было выявлено, что в структуре соревновательной борьбы атлетов произошли значимые изменения. Дзюдоисты увеличили количество атакующих действий, выполняемых в ходе каждого соревновательного поединка, как в борьбе стоя (Nage-waza), так и в борьбе лежа (Ne-waza). [4] Однако эксперты обнаружили попытки использования «однотипных» шаблонных схем ведения соревновательных поединков у некоторых российских борцов. Выявлено, что борец стремился проводить технические действия через определенные интервалы времени, чтобы избежать наказания от судьи за пассивное ведение борьбы. Специалисты подчеркнули, что в большей части случаев данные попытки не приводили к техническим оценкам, так как выполнялись без хорошего «плотного» захвата и не в ситуации, благоприятствующей проведению приема. Несмотря на впечатление активной борьбы, качество борьбы было довольно низким. [3]

Зарубежные специалисты провели сравнительный анализ качества технических действий дзюдоистов сборных команд России и Японии на нескольких чемпионатах мира. По их мнению, атлеты из сборной команды России существенно уступают японским дзюдоистам в показателях, характеризующих атакующие действия борцов: общее количество атак, качество приемов Nage-waza и Ne-waza, активность в поединках. [2] Отечественные ученые признают отставание в данных показателях у атлетов некоторых весовых категорий, в частности до 66 и до 81 кг. Однако выявлено, что в ряде весовых категорий, например в категории до 73 кг, уровень атакующих действий российских атлетов сравним с показателями ведущих зарубежных спортсменов. [3]

Некоторые отечественные специалисты особо отмечают недостаток качественных атакующих действий в борьбе лежа (Ne-waza) у российских спортсменов в соревновательных встречах на международных турнирах. По их мнению, большинство борцов используют борьбу лежа не для ак-

тивных действий, а для удержания добытого ранее технического преимущества или контроля времени поединка. [1] Эксперты отмечают также и большое количество судейских замечаний – Shido, получаемых борцами в соревновательных поединках. Анализ соревновательных встреч показал, что ни одному из российских борцов не удалось избежать наказания от судей. Впрочем, следует отметить, что Shido регулярно получают и зарубежные спортсмены.

Ряд данных сравнительного анализа показателей соревновательной готовности Российских и зарубежных дзюдоистов, представлен в таблице.

Таблица

Анализ показателей соревновательной готовности российских дзюдоистов в сравнении с показателями элитных зарубежных борцов

Показатели	Борцы дзюдо		Сравнение данных
	российские	иностранные	
Активность во время встречи Nage-waza и Ne-waza	Высокий уровень активности Nage-waza, недостаточный Ne-waza	Высокий уровень активности Nage-waza и Ne-waza	Частично совпадают
Качество борьбы Nage-waza и Ne-waza	Недостаток успешных действий Nage-waza и Ne-waza	Недостаток успешных действий Nage-waza, большое количество успешных приемов Ne-waza	Частично совпадают
Замечания судей Shido	Shido в каждой встрече	Shido в каждой встрече	Совпадают

Заключение. В ходе анализа научных данных было выявлено, что в соревновательной подготовке большинства российских дзюдоистов имеются слабые стороны, не позволяющие нашим спортсменам регулярно показывать высокие спортивные результаты на международной арене. Тренерам и спортсменам следует обратить внимание на представленные авторами результаты анализа уровня соревновательной подготовленности ведущих российских и зарубежных дзюдоистов и внести необходимые коррективы в процесс подготовки спортсменов к соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Особенности формирования соревновательной готовности российских дзюдоистов к выступлениям на международной арене / В.А. Адольф и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 66-68.

2. Adam M. The efficiency of tactical and technical actions of the national teams of Japan and Russia at the World Championships in Judo (2013, 2014 and 2015) / M. Adam, K. Sterkowicz-Przybycień // Biomedical Human Kinetics. – 2018. – № 10. – P. 45-52. DOI:10.1515/bhk-2018-0008.

3. Osipov A. Contest coefficients of the elite judo athletes of Russia and Kyrgyzstan (less than 60 kg, 66 kg, 73 kg and 81 kg) from 2010 till 2015 / A. Osipov, M. Kudryavtsev, O. Koptev, et al. // International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2018. – № 2. – P. 32-45. DOI:10.22631/ijaep.v7i2.267.

4. Koptev O. Estimation degree of changes influence in competition rules on the contests ratios of judo wrestlers of lightweight categories in Russia and Kyrgyzstan / O. Koptev, A. Osipov, M. Kudryavtsev, et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – № 4 (Supplement issue). – P. 2067-2072. DOI:10.7752/jpes.2017.s4209.

5. Osipov A. Expert analysis of the competitive level of young Russian judo athletes who train for active attack fighting / A. Osipov, M. Kudryavtsev, V. Struchkov, et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – № 4. – P. 1153-1158. DOI:10.7752/jpes.2016.04185.

Гурьев С.В.[1]

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Наше исследование концепции профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий осуществлялось на основе системного, деятельностного, личностного и компетентностного подходов.

Системный подход в исследовании дал возможность рассмотреть профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта по применению информационных технологий как саморегулируемую многофакторную педагогическую систему. Также системный подход позволил обосновать системы учебно-методического обеспечения профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта по применению информационных технологий, а именно: электронные средства учебного назначения; структуру и содержание электронных учебно-методических комплексов дисциплин учебного плана, разработанных на основе информационных технологий; информационно-технологическое обеспечение профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.

Деятельностный подход позволил осуществить анализ организации и управления учебной деятельности студентов с применением информационных технологий, выбрать формы и методы применения информацион-

[1] Доцент кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета (Российская Федерация, г. Екатеринбург), кандидат педагогических наук, доцент.

ных технологий в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта, создать предпосылки для формирования готовности к применению информационных технологий в будущей профессиональной деятельности специалистов в области физического воспитания и образования на протяжении жизни.

Личностный подход предусматривал анализ и развитие личностных свойств будущих специалистов физического воспитания и спорта, учет личных потребностей, личностного опыта, мотивации достижений, способностей, активности, индивидуальных психологических особенностей. Применение личностного подхода позволило мотивировать студентов на овладение знаниями, умениями и навыками по применению информационных технологий в будущей профессиональной деятельности, способствовало формированию поведенческой составляющей профессиональной компетентности.

Компетентностный подход в исследовании профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий позволил оценить динамику изменения уровня готовности к применению информационных технологий в процессе его формирования, возможности студентов и преподавателей применять электронные средства учебного назначения, позволяющие учитывать специфику профессиональной деятельности будущих специалистов физического воспитания, что способствуют формированию профессионально значимых знаний, умений, навыков, информационной компетентности, необходимой для эффективной работы с различными видами информации, возможности ее накапливать, хранить, искать и обрабатывать, учитывая требования современного общества с целью непрерывно в течение всей жизни профессионально самосовершенствоваться, применяя информационные технологии.

Гипотеза исследования заключалась в том, что профессиональная подготовка будущих специалистов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях с применением информационных технологий приобретает эффективность, если она осуществляется в соответствии с обоснованными концептуальными основами, раскрывающими закономерности процесса информатизации высшего физкультурного образования и определяющими составляющие структурно-компонентной модели профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта по применению информационных технологий, направленных на развитие информационной компетентности преподавателей и студентов, повышение уровня их готовности к применению информационных технологий; системного использование современных информационно-коммуникационных технологий; сочетание дистанционной формы обучения с традиционными формами и методами учебного процесса; учет специфики

профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта при изучении различных циклов учебных дисциплин.

Общая концепция конкретизирована в частных гипотезах. Профессиональная подготовка будущих специалистов физического воспитания и спорта по применению информационных технологий приобретает эффективность, если:

– преподаватели и студенты осознают необходимость применения информационных технологий для повышения качества высшего физкультурного образования, собственной способности к самосовершенствованию в течение всей жизни;

– технологии применения информационных технологий соответствуют специфике профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта;

– определены формы и методы организации учебного процесса будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий;

– определены организационно-методические условия профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания с применением информационных технологий.

Согласно предмету, цели, концепции и гипотезы определены следующие задачи:

1) выяснить состояние исследования проблемы в отечественной педагогической теории и практической деятельности высших учебных заведений России и за рубежом;

2) проанализировать совокупность понятий, раскрывающих научный тезаурус исследования профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий;

3) обосновать концепцию профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях с применением информационных технологий;

4) разработать, обосновать и экспериментально проверить структурно-компонентную модель профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий.

Результаты проведенного исследования подтвердили правомерность ведущих положений общей и частных гипотез, показали достижение поставленной цели и эффективность решения поставленных задач и дали основания для формулирования следующих выводов.

1. Выявлены негативные тенденции, сдерживающие модернизацию высшего физкультурного образования: медленная разработка и внедрение новых педагогических технологий; неразвитость информационной среды и информационной культуры в системе непрерывного физкультурного обра-

зования; недостаточное материально-техническое и информационное обеспечение профессиональной подготовки будущих специалистов.

2. Несформированность системы информационного обеспечения профессиональной подготовки в высших учебных заведениях, в частности физкультурного направления, вызывает необходимость дополнить существующие и разработать новые подходы к профессиональной подготовке будущих специалистов физического воспитания и спорта по позиции информатизации общества и образования. Решение этой проблемы требует научного осмысления и разработки концепции, структурно компонентной модели, содержания, форм и методов, внедрения в учебно-воспитательный процесс современных информационных технологий.

Дальнейшего исследования требуют такие перспективные направления: модернизация содержания профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта в контексте социально-экономического и материально-технического развития информационного общества; создание единого информационного пространства отрасли «физическая культура и спорт» научная и учебная назначения; создание единой профильной электронной библиотеки отрасли «физическая культура и спорт»; создание центров дистанционного обучения на базе ведущих учебных заведений; разработка специализированного компьютерного программного обеспечения для мониторинга и оценки качества знаний, уровня сформированности профессионально значимых качеств будущих специалистов; создание электронных учебно-методических комплексов дисциплин профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Гурьев, С.В. Компьютер и физическое воспитание : учебное пособие / С.В. Гурьев. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. – 132 с.

2. Федоров, А.И. Информатизация высшего физкультурного образования: проблемы и пути решения // Физическая культура: состояние, перспективы, проблемы / А.И. Федоров. – Челябинск, 2009. – С. 58-60.

Дворкин В.М.[1]

Оптимизация показателей двигательной активности юных дзюдоистов

Многие отечественные и зарубежные специалисты отмечают то, что сегодня большое количество детей, в том числе детей, прошедших спортивный отбор в группы начальной подготовки по дзюдо, имеют низкие показатели двигательной активности. [1]

В специальной литературе для обозначения состояний ограничения двигательной активности используют термин «гипокинезия». Это состояние замедляет воспитание физических качеств и негативно сказывается на процессе формирования двигательных умений и навыков.

Все это обусловливает необходимость разработки практических мер по профилактике и преодолению гипокинезии. Важнейшей из них является стимулирование двигательной активности.

Из анализа литературных источников и результатов наших наблюдений выяснено, что в педагогическом процессе с детьми наибольшей эффективностью с точки зрения устойчивого интереса и высокой двигательной активности обладают подвижные игры и соревновательно-игровые задания. [2] Популярность их обусловлена, прежде всего, тем, что они близки к ролевой игре, которая занимает существенное место в деятельности детей этого возраста. Выбранный образ в сюжетных подвижных играх захватывает детей и заставляет их подолгу следовать за ним. Это обеспечивает значительно большее время проведения детьми в игре, и создаются лучшие предпосылки для активных длительных двигательных действий. Роли в сюжетных играх увлекают детей, соответствуют их возрастным особенностям, удовлетворяют их стремление к подражанию, активности и самостоятельности.

Допустимая двигательная нагрузка в игровых заданиях и играх регулируется с помощью изменения игровых ситуаций, увеличения или уменьшения количества повторений в зависимости от возможностей детей в каждой конкретной игре. Эффективность, образовательно-воспитательное влияние подвижных игр и соревновательно-игровых заданий во многом зависят от их отбора в соответствии с возрастными особенностями детей, от организации условий и методики проведения.

При отборе и разработке подвижных игр и соревновательно-игровых заданий необходимо соблюдать следующие критерии: условия и правила игр должны быть приближены к соревновательным условиям; участники

[1] Доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: dvorkin528@mail.ru.

должны использовать в процессе игры все двигательные и технические действия из вида спорта, которым они занимаются; содержание и ход игры должны соответствовать соревновательной ситуации. Освоение правил и техники игр осуществлять в следующей последовательности: начальное ознакомление с правилами игры, опробование технических действий и выполнение игры в целом.

Подвижные игры и соревновательно-игровые задания классифицируются на две группы с учетом направленности на развитие физических качеств, освоение и совершенствование элементов техники и тактики, терминологии дзюдо.

В практической деятельности разделение подвижных игры и соревновательно-игровых заданий по отдельным признакам (виду спорта или развитию физических качеств) облегчает подбор игрового материала для решения определенных педагогических задач. Такое распределение игрового материала позволяет в процессе учебно-тренировочного занятия достичь наибольших успехов в обучении технико-тактических элементов и развитии физических качеств юных дзюдоистов.

По предложенной методике повышения двигательной активности занятия рекомендуется проводить с использованием подвижных игр и соревновательно-игровых заданий, на которые в основной части занятия отводится 50% времени (от времени основной части), в подготовительной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия соответственно 20% и 12% времени.

На протяжении учебно-тренировочного занятия (независимо от раздела учебной программы) подвижным играм и соревновательно-игровым заданиям различной направленности, отводилось до 50% от общего учебного времени.

Подвижные игры и соревновательно-игровые задания следует проводить в каждой части занятия в чередовании с «неигровыми» заданиями, т.к. сочетание метода строго регламентированных упражнений с соревновательным и игровым методами физического воспитания позволяет сохранять у детей устойчивый интерес к выполнению предлагаемых упражнений на протяжении всего занятия.

Игровые упражнения, направленные на воспитание физических качеств, проводятся в основной части учебно-тренировочного занятия после выполнения традиционных и соревновательно-игровых заданий на освоение и совершенствование технических и тактических элементов.

Упражнения в форме игры на развитие быстроты и координационных способностей проводятся во второй половине основной части учебно-тренировочного занятия. Задания с преимущественной направленностью на развитие выносливости выполняются в конце подготовительной и в конце основной части учебно-тренировочного занятия. Игровые задания на развитие гибкости проводятся в подготовительной и заключительной части

занятий. Игровые задания, способствующие запоминанию терминологии дзюдо, проводятся в качестве активизации внимания учащихся и активного отдыха несколько раз в течение тренировки.

Таким образом, разумное использование предложенной методики оптимизации двигательной активности, на наш взгляд, поможет решить проблему гипокинезии и повысить уровень физических кондиций, технико-тактического мастерства юных дзюдоистов.

Список литературы

1. Дворкин, В.М. Обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Дворкин. – Красноярск, 2008. – 24 с.

2. Крупник, Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Я. Крупник. – М., 1998. – 19 с.

Еганов А.В.[1], *Мартемьянов Ю.Г.*[2], *Рзаев Д.О.*[3]

КОРРЕЛЯЦИОННАЯ СТРУКТУРА ДИХОТОМИИ КОНЕЧНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. Двигательная дихотомия спортсменов связана с латеральными доминированием конечностей. [2-5] Структура выполнения двигательных действий заключается в положении, раскрывающем особенности распределения показателей дихотомии относительно трех пересекающихся плоскостей (фронтальной, сагиттальной трансверсальной), обеспечивающего целостность двигательного действия. [3]

Изучение структуры дихотомии верхних и нижних конечностей дзюдоистов высокой квалификации позволит выявить закономерности и определить направленность педагогических воздействий в зависимости от выраженности индивидуального профиля латеральности выполнения технических действий верхними и нижними конечностями.

[1] Профессор кафедры теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, г. Челябинск), доктор педагогических наук. E-mail: eganov@bk.ru.

[2] Заведующий кафедрой теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, г. Челябинск), доктор педагогических наук, профессор. E-mail: mart5757@mail.ru

[3] Старший преподаватель кафедры теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, г. Челябинск). E-mail: Rizo.dima@mail.ru.

Основное содержание работы. Материал констатирующего исследования был получен в 2014-2018 гг. в Челябинске. В исследовании принимали участие дзюдоисты высокой квалификации в возрасте от 18 до 26 лет. Диагностика двигательной дихотомии конечностей дзюдоистов проводилась по десятибалльной шкале с применением экспресс-оценки по шести показателям, представленными в левой части таблицы. [1] Выборка по половым признакам включала в себя дзюдоистов мужского и женского пола в количестве 38 человек.

Результаты констатирующего исследования подвергались методом расчёта коэффициентов парной корреляции (r) К. Пирсона, определяющих структуру, меру и направленность связи показателей двигательной дихотомии. Связь показателей будет прямой, если при увеличении численного значения одного показателя выборки увеличивается другой и обратной, если при увеличении значения одного показателя уменьшается другой.

Расчеты первичных данных проводились по пакету анализа в Microsoft Excel.

Под двигательной дихотомией верхних и нижних конечностей дзюдоистов высокой квалификации нами понимается противопоставленность двух частей целого с делением на две непересекающиеся плоскости. В работе двигательная дихотомия верхних конечностей рассматривается относительно сагиттальной плоскости, «разделяющей» тело на правую и левую половины, и трансверсальной плоскости, «разделяющей» тело на верхнюю и нижнюю половины, позволяющей проводить анализ деятельности верхних конечностей по отношению к нижним. Определение других понятий дихотомии верхних и нижних конечностей представлены в публикациях. [1-5]

Корреляционная структура дихотомии конечностей дзюдоистов высокой квалификации представлена в матрице шестого порядка таблицы. Результаты исследований матрицы корреляций конечностей дзюдоистов выявили статистически значимые коэффициенты корреляции с обратной зависимостью первого показателя дихотомии – предпочтение выполнять действия правой рукой со вторым показателем предпочтение выполнять действия левой рукой ($r=–0,52$, $P\leq0,001$). Педагогический смысл связи свидетельствует о том, что если дзюдоист технические действия выполняет преимущественно правой рукой, то левой рукой он предпочитает их выполнять реже. При этом, чаще выполняет действия правой ногой ($r=–0,59$, $P\leq0,001$). Очевидно наличие правосторонней однонаправленной асимметрии верхних конечностей с нижними.

Таблица

Корреляционная структура дихотомии конечностей дзюдоистов высокой квалификации

Показатели дихотомии конечностей	1	2	3	4	5	6
1. Предпочтение выполнять действия правой рукой	1,0					
2. Предпочтение выполнять действия левой рукой	-52	1,0				
3. Предпочтение выполнять действия обеими руками	-07	53	1,0			
4. Предпочтение выполнять действия правой ногой	59	-32	-10	1,0		
5. Предпочтение выполнять действия левой ногой	-29	60	26	-19	1,0	
6. Предпочтение выполнять действия обеими ногами	-13	55	71	-08	36	1,0
Примечание: при n=38, r=0,31, P≤0,05; r=0,40, P≤0,01; r=0,50, P≤0,001. Коэффициенты корреляции умножены на 100, а достоверные из них выделены шрифтом.						

Статистически значимые коэффициенты корреляции в прямой зависимости второго показателя – предпочтение выполнять действия левой рукой обнаружены с показателями предпочтение выполнять действия обеими руками, с предпочтение выполнять действия левой ногой, предпочтение выполнять действия обеими ногами. В обратной зависимости с показателями предпочтение выполнять действия правой рукой и ногой. Смысл зависимости означает, что если дзюдоист выполняет действия преимущественно левой рукой, то чаще выполняет действия обеими руками и обеими ногами, но реже – правой рукой и правой ногой. Очевидно, что леворукие склонны к симметрии (амбидекстрии) выполнения действий руками и ногами и реже предпочитают выполнять действия правой рукой и правой ногой.

Третий показатель предпочтение выполнять действия обеими руками (характеризует выраженную амбидекстрию рук) выявил прямые зависимости с предпочтением выполнять действия левой рукой и обеими ногами. Педагогический смысл такой зависимости означает, что если дзюдоист способен выполнять действия обеими руками – то он чаще выполняет действия левой рукой и также обеими ногами.

Четвёртый показатель дихотомии – предпочтение выполнять действия правой ногой находится в прямой зависимости с предпочтением выполнять действия правой рукой и в обратной с показателем предпочтение выполнять действия левой рукой. Педагогический смысл выявленных корреляций свидетельствует о том, что чем чаще дзюдоист выполняет технические действия правой ногой, тем также чаще он выполняет действия правой рукой и реже левой рукой.

Пятый показатель предпочтение выполнять действия левой ногой имеет прямую зависимость со вторым показателем предпочтение выполнять действия левой рукой и с шестым – предпочтение выполнять действия

обеими ногами. Это означает, что если дзюдоист предпочитает выполнять технические действия левой ногой, то он предрасположен к их выполнению левой ногой и обеими ногами.

Шестой показатель дихотомии – предпочтение выполнять действия обеими ногами имеет прямую зависимость со вторым показателем предпочтение выполнять действия левой рукой, с третьим – предпочтение выполнять действия обеими руками и с пятым – предпочтение выполнять действия левой ногой. Практический смысл выявленных корреляций свидетельствует о том, что чем выше значение выполнять технические действия обеими ногами, тем чаще дзюдоист предрасположен к выполнению действий левой рукой, обеими руками и левой ногой.

Заключение. Таким образом, выявленная корреляционная структура дихотомии конечностей дзюдоистов высокой квалификации позволит определить направленность педагогических воздействии в зависимости от индивидуального профиля предрасположенности к выполнению технических действий верхними и нижними конечностями.

Список литературы

1. Еганов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов : монография / А.В. Еганов. – М.: Теории и практика физической культуры, 2014. – 231 с.

2. Еганов, В.А. Двигательная амбидекстрия нижних конечностей, проявляющаяся у студентов-кикбоксёров / В.А. Еганов, В.С. Быков // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : XXV. науч.-метод. конф. – Челябинск : «Уральская академия», 2015. – С. 55-56.

3. Степанов, В.С. Асимметрия двигательных действий спортсменов в трехмерном пространстве : автореф. дис. … д-ра пед. наук / В.С. Степанов ; Адыгейский гос. ун-т. – Майкоп, СПб., 2001. – 48 с.

4. Чемерчей, О.А. Факторная структура моторной дихотомии конечностей спортсменов, занимающихся прикладными видами единоборств / О.А. Чемерчей, А.В. Еганов // Педагогико-психологические медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – № 2. – Т. 12. – С. 225-234.

5. Чермит, К.Д. Симметрия, гармония, адаптация / К.Д. Чермит, Е.К. Агаянц. – Ростов-на-Дону : Изд-во СКНЦВШ, 2006. – 304 с.

Звездецкая Н.О.[1]

МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ В КОМАНДАХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ

Анализ практических запросов, возникающих в процессе психолого-педагогического сопровождения подготовки спортсмена со стороны тренера, позволяет выделить вопросы, связанные с поддержанием нужного уровня погруженности спортсмена в свой вид спорта, заинтересованности тренировками. Проблематика, связанная с различными аспектами мотивации занятия спортом, всегда является центральным аспектом работы специалистов различного профиля на каждом этапе подготовки в избранном виде спорта. Мотивация определяется как «гипотетический конструкт, используемый для описания внутренней и/или внешней силы, которая производит инициацию, направление, интенсивность и постоянство поведения» [5]. Многие ученые, специализирующиеся на исследованиях мотивации, акцентируют внимание на регуляции мотивированного поведения, на том, кто или что может создавать нужный мотивационный континуум. [1-3; 5] Исследования феноменологии мотивационных воздействий, ключевых социальных агентов влияния определяются посредством теории мотивации, называемой теорией целей достижения [1; 2], в которой особое положение занимает изучение мотивационного климата.

Мотивационный климат – это задаваемая социальным окружением система ожиданий, ценностей, поощрений и порицаний, оказывающая влияние на становление их собственной мотивации личности. [1; 5] В рамках данной теории мотивация может измениться под влиянием социального окружения спортсмена (тренеры, товарищи по команде, родители). В связи с этим целью нашего исследования является определение специфики мотивационного климата в командах спортсменов подросткового возраста, разных полов, специализирующихся в футболе.

В качестве параметров, характеризующих отношения с социальным окружением, мы рассматривали особенности восприятия спортсменами отношения родителей к их занятиям спортом (шкала «Восприятие родителей» в адаптации Э.З. Феодоровой [4]), отношений с тренером (тест «Тренер-спортсмен-1» Ю. Ханина, А. Стамбулова), уровня групповой сплоченности («Психометрический тест К.Э. Сишора») и целевых ориентаций у спортсменов подросткового возраста (опросник «Perception of Success Questionnaire» G.C. Roberts, D.C. Treasure, G. Balague, в адаптации Г.Б.Горской, Ю.М. Босенко, Р.Н. Старостенко [2]).

[1] Аспирант Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (Российская Федерация, г. Краснодар). E-mail: zvezda_90_06@mail.ru.

Восприятие спортсменами мотивационного климата изучалось с помощью адаптированного нами опросника диагностики мотивационного климата «PerceivedMotivationalClimateinSportQuestionnaire». [3; 5]

Респондентами выступили спортсмены мужского и женского полов, специализирующиеся в футболе. Выборку составили 111 человек (81 юноша, 30 девушек), тренирующихся в ГБУ ДО КК ДЮСШ Академия футбола и футбольном клубе «Кубаночка».

В результате диагностики по шкале «Восприятие родителей» в адаптации Э.З. Феодоровой мы определили, что юноши и девушки достоверно не различаются по восприятию отношения к себе родителей и воспринимают его позитивно (табл. 1).

Спортсмены независимо от пола имеют более теплые отношения с матерью. Мать, по их мнению, проявляет существенную эмоциональную поддержку, демонстрирует любовь и принятие. Кроме того, спортсмены чувствуют поощрение самостоятельности и автономии. Особенно мать инициирует самостоятельные решения, дает свободу выбора, выслушивает их позицию. Спортсмены свободно могут поделиться перспективными планами и получить конструктивную поддержку в случае возникших проблем.

Таблица 1

Средние значения показателей восприятия родителей у спортсменов, специализирующихся в футболе (баллы)

Показатели	Общая выборка	Юноши	Девушки	Достоверность различий
Вовлеченность матери	35,00±7,51	35,61±7,06	33,42±8,48	-
Поддержка матерью автономии	46,34±7,20	46,68±6,26	45,48±9,26	-
Теплота отношения матери	35,86±6,56	35,68±6,58	36,32±6,57	-
Вовлеченность отца	28,97±11,60	30,03±11,03	26,26±12,75	-
Поддержка отцом автономии	39,00±14,68	38,65±13,73	39,9±17,13	-
Теплота отношения отца	31,49±11,83	31,89±11,52	30,45±12,74	-

Тест «Тренер-спортсмен-1» Ю. Ханина, А. Стамбуловой дает весьма положительное восприятия спортсменом тренера (табл. 2). Наиболее высоко оцениваются личностные качества тренера, а затем то, как тренер выстраивает свое взаимодействие с воспитанником, и только после этого внимание обращается на уровень его компетенции как специалиста.

Таблица 2

Средние значения показателей восприятия спортсменом своего тренера (баллы)

Показатель	Общая выборка	Юноши	Девушки	Достоверность различий
Поведенческий параметр	6,46±1,06	6,41±1,15	6,58±0,76	-
Эмоциональный параметр	7,01±1,09	7,01±1,15	7±0,93	-
Гностический параметр	6,59±1,36	6,18±1,33	7,65±0,71	-

Крайне важный параметр, показывающий степень внутренней интеграции, сплочения спортивной команды, изучаемый с помощью методики «Психометрический тест К.Э. Сишора», определил (табл. 3), что у девушек данный компонент находится на высоком уровне развития и достоверно превышает значение показателя, определенного у юношей.

Таблица 3

Средние значения уровня групповой сплоченности у спортсменов, специализирующихся в футболе (баллы)

Показатель	Общая выборка	Юноши	Девушки	Достоверность различий
Уровень групповой сплоченности	14,906±2,18	14,41±2,12	16,16±1,81	$p \leq 0,01$

Проведя диагностику по опроснику «Perception of Success Questionnaire» G.C. Roberts, D.C. Treasure, G. Balague, в адаптации Г.Б.Горской, Ю.М. Босенко, Р.Н. Старостенко [2] мы определили, что спортсмены подросткового возраста получили баллы по шкале «ориентация на себя» ниже, чем по шкале «ориентация на задачу» (табл. 4). Такую же разницу в показателях имеют и исследуемые нами спортсмены разного пола. Достоверных различий по показателям между юношами и девушками, специализирующимися в футболе выявлено не было.

Таблица 4

Средние значения целевой ориентации у спортсменов, специализирующихся в футболе (баллы)

Показатель	Общая выборка	Юноши	Девушки	Достоверность различий
Ориентация на себя	22,14±5,13	21,63±5,22	23,48±4,72	-
Ориентация на задачу	27,69±4,37	27,43±4,95	28,39±2,22	-

Следовательно, юноши и девушки, занимающиеся футболом, имеют равнозначно выраженную ориентацию на достижение цели. Юные спортсмены стремятся продемонстрировать профессиональное мастерство и ос-

военные умения. Они используют усилия и способности, которые дополняют друг друга, стремятся к обучению и улучшению задачи.

Диагностика мотивационного климата (опросник диагностики мотивационного климата «PerceivedMotivationalClimateinSportQuestionnaire» [3,5]) показала, что у юных футболистов доминирует «ориентация на задачу» (табл. 5). Такое направление мотивационного климата является наиболее приемлемым для успешной спортивной деятельности.

Таблица 5

Средние значения показателей мотивационного климата у спортсменов, специализирующихся в футболе (баллы)

Показатель	Общая выборка	Юноши	Девушки	Достоверность различий
Ориентация на задачу	70,61±5,97	70,77 ±5,77	70,19 ±6,5	-
Ориентация на самоутверждение	43,03±9,83	44,8±10,18	38,45 ±7,18	-

Ориентация на задачу направляет спортсменов к глубокой и стабильной вовлеченности в избранную спортивную деятельность. Спортсмены с такой ориентацией направляют свою активность на развитие и поддержание своего мастерства, они готовы прилагать достаточные усилия для формирования новых знания и умения.

Далее мы проанализировали корреляционные взаимосвязи между показателями мотивационного климата и параметрами, характеризующими отношения с социальным окружением.

В общей выборке футболистов подросткового возраста показатель мотивационного климата «ориентация на задачу» имеет прямые корреляционные взаимосвязи с показателем «уровень групповой сплоченности» (r=0,28) и гностическим параметром отношения спортсмена к тренеру (r=0,35). Показатель же «ориентация на самоутверждение» отрицательно коррелирует с гностическим (r=-0,31) и поведенческим (r=-0,31) параметрами отношения спортсмена к тренеру.

В мужской выборке футболистов сохраняется такой же характер взаимосвязей, и обнаруживается еще одна достоверная обратная взаимосвязь между показателем «ориентация на самоутверждение» и «теплота отношений матери» (r=-0,24).

В женской выборке более явно, чем в мужской, прослеживается взаимосвязь параметров мотивационного климата и показателей индивидуальной мотивации спортсменок. Показатель мотивационного климата «ориентация на задачу» имеет прямую значимую связь с показателем индивидуальной мотивации «ориентация на задачу» (r=0,38) и гностическим параметром отношения спортсмена к тренеру (r=0,37); показатель «ориентация на самоутверждение» отрицательно коррелирует с показателем «уровень групповой сплоченности» (r=-0,47). Кроме того, в женской вы-

борке обнаружена значимая обратная взаимосвязь между двумя показателями мотивационного климата (r= -0,54).

Мотивационный климат, ориентирующий на решение поставленной задачи, увеличивает вероятность благоприятных межличностных отношений в группе, позитивных отношений с тренером, тогда как влияние родителей, в частности матери, является наиболее существенным для мужской выборки и формирует у футболиста ориентацию на достижение превосходства над другими, на межличностные сравнения, отводя на второй план улучшение профессионального мастерства. Мотивационный климат, ориентирующий на самоутверждение, повышает вероятность внутригрупповой конкуренции, ориентацию на достижение превосходства над другими, на межличностные сравнения, делая развитие профессиональных навыков менее актуальным для футболистов.

Список литературы

1. Горская, Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 85-91.

2. Горская, Г.Б. Адаптация методики «Шкала восприятия успеха» (POSQ) / Г.Б. Горская, Ю.М. Босенко, Р.Н. Старостенко //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 4. – С. 101-107.

3. Звездецкая, Н.О. Предварительная адаптация опросника диагностики мотивационного климата «Perceived Motivational Climate In Sport Questionnaire» / Н.О. Звездецкая // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации.– 2017. – № 7.– С. 92-97.

4. Феодорова, Э.З. Возможности оценки восприятия спортсменами-подростками родительского отношения: адаптация методики «Восприятие родителей» / Э.З. Феодорова // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2013. – С. 303.

5. Smith, N. Development and validation of multidemensional motivational climate observation system. / N.Smith, D.Tessler, Y.Tzioumakis, E.Quested, P.Appleton, P.Sarrazin, A.Papaioanu, J. Duda //Journal of sport and exercise psychology. – 2015. – V.37. – P. 4-22.

Зеленовский С.Н.[1], *Баймакова Л.Г.*[2]

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ЖЕНСКОМ СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ТЕМПО-РИТМОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК РАЗБЕГА

Введение. Студенческий спорт – это составляющая, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях, их подготовку и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях. Студенческий спорт является мощным средством физического воспитания и физического развития, а также духовного и физического совершенствования, которое позволяет раскрыть личностные возможности и реализовать свой потенциал в активном образе жизни и достижении высоких спортивных результатов. [2; 3]

Среди великого многообразия различных видов спорта студенческий волейбол занимает одно из ведущих мест по своей массовости и вовлечению студентов вузов в активную двигательную деятельность. [1]

Волейбол в вузе включен в программу по физическому воспитанию студентов и является составной частью занятий на всех учебных отделениях. Организация занятий студенческих волейбольных команд осуществляется в процессе внеучебной работы. [2]

Фундаментальной основой для подготовки волейболистов команд высших учебных заведений должно стать развитие физических качеств и технических приемов в течение годичного цикла с учетом дифференциации по игровым амплуа. Это связано с тем, что после окончания ДЮСШ наиболее перспективные спортсмены оказываются в командах высокого спортивного мастерства, а остальные пополняют команды высших учебных заведений, имея существенные различия в физическом развитии и уровне технической подготовленности. [3]

Проблема исследования: систематизация знаний тренировочного процесса подготовки атакующих действий студенческой команды по волейболу.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс волейболистов студенческих команд.

Целью исследования является изучение специфики обучения атакующих действий спортсменов-волейболистов в студенческих командах.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ структуры соревновательной деятельности волейболистов, свидетельствует, что наибо-

[1] Магистрант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: mbofkis@mail.ru.

[2] Заведующая кафедрой естественно-научных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат биологических наук, доцент. E-mail: mbofkis@mail.ru.

лее значимыми техническими приемами, которые в конечном итоге определяют спортивный результат, является нападающий удар.

В современном волейболе наметилось две тенденции совершения паса на атакующие действия, учитывающие модель построения игры отдельной команды:

– совершение быстрого паса как игроку «первого темпа» так и игрокам первой, второй, четвертой и шестой зонам;

– совершение высоких пасов игрокам, имеющим физическое превосходство над соперниками, с целью удобства съема мяча в наивысшей точке.

Однако многие физически одаренные игроки, т.е. игроки, обладающие большим ростом (превосходящим блокирующих соперника) или феноменальным прыжком, стремятся к игре на быстрых передачах в ущерб своей высоте, такое стремление обусловлено эффективностью блокирующих и защитных действий соперника. Как говорят сами игроки: «Проще бороться с погрешностью быстрого паса на одном крайнем блоке, чем с двойным блоком соперника».

Итак, совершенствование атаки в современном классическом волейболе идет повышением скорости и темпа паса, что предполагает уменьшение времени реакции игрока-нападающего. Увеличение скорости паса предполагает ожидание нападающим игроком мяча в определенной зоне – зоне съема мяча, при этом техника и разбег нападающего должны учитывать ту погрешность, что иногда дает пасующий игрок.

Необходимо отметить, что игроки разных атакующих зон (кроме игроков «первого темпа»), т.е. зон 1, 2, 4, 6, выполняют атаку примерно в одном темпе (в зависимости от места паса игроком-пасующим), что говорит о том, что начало движения игроков происходит приблизительно в одно время. С целью увеличения темпа игры пас осуществляется быстро, что повышает требования одновременно к:

– первому приему (прием должен осуществляться с погрешностью не более 1-1,5 метра, в противном случае увеличение темпа игры становится сложным и в этом случае только пасующий очень высокого класса будет способен держать темп игры);

– качеству передачи, что предполагает не только точность паса в 3 измерениях, а так же время доставки мяча в точку съема мяча;

– обученности нападающего игрока совершать атаку, при этом не только к умению атаковать с быстрого паса, но и к умению реагировать на возможные погрешности паса.

Скорость нападающего игрока при выходе и съеме мяча зависит во многом от физических качеств игрока, от наличия белых мышечных волокон. Способность сокращать резко мышцы выходит на первый план. Умение вовремя выйти в первый шаг, осуществление второго и третьего шага больше зависит от координационных способностей игрока, а также от скорости реакции на изменяющиеся условия атаки вследствие погрешности

паса. Здесь надо отметить, что мужские и женские мышцы по-разному «успевают» на быструю передачу.

Эффективность быстрых передач была неоднократно доказана не только выступлениями таких команд, как мужская сборная Бразилии (одной из первых взявшая курс на быстрый пас), под диктовку которой прошли первые 10 лет нынешнего века, но и стремлением других команд ввести этот вид паса в свою игру. Команды, не имеющие физически одаренных спортсменов, обязаны вводить быстрый пас в свою игру, и фактически не имеют выбора, иначе становятся неконкурентоспособными. Игра на одиночном или «разорванном» блоке часто нивелирует разницу в росте или прыжке. «Разорванный» блок помогает в атаке не столько в середине игры, а снижает риск в концовках партий, а именно там проявляются слабые и сильные стороны команд.

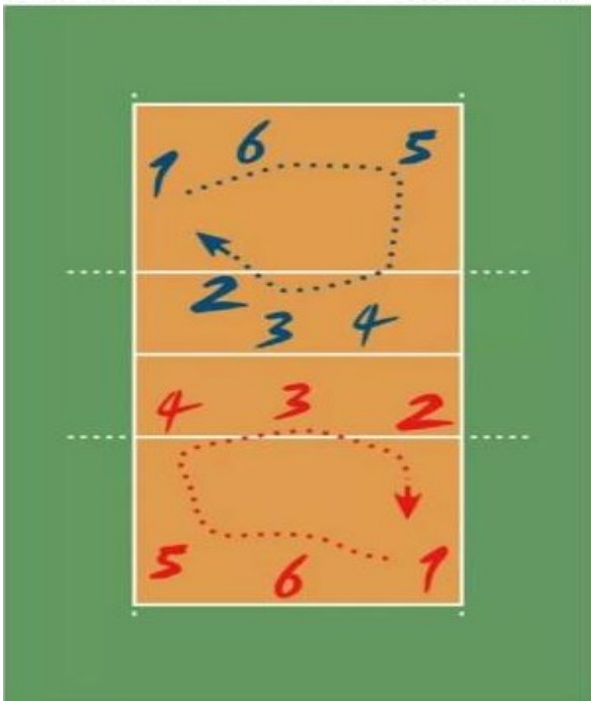


Рис. Зоны волейбола

Студенческий волейбол, как правило, пополняется игроками, не закрепившимися в клубной волейбольной системе. Такие игроки, как правило, не обладают выдающимися данными. В лучшем случае они научены основам классического волейбола. Эти волейболисты студенческих команд обладают скудным техническим арсеналом при выполнении атакующих действий, при этом многие, совершая атаку, направляют мяч в зону № 6, так как она находится в центре площадки. В лучшем случае, приходя в студенческую волейбольную команду, игроки научены бить с высокой передачи, что говорит, что они малознакомы с техническим выполнением «съема» быстрого мяча «в краю» либо на задней линии. Такие игроки ни физически, ни психологически не готовы играть быстрые мячи, а особенно

быстрые мячи с задней линии площадки. Все дело в том, что студенты-волейболисты обычно приходят в студенческие волейбольные команды прямо из СДЮШОР, где им обязаны сначала поставить классическую технику выхода под мяч. Таким образом, главной и основной задачей тренера студенческой команды, поставившего цель повысить эффективность игры путем увеличения темпа передачи и, следовательно, совершения атаки, является переучивание имеющихся в распоряжении игроков на более быстрые атакующие действия.

В женском студенческом волейболе введение быстрого паса ставит перед собой задачи:

– эффективного первого приема, а это, как правило, прием нижней передачей планирующей подачи;

– выход первым и вторым шагами в определенном ритме, учитывающем скорость передачи и возможную ошибку;

– скоростно-силовые качества должны позволять снять мяч не только быстро, но и сильно, т.к., как правило, мяч имеет инерцию не вниз, как на взвешенном высоком пасе, а часто против атакующих действий.

Таким образом, главная техническая проблема заключается в необычном, нестандартном для высокой передачи, совершении первого шага из нападающего разбега (3 шага) под передачу раньше привычного. Шаг осуществляется при подлете мяча к пасующему после первого приема таким образом, чтобы второй и третий шаг совершить после выполнения передачи пасующим игроком, учитывая погрешность в пасе. Совершение первого шага до выполнения передачи способствует быстрому выходу под мяч, мало того, что тело находится не в состоянии покоя, а уже в движении, так оно еще и имеет приобретенную скорость в момент паса. Пауза между первым и вторым шагом делается с целью понять, летит ли передача в точку съема или требуется коррекция. В момент паузы тело двигается, но ноги движения не совершают, что дает паузу увидеть траекторию передачи и заставляет ноги догнать корпус, что придает стимул двигаться под передачу быстрее, тем самым не теряя энергии в разбеге (не останавливая корпус). В женском студенческом, а значит, непрофессиональном волейболе особенно важно обладать правильным темповым выходом, если поставлена задача атаковать с быстрых пасов, так как количество тренировок не может быть на профессиональном уровне из-за специфики контингента.

Переходя на такой вид волейбола, крайне важно, чтобы программа тренировок была насыщена упражнениями, эффективно развивающими и совершенствующими физические (прыгучесть, взрывная и быстрая сила, быстрота) и психические (оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, коллективизм, помехоустойчивость) качества, необходимые для достижения высоких результатов в современном волейболе, и необходим

упор на все виды реакции (простая, различения, выбора, переключения, слежения, на движущийся предмет), ловкость и координацию движений.

Список литературы

1. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с., ил.

2. Губа, Д.В. Эффективность технической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, на основе дифференцированной методики / Д.В. Губа, П.В. Пустошило // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 6. – С. 72.

3. Самоконтроль студентов спец. мед. отделения в процессе организации занятий физическими упражнениями : методические указания по физвоспитанию / сост. Г.Н. Олейник, Н.О. Богатко. – Севастополь, 2003. – 13 с.

Калачев Д.Е.[1]

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Введение. Характерной особенностью современного хоккея является использование огромного арсенала технических приемов в постоянно изменяющейся игровой обстановке. Это, с одной стороны, предъявляет высокие требования к функциональному состоянию анализаторов (двигательному, зрительному, вестибулярному), а с другой – требует разносторонней физической подготовленности. [1; 2]

Основные тенденции развития мирового хоккея (повышение объема и интенсивности соревновательной деятельности, увеличение количества и жестокости силовых единоборств, повышение скорости выполнения игровых операций) предъявляют повышенные требования к физической подготовке хоккеистов. [3; 4]

В связи с этим необходимо совершенствовать технологии интегральной подготовки спортсменов в подготовительном периоде. Особенностью подготовительного периода квалифицированного хоккеиста является индивидуализация подготовки. Индивидуальная подготовка сильно отличается от командной. Кроме этого существует проблема кадрового состава. Для индивидуальной подготовки необходим грамотный тренер, который подберет средства подготовки и объем нагрузки, оптимальные для отдельного игрока.

[1] Магистрант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: dnsalov@mail.ru.

Основное содержание работы. Исследование физической подготовленности проводилось в хоккейной команде «Авангард», возраст игроков 18-20 лет, квалификация КМС. Физическая подготовленность спортсмена является базовой основой в становлении спортивного мастерства и характеризует потенциальные физиологические резервы.

Для объективной оценки уровня общей физической подготовленности игроков анализировались данные тестов, проводимых в начале (1 тестирование) и конце (2 тестирование) общеподготовительного этапа подготовительного периода. В тестировании использовался комплекс контрольных упражнений, направленных на оценку основных физических качеств.

Оценка физической подготовленности в начале общеподготовительного этапа показала низкий уровень силовых качеств, скоростной и общей выносливости. Поэтому при организации тренировочного процесса хоккеистов в подготовительном периоде была предложена следующая схема: базовый мезоцикл (2 МЗ)– развивающий мезоцикл (1 МЗ) – контрольный мезоцикл (1 МЗ).

Базовый мезоцикл – 14 дней. Занятия на льду. 4 занятия «малой» по величине нагрузки и три занятия «средней». Объем тренировочных занятий составил 7 часов 30 минут, из них на техническую подготовку в выделено было 5 часов 15 минут и технико-тактическую подготовку 2 часа 30 минут. Занятия вне льда (6 занятий): общая выносливость – 1 час 40 минут; КРФК – 1 час 40 минут; ловкость, гибкость – 1 час 10 минут; спортивные игры – 1 час; техническая подготовка – 1 час 30 минут; два выходных.

Таблица

Характеристика общей физической подготовленности высококвалифицированных хоккеистов в подготовительном периоде

Показатели	Бег 30 м (с)	Бег 400 м (с)	Подтягивание (кол-во раз)	Приседание со штангой	Бег 3000 м (мин)
1 тестирование среднее значение	4,5	73,4	10,2	15,3	12,6
стандартное отклонение	0,3	3	1,7	2,2	0,6
2 тестирование среднее значение	4,7	73,1	11,3	17	12,4
стандартное отклонение	0,4	3,8	2,1	1,5	0,6
Разница между 1 и 2 тестированием	-0,2	0,3	1,1	1,7	0,2
P	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Развивающий мезоцикл для хоккеистов высокой квалификации приходится на середину июля, команды выезжают на учебные сборы. Техническая подготовка составляет 90% от объема тренировочных занятий. Занятия вне льда: в утренние занятия включаются тренировки технического

характера, развитие общей выносливости, КРФК. Занятия на льду: техническая подготовка (броски по воротам, ведение шарика, игра 3х3). При бросках по воротам хоккеист не должен «подсаживаться под бросок» при ведении шарика, голова приподнята, руки, ноги работают одновременно, ведение выполняется только движением кистями рук, а не верхним плечевым поясом. Развитие общей выносливости – выполняется от 400 м до 1000 м. ЧСС 145-155 уд/мин. При «средней» по величине нагрузки ЧСС 160-170 уд/мин. Тактическая подготовка включает обучение и совершенствование различных тактических схем в атаке и обороне. Таким образом, на общеподготовительном этапе подготовительного периода хоккеистам было предложено 2 МКЦ базовых, 2 МКЦ развивающих, 1 МКЦ контрольный.

Заключение. Разработанная программа способствовала эффективному развитию физической подготовленности игроков. Анализ динамики показателей физической подготовленности хоккеистов высокой квалификации показал, что тренировочные занятия по экспериментальной методике способствуют интенсивному развитию физических качеств. По окончании подготовительного периода спортсмены показали достоверно высокие результаты, что свидетельствует о правильно подобранной схеме упражнений и их сочетании в различных микроциклах подготовительного периода.

Список литературы

1. Крутских, В.В. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного периода : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Крутских. – М., 2002. – 157 с.

2. Павлов, С.Е. Оперативный и текущий контроль за функциональной готовностью атлетов, специализирующихся в контактноигровых видах спорта / С. Е. Павлов, И. Н. Тумилович, А. С. Павлов // Спортивная медицина. Современное состояние, проблемы и перспективы. Сочи 2010 : материалы научно-практической конференции. – Сочи, 2010 – С. 111-114.

3. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 141 с.

4. Федотова, Е.В. Взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности хоккеистов на разных этапах многолетней тренировки / Е.В. Федотова // Теория и практика физической культуры. — 2001. – № 3. – С. 56-60.

Калашникова Р.В.[1]

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

В профессиональном спорте одна из главных составляющих – физическое развитие спортсмена. Оно помогает ему в реализации поставленных целей и в достижении успеха в карьере, поэтому этой составляющей уделяется огромное внимание. Немногие спортсмены способны заботится о своем психическом благополучии, полагая, что данное качество не самое важное в достижении высоких спортивных вершин. Однако именно наличие такой проблемы у спортсмена чаще всего приводит к неблагоприятным последствиям, которые могут отразиться не только на спортивной карьере, но и всей жизни в целом.

Психическое неблагополучие может возникнуть во время тренировочного процесса, но чаще всего после завершения спортивной карьеры.

Неблагоприятными психическими состояниями, влияющими на спортсмена, могут быть различные расстройства, а именно состояния психики, отличные от нормальной. Например, к ним относятся неврозы и неврозоподобные состояния. Причинами данных психических расстройств являются чаще всего излишняя физическая или психологическая нагрузка на спортсмена, наличие межличностных или внутриличностных конфликтов, большого эмоционального перенапряжения, а также наличие черепно-мозговых травмы в прошлом. [1]

Неврозы и неврозоподобные состояния могут проявляться у каждого человека по-разному, в зависимости от индивидуального состояния психики. Единой классификации процесса не существует. [3] Возможное протекание процесса в несколько стадий.

Во время первой стадии спортсмен жалуется на перепады настроения в течение дня; появляется повышенная раздражимость, возможна агрессивность на привычные факторы в тренировочном процессе. Это проявляется неадекватной, не свойственной данному спортсмену реакцией на замечания тренера, громкие разговоры товарищей, шутливые реплики и т.д. Параллельно появляются жалобы на плохой сон, снижение аппетита, постоянную пульсирующую головную боль, повышенную потливость, учащенное сердцебиение, наблюдаются общие симптомы переутомления. Все это приводит к постепенному снижению работоспособности, что не должно происходить во время тренировочного процесса, так как спортивная деятельность требует точности движения, сосредоточенности и аккуратности в выполнении каких-либо спортивных заданий. Возникает постепенное

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: raisa14@mail.ru.

переутомление психики. [3] Выйти из этой стадии без последствий для организма можно, если вовремя обратить на данные симптомы внимание. Необходимо нормализовать режим дня, питания, произвести адекватное чередование отдыха и тренировок. [1]

Во второй стадии невроза появляется сонливость днем, бессонница или поверхностный сон ночью, рассеянность и вялость во время тренировочного процесса. Появляется неконтролируемое чувство тревоги, обостряются фобии. После появляются трудности сосредоточится при выполнении задания. Возникает явление деперсонализации, теряется способность к контролю эмоций, частые беспричинные вспышки гнева, которые сменяются апатией, депрессией. [3] Данные симптомы являются серьезным негативным проявлением, поэтому именно на этой стадии большинство спортсменов предпочитают завершить свою карьеру.

Если рассматривать распространённость нарушения психического процесса по половому признаку, наиболее часто неврозам и неврозоподобным состояниям подвержены женщины-спортсмены. Это связано с тем, что у женщин нервная система имеет высокую эмоциональную лабильность и больше подвержена действию психотравмирующих факторов. Замечено, что это проявляется в основном истерическими неврозами, различными родами неврастениями, обсессивно-компульсивным неврозом. Ввпоследствии складывается разнообразное проявление психического расстройства. Например, спортсмен может кататься по полу, размахивать руками и ногами, падать в обморок, ощущать недостаток воздуха или же пребывать в состоянии депрессии, а также впадать в ступорозное состояние. [4]

Бывает так, что неврозы вызваны различными психологическими травмами, полученными в результате спортивной деятельности. Постоянный страх возможных спортивных неудач, боязни показать плохой результат, неуверенность и сомнения в правильности своих поступков могут стать причиной психического расстройства. Состояние психического переутомления ведет к «эмоциональному выгоранию», в спорте данный термин чаще всего преобразовывают в синдром «перетренированности». [2] Перетренированность – это совокупность нескольких симптомов, таких как быстрая утомляемость, невозможность мобилизовать силы, тревожность, нарушение сна, депрессия, расстройства желудочно-кишечного тракта и частые изменения показателей кровяного давления. Данный список симптомов может расширяться или уменьшаться в зависимости от того, какими факторами они обусловлены. Основным фактором синдрома «перетреннированности» считается регулярный стресс, испытываемый во время физических нагрузок. Спортсмен постоянно ощущает слабость, вялость даже во время отдыха и теряет интерес к достижению высоких результатов. [2]

Специалисты в области спорта высших достижений провели опрос среди профессиональных спортсменов и получили следующие результаты.

У 90% процентов опрошенных специалисты отметили признаки депрессии, нарушения сна и повышенную тревожность, снижение аппетита, половина опрошенных отметили, что испытывают повышенную раздражительность и агрессивность во время тренировочного процесса. Помимо субъективного метода исследования был использован объективный метод. Заключался он в том, что группу профессиональных спортсменов подвергали тяжелым физическим нагрузкам в течение определенного временного промежутка, после проверяли их по основным жизненным показателям и на наличие синдрома «перетренированности». В результате у большинства первоначально абсолютно здоровых спортсменов после неадекватных физических нагрузок стали появляться явные признаки синдрома «перетренированности». Безусловно, не всегда причиной является сверхтяжелая физическая нагрузка, иногда это следствие нарушения иммунитета или другие заболевания, которые не были вовремя выявлены, но в любом случае наличие заболеваний негативно отражается не только на физиологическом, но и психологическом состоянии спортсмена. [2]

Подводя итоги, стоит отметить, что психологическое благополучие для спортсмена – это гарант его высоких достижений в спортивной деятельности и успешной карьере. Физическое и психологическое здоровье в совокупности влияют на все основные показатели, необходимые для увеличения работоспособности и результативности. При проявлении первых симптомов психического переутомления стоит обратить на это внимание и найти индивидуальный подход для оптимального решения проблемы.

Список литературы

1. Дембо, А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии и здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.

2. Психология спорта / Ю.П. Зинченко и др. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.

3. Гусев, Е.И. Неврология и нейрохирургия : учебник / Е.И. Гусев, А.Н. Коновалов, В.И. Скворцова ; под ред. А.Н. Коновалова, А.В. Козлова. ГЭОТАР-Медиа, 2009. Т. 1. – 624 с.

4. Кулаков, С.А. Основы психосоматики / С.А. Кулаков. – СПб.: Речь, 2003. – 288 с.

Китаев П.А.[1]

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Введение. Общеизвестно, что в процессе систематических занятий различными видами спорта у курсантов должно происходить повышение общей и специальной физической работоспособности. На практике это выражается повышением скорости выполнения элементов двигательного действия, выносливости, координации, ловкости и устойчивости к препятствиям и трудностям, встречающимся при выполнения различных учебных и тренировочных задач. Для контроля физической работоспособности успешно используется велоэргометрическое тестирование, где четко можно прослеживать динамику изменения мощности работы.

Новейшие тенденции развития Вооруженных Сил в России указывают на необходимость совершенствования профессиональной физической подготовки военнослужащих и повышения их специфической работоспособности. [2; 3] Современный военный специалист должен обладать высоким уровнем физической и психической подготовленности, форсированностью овладения профессионально важными двигательными умениями и навыками, владеть большим количеством информации, быть психически устойчивым и иметь навыки выживания в условиях экстремальной боевой обстановки. [1]

Все вышесказанное подчеркивает необходимость высокого уровня физической работоспособности курсантов.

Основное содержание работы. Регулярные занятия военно-спортивным многоборьем требуют особого отношения к физической работоспособности курсантов. Систематические физические нагрузки способствуют повышению физической работоспособности и аэробной производительности как основы положительной адаптации организма курсантов к нагрузкам аэробной и смешанной направленности. Спортивная практика убедительно доказала, что для создания прочного фундамента для специфических физических нагрузок необходимо укрепление всего организма за счет аэробных упражнений, где особое внимание уделяется кардиореспираторной системе организма. Очень важна аэробная и анаэробная производительность в профессиональной деятельности курсантов.

Одним из аспектов применения средств военно-спортивного многоборья является совершенствование двигательной выносливости курсантов. Выносливость обычно ассоциируется со способностью человека к длительному выполнению мышечной работы. В литературе мы встречаем ха-

[1] Преподаватель, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) (Российская Федерация, г. Тюмень). E-mail: kitaevp@ya.ru.

рактеристику многих форм выносливости. В практике физического воспитания встречаются статическая и динамическая выносливость, а также скоростная, силовая, локальная, региональная, глобальная, мышечная, общая, специальная и т.д. В нашем примере мы рассмотрим выносливость в циклических упражнениях, так как для данного вида выносливости наиболее характерно функциональное предназначение выносливости. В литературе часто встречается трактование выносливости как противостояния утомлению, которое характеризуется снижением физической работоспособности.

Современное представление о выносливости немного изменилось в сторону повышения роли мышц, их адаптации к длительной работе. В этой связи главной сутью развития выносливости в рамках функциональной подготовки является повышение возможности мышц как к аэробному, так и анаэробному метаболизму.

В этой связи совершенствование функциональной подготовки курсантов средствами военно-спортивного многоборья позволяет не только развивать различные двигательные способности, но и широко совершенствовать возможности организма курсантов к проявлению их возможностей в различных условиях профессиональной подготовки.

Высокий уровень специфической выносливости, проявляемой при занятиях военно-спортивным многоборьем, может быть достигнут только в том случае, если, во-первых, сбалансированы функциональные возможности физиологических систем организма к работе, особенно высокой мощности и, во-вторых, если их совершенствование в процессе осуществляется согласованно и в определенной последовательности с учетом структурных компонентов военно-спортивного многоборья.

Для повышения физической работоспособности курсантов 1 курса нами использованы средства, направленные на развитие выносливости. Традиционно основными средствами развития выносливости являются упражнения бегового характера, при непременном условии постановки правильного дыхания и умения рационально расходовать силу и энергию на дистанции. Нами разработан комплекс упражнений с акцентом на выносливость, имеющий шесть направлений в зависимости от вида развития выносливости, на конкретном тренировочном занятии: силовая, 3 вида скоростной выносливости, основанных на разном источнике энергии, координационная и общая.

Три вида скоростной специальной выносливости обусловлены уровнем развития анаэробных возможностей организма. Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подготовленные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Так, с максимальной интенсивностью выполняется скоростная, основанная на анаэробно-креатин-фосфатном источнике; с 85-90% от

максимальной мощи – скоростная, основанная на анаэробно-гликолитическом механизме энергообеспечения; 60-75 % от максимальной мощи – скоростная, основанная на анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения. В нашем примере в качестве аэробных упражнений использовали марш-бросок на расстояние от 3 до 15 км при ЧСС 50-60% от максимальной ЧСС. Продолжительность времени для прохождения дистанции индивидуализировали с учетом показателей физической работоспособности курсантов.

Для развития специальной выносливости использовали бег на 200-300-400 м, через 500 м легкого бега на пульсе 70-80% от максимального ЧСС. Скоростную работу включали для развития алактатного (креатинфосфатного) анаэробного механизма энергообеспечения мышечной деятельности. Для развития гликолитических анаэробных процессов в организме курсантов использовали работы субмаксимальной мощности (преодоление полосы препятствий на максимальной скорости).

Достаточно точным индикатором интенсивности упражнения является ЧСС. Так, максимальной интенсивности соответствует и максимальная частота пульса (150-170 уд/мин). Упражнение субмаксимальной интенсивности вызывает повышение пульса до 180-200 уд/мин; при большой интенсивности ЧСС составляет 170-190 уд/мин, именно в этом режиме работы достигается максимальный уровень минутного объёма крови и потребления кислорода. Упражнению умеренной мощности соответствует ЧСС 130-160 уд/мин. Ложное устойчивое состояние характеризуется частотой пульса 150-160 уд/мин, а истинное устойчивое состояние – частотой пульса 130 – 150 уд/мин. Упражнения малой интенсивности, сопровождающиеся увеличением ЧСС до 100-130 уд/мин (особенно если они выполняются длительное время), способствуют васкуляризации мышц, т.е. увеличению их суммарного сосудистого русла, что положительно сказывается на аэробной производительности.

Разработанный нами комплекс упражнений реализовывался в процессе физической подготовки курсантов 1 курса.

Для определения и контроля физической работоспособности курсантов нами проведен Гарвардский степ-тест. Это широко распространенная проба, разработанная в США. Этот тест рассчитан на оценку физической работоспособности у здоровых молодых людей, т.к. от исследуемых лиц требуется значительное напряжение, и заключается в изучении восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. Гарвардский тест заключается в подъёмах на ступеньку. Частота подъёмов 30 подъемов в 1 мин. (2 шага в 1 сек.), работа выполняется на 4 счёта, частота восхождения задаётся метрономом. После окончания работы в течение 30 сек. второй минуты восстановления подсчитывают ЧСС и вычисляют индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) по формуле:

$$ИГСТ = \frac{\text{t работы (с) } 100}{\text{ЧСС (с)}}$$

Более точно можно рассчитать ИГСТ, если пульс считать 3 раза – в первые 30 секунд 2-й, 3-й и 4-й минуте восстановления. В этом случае ИГСТ вычисляют по формуле:

$ИГСТ = t \cdot 100: ((f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2)$

где: t – время восхождения на ступеньку (с);

f_1, f_2, f_3 – число пульсовых ударов за 30 с 2-й, 3-й и 4-й минут восстановления.

Для оценки физической работоспособности использовали оценочную шкалу: 55 и менее– слабая; 55-64 ниже среднего; 65-79 средняя; 80-89 хорошая; 90 и более – отличная.

Для расчета коэффициента выносливости (КВ), который характеризует работу сердечно-сосудистой системы и является показателем ее деятельности, мы использовали формулу Кваса:

КВ=10*ЧСС/(ПД),

где ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту стоя в покое, ПД – пульсовое давление, определяемое нами как разница систолического и диастолического давления.

В норме КВ равен 16. Увеличение его указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, уменьшение – на усиление.

У студентов 1 курса отмечено меньше аэробной и анаэробной производительности, чем у студентов 2 курса. Это связано с тем, что в тренировочном арсенале у курсантов 1 курса оказалось больше нагрузки анаэробного и смешанного характера. При выполнении велоэргометрического теста они выполнили нагрузку 19 кгм/с, тогда когда курсанты 2 курса достигли этот показатель до 21 кгм/с.

Формирование аэробного и анаэробного механизма энергообеспечения мышечной деятельности курсантов должно являться основой физической подготовки.

Для оценки сердечно-сосудистой системы курсантов проводили измерения ЧСС в покое. Показатели ЧСС лимитируют работоспособность сердца. ЧСС у курсантов 1 курса в среднем составило – в покое 63,9±0,08уд/мин, а у курсантов 2 курса – 63,6±0,17уд/мин., т.е. на 0,3 удара ниже, или 0,47%, при Т-расч=0,85 и $p<0,05$.

Показатель ИГСТ у курсантов составил 2,81 % , но он недостоверен ($p>0,05$) при средних показателях у курсантов 1 курса 13,51±0,16 и у курсантов 2 курса 13,90±0,81,что объясняется относительно большей физической работоспособностью в тренировочном процессе с акцентом на выносливость.

Коэффициент выносливости, практически равный по показателям: у курсантов 1 курса он составляет 16,31±0,54, тогда как у курсантов 2 курса равняется 16,47±0,38, при этом недостоверна разница в 0,32%, при $p>0,05$.

Межгрупповая разница в показателе ИГСТпосле реализации комплекса специальных упражнении с акцентом на выносливость на первом курсе составила 2,81 %, она уже достоверна ($p<0,01$) при средних показателях в группах: у курсантов 2 курса 18,58±0,16 и у курсантов 1 курса равнялся 24,90±0,81,что объясняются относительно большей физической работоспособностью в тренировочном процессе с акцентом на выносливость.

Вывод. Адаптация организма курсантов к тренировочным нагрузкам с акцентом на выносливость приводит к увеличению возможностей сердечно-сосудистой системы и повышению аэробной производительности организма курсантов.

Список литературы

1. Аксенов, К.В. Пути повышения качества профессиональной подготовки выпускника военного вуза / К. В. Аксенов // Актуальные проблемы совершенствования подготовки специалистов в вузе : материалы област. научно-практ. конф. – Ярославль, 2001. – С. 112-114.

2. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография / Ф.А. Иорданская, М. С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 184 с.

3. Никитюк, М.В. Теоретическое основы оценки функциональной подготовленности и резервных возможностей организма борцов греко-римского стиля / М.В. Никитюк // Теоретические и практические аспекты физической культуры, спорта и туризма : материалы XII межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Набережные Челны : Изд-во НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ», 2012. – С. 204-205.

Косуха А.В.[1], *Лавринович Л.А.*[2]

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ ДЗЮДО

Введение. При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и во-

[1] Старший преподаватель, Брестский государственный технический университет (Республика Беларусь, г. Брест). E-mail: hc_brest@mail.ru.

[2] Преподаватель, Брестский государственный технический университет (Республика Беларусь, г. Брест). E-mail: hc_brest@mail.ru.

просы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы.

Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований.

Достижение высоких результатов в борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. [1] К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведены со спортсменами высокой квалификации.

Основное содержание работы. Целью работы явилось исследование и выявление базовой техники дзюдо.

В основу рабочей гипотезы положено предположение о том, что овладение базовой техникой позволит эффективно и правильно построить процесс технико-тактической подготовки дзюдоистов.

Для проведения педагогического эксперимента были поставлены следующие задачи:

провести анализ программ начального обучения для ДЮСШ и литературных источников, освещающих состояние проблемы исследования;

определить содержание технико-тактической подготовленности дзюдоистов высокого класса;

выявить содержание и объем базовой техники на начальном этапе подготовки дзюдоистов.

С целью выявления содержания, объема и последовательности обучения базовой технике дзюдо проводились беседы с тренерами Республики Беларусь. С помощью опроса удалось получить данные по вопросу исследования. Анкетирование и интервьюирование ведущих тренеров и специалистов по дзюдо проводилось на соревнованиях, проводимых в Республике Беларусь.

На основе анализа данных, полученных при анкетировании, мы смогли ответить на некоторые важные вопросы базового этапа технико-тактической подготовки дзюдоистов.

Прежде всего, мы определили на основании мнения тренеров с какого положения необходимо начинать обучение. По их мнению, при обучении техническим действиям необходимо чередовать положение стойки и лёжа. Далее было определено, какие приёмы необходимо считать базовыми. Выявился следующий список приёмов или групп приёмов, которые распределены по степени важности (табл. 1).

Таблица 1

Перечень базовых приемов

№	Названия приёмов	Число высказавшихся за включение в состав базовой техники
1	бросок через бедро	25
2	задняя подножка	21
3	подсечки	14
4	передняя подножка	12
5	бросок через спину с колен	12
6	зацепы	11
7	удержания	10
8	болевые приёмы	8
9	переворачивания	6
10	броски с упорами	5
11	удушающие приёмы	2
12	броски выведением из равновесия	2
13	броски прогибом	2
14	броски скручиванием	2

Кроме того, были определены основные захваты, необходимые при обучении базовой технике (табл. 2).

Таблица 2

Перечень базовых захватов

№	Захваты	Число высказавшихся за основные захваты базовой техники
1	рукав и отворот	27
2	рукав и куртка на спине	16
3	рукав и пояс на спине через одноимённое плечо	13
4	рукав и ворот	12
5	рукав и куртка на спине через одноимённое плечо	11
6	рукав и одноимённый отворот	9
7	отворот и куртка на спине	7
8	двумя руками за один отворот	3
9	два отворота	3
10	два рукава	2
11	рукав и пройма	1

Из 30 тренеров 23 считают, что следует обучать техническим действиям с одного выбранного захвата и 7 тренеров так не считают.

25 тренеров считают, что следует обучать юных борцов от атакующих к контратакующим, а затем к защитным действиям и 5 – нет.

В среднем специалисты определили, какой процент от общего времени занятия необходимо отводить на овладение техникой на начальном этапе обучения: атакующим – от 50 до 70%, защитным – 20-30%, контратакующим – 10-30%.

Какой процент от общего времени занятия необходимо отводить на овладение техникой на начальном этапе обучения? Мнения разделились следующим образом: около 80% на простые действия и около 20% на сложные.

По одному голосу получили такие приёмы, группы приёмов или элементы техники, как бросок через плечи, броски вперёд, броски назад, броски седом, зашагиванием, подхват, отхват, бросок через голову, уходы с удержаний.

Из методов, превалирующих на начальном этапе обучения, тренеры определили игровой, показа и рассказа.

Тактическим действиям начинающих борцов необходимо обучать в следующей последовательности:

1) маневрирование;
2) всевозможные способы выведения из равновесия;
3) вызов;
4) сковывание;
5) угроза;
6) повторная атака;
7) двойной обман;
8) обратный вызов.

Подавляющее большинство тренеров (28 из 30) считают, что на начальном этапе следует обучать различным способам подготовки к проведению атаки: передвижениям, поворотам, рывкам, толчкам, скручиваниям, раскачиваниям, блокам и т.д.

27 из 30 тренеров используют игры для овладения навыками различных захватов.

Большинство тренеров самостоятельно разрабатывают задания при обучении и совершенствовании технических и тактических действий.

С целью определения содержания технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов были проанализированы 100 соревновательных схваток – 64 поединка в мужских турнирах и 36 – в женских.

Заключение. Анализ соревновательной техники в дзюдо, существующих программ для ДЮСШ, а также результаты опроса ведущих тренеров и

специалистов позволили нам выявить последовательность обучения приёмам борьбы стоя и лёжа, основываясь на степени их значимости.

Определяя объем базовой техники, мы выбрали из каждого раздела классификации стержневые приемы, на основе которых успешно развивается расширенное обучение техническим действиям, всего 16 элементов в стойке и 8 лежа.

Следует выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов в группах начальной подготовки:

рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;

планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;

учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;

активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;

в подготовке юных дзюдоистов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;

корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса;

на начальном этапе следует обучать различным способам подготовки к проведению атаки: передвижениям, поворотам, рывкам, толчкам, скручиваниям, раскачиваниям, блокам и т.д.;

необходимо усвоить своевременное начало действия. Для этого партнер вначале обозначает защиту медленно, а со временем защищается в соревновательном темпе;

из методов обучения базовой технике приоритет следует отдать концентрическому методу обучения.

Список литературы

1. Туманян, Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 109 с.

Косуха А.В.[1], *Лавринович Л.А.*[2]

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Введение. Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как дзюдо может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства дзюдоиста служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. [2, с. 91]

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Дзюдо относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнера и самостраховка).

Основное содержание работы. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса, причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

Из вышесказанного следует, что для повышения качества тренировочного процесса необходимо детальное изучения соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности, имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым.

В соответствии с мнением многих специалистов по дзюдо в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности дзюдо. Дополнительные движения и действия – это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные

[1] Старший преподаватель, Брестский государственный технический университет (Республика Беларусь, г. Брест). E-mail: hc_brest@mail.ru.

[2] Преподаватель, Брестский государственный технический университет (Республика Беларусь, г. Брест). E-mail: hc_brest@mail.ru.

для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений. [4, с. 109]

Известно, что использование отдельных приемов в дзюдо, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов.

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы снизить устойчивость в конкретном направлении.

Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, исключающее необходимость коренного переучивания.

В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборство с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей» [1, с. 115-116].

При исследовании соревновательной деятельности в большинстве случаев авторы приводят только наиболее часто оцениваемые технико-тактические действия, что явно недостаточно для полной характеристики единоборства дзюдоистов. Среди работ, дающих характеристики соревновательной деятельности, обращает на себя внимание диссертация Ю.А. Моргунова. Автор дает ряд рекомендаций по индивидуализации содержания технико-тактической подготовки дзюдоистов в зависимости от их морфологических показателей. [3, с. 24]

Рассмотрим мнение специалистов по вопросу определения показателей активности и результативности технико-тактических действий высококвалифицированных дзюдоистов. Специалисты приводят в качестве наиболее результативного броска в дзюдо бросок через спину. Ранжирование по результативности остальных технико-тактических действий у специалистов различается, но не принципиально. Так, из группы бросков через бедро результативным является бросок через бедро с захватом руки и пояса на спине. Среди бросков выделяют подхват под одну ногу (второй по

результативности из всех бросков в дзюдо), затем зацеп изнутри, передняя подножка, отхват и подсечка изнутри. Из бросков с падением на спину наиболее оцениваемыми действиями в соревнованиях являются бросок через голову и бросок через грудь, а в группе бросков с падением на бок – бросок с захватом руки под плечо.

В борьбе лёжа наиболее результативными являются удержания, которые, больше всего приносят оценок иппон (чистая победа). По данным японских авторов наиболее результативными удержаниями в дзюдо являются: удержание со стороны головы, поперек, сбоку, верхом, со стороны плеча, (удержания приведены в порядке спада результативности). Данные, приведенные в литературе, по результативности удушающих и болевых приемов расходятся. По данным одних авторов более результативными в дзюдо являются болевые приемы, а по другим – более результативными являются удушающие приемы.

Дзюдоисты высокой квалификации чаще всего в партере применяют удушающие приемы, затем удержания и, наконец, болевые приемы. В то же время исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в партере показывают, что по количеству проведенных борцами реальных атак удержания стоят на первом месте, удушающие приемы на втором и болевые приемы на третьем. Однако по результативности (эффективности применения) эти приемы стоят в такой последовательности: удержания (самые эффективные приемы), затем болевые и, наконец, удушающие приемы.

При определении содержания технико-тактической подготовки специалисты по спортивной борьбе отмечают необходимость установления связи между соревновательной деятельностью и содержанием технико-тактической подготовки борцов. Эта связь выражена в требованиях учета в учебных программах применяемости и результативности технико-тактических действий в соревновательных поединках. К таким подходам следует отнести требование некоторых ученых давать в литературе описание технико-тактических действий, которые в соревнованиях апробированы и успешно применяются. Данный подход к определению содержания обучения и совершенствования технико-тактических действий рекомендует также центр японского дзюдо Кодокан. Таким образом, из наиболее результативных приемов, по мнению многих авторов, должен формироваться индивидуальный комплекс технико-тактических действий. В этом состоит решение одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в дзюдо.

Основным подходом, по которому специалисты в борьбе рекомендуют строить последовательность изучения технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приемов, в

которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Рассматривая данный вопрос, отметим, что существует два основных способа определения последовательности изучения приемов борьбы:

1. Концентрическое изучение, т.е. последовательное изучение приемов из различных классификационных групп технических действий, при прохождении основных приемов из всех групп, возвращение к первоначальной группе и изучение в этой же последовательности, но уже других приемов из этих групп;

2. Линейное изучение – занимающиеся вначале осваивают все приемы из первой группы, а затем все приемы из второй группы и т.д. [5, с. 5]

Применение концентрическою метода предусматривает наличие классификации движений, в которой определено число классификационных групп. Классификационные группы систематизированы по педагогическим правилам, т.е. сложность движений увеличивается от первой к последней группе, а внутри каждой группы – от первого к последнему движению. Такую классификацию движений авторы считают педагогически оправданной, так как с ее помощью, по их мнению, можно эффективно решить вопрос о выборе наиболее рациональной последовательности разучивания определенной системы движений.

Как мы видим, вопрос о классификации, ее дидактической разработанности и педагогической оправданности, является центральным при применении концентрического метода. От того, насколько объективно разработана классификация техники, зависит определение рациональной последовательности её изучения в процессе многолетней тренировки.

История классификации техники дзюдо имеет более чем столетнюю давность. Основатель дзюдо Дзигоро Кано подразделил технику на три раздела:

1) техника борьбы стоя (броски руками, ногами, туловищем, броски с падением на спину, на бок);

2) техника борьбы лежа (удержания, удушающие и болевые приемы);

3) самозащита (способы атаки жизненно важных центров человека).

В дальнейшем японский специалист Киёси Коваиси внес в раздел техники в положении стоя новую группу приемов (броски через плечи), оставив технику борьбы лежа без изменений. Классификации японских авторов легли в основу большого количества учебных пособий по дзюдо.

По правилам дзюдо приемы оцениваются по следующим параметрам: точность, скорость и сила. Чем лучше эти характеристики, тем выше оцениваются приемы. При определении победителя одна высшая оценка одного приема превышает сумму любого количества низших оценок, полученных проигравшим за проведение других технических действий. Таким образом, наибольшее внимание уделяется качеству проведенного приема. Приемы, получившие высшие оценки – иппон (чистая победа) и вадза-ари

(полпобеды), в японской терминологии носят название кимари-вадза – ударные приемы, а оценки иппон и вадза-ари называются ударными оценками.

Проводя ударные приемы, борец одерживает чистую победу или получает решающее преимущество. Не всегда победа достигается только за счет излюбленных приемов, но, как правило, при помощи ударных приемов. Излюбленные и ударные приемы в борьбе дзюдо определяют уровень технической (школы) и тактической (опыта использования технических действий на соревнованиях) подготовленности борцов. На примере анализа схваток на чемпионатах мира в 1976, 1977, 1978 г. г. В. Силин выделил три группы ударных приемов, в которые включил три группы бросков: проводимые в основном руками; проводимые в основном бедром; проводимые в основном ногами.

Заключение. Учебный материал необходимо располагать в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и навыки на основе предыдущего опыта: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Вначале нужно обучить основам техники – простейшим приемам, затем систематически их повторять. И лишь освоив типовую структуру приемов, можно перейти к более сложным вариантам, к изучению ответных приемов и комбинаций. Принцип систематичности и последовательности должен соблюдаться и в планировании нагрузок. Их нужно увеличивать постепенно, от урока к уроку, вводя все более трудные упражнения с учетом индивидуальных особенностей и способностей учащихся. Овладеть приемом – это значит уметь применять его в схватках. С этой целью в каждый урок, на котором изучаются и совершенствуются приемы, включаются учебные схватки (односторонним нападением), осваивается защита и ответные приемы.

Принцип прочности усвоения знаний требует от тренера или преподавателя такого построения занятий, при котором изучаемый материал повторяется многократно, закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, чтобы его применение стало привычным. Чем прочнее закреплены приемы, тем выше техническое совершенство борца. Повторение приемов должно идти по двум путям: на несопротивляющемся партнере и в схватках – учебных, тренировочных и соревновательных.

Список литературы

1. Дементьев, В.Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев, О.Б Малков // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 115-116.

2. Базовая техника дзюдо в стойке / Я.К. Коблев и др. – Майкоп, 1995. – 91 с.

3. Моргунов, Ю.Д. Совершенствование технического мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов / Ю.Д. Моргунов,

В.И. Харламов, Х.М. Юсупов // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 24.

4. Туманян, Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 109 с.

5. Чумаков, Е.М. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо / Е.М. Чумаков, С.Ф. Ионов // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 5.

Кузнецов А.Х.[1]

БОКС БЕЗ КЛИНЧА И ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Биомеханики считают, что двигательная деятельность человека сравнима по сложности с человеческим мозгом – самым совершенным созданием природы. В.Л. Уткин утверждает: «Человек одновременно включает 300 мышц для сохранения вертикального положения тела и поддержания правильной осанки» [5, с. 179]. В теле человека около 600 мышц, 206 костей и 150 суставов, и всё это соединено в замкнутую цепь. Поэтому изолированное движение в одном суставе невозможно, в движение через многосуставные мышцы неизбежно одновременно вовлекаются и другие соединения. Биомеханика призвана анализировать, оценивать двигательные действия, участвующие в том или ином движении. Она даёт возможность определить энергетическую эффективность усилий мышц в суставах и время выполнения каждого движения. В основе техники боксёрского поединка лежат знания механики человеческого тела и умение применять законы биомеханики.

Правильность техники необходимо определять путём сравнения отдельных движений с биомеханическим эталоном. Для бокса характерно большое количество движений, которые выражаются в перемещении звеньев тела относительно друг друга, увеличении и уменьшении величины суставных углов в пространстве и во времени. Изменения величины суставных углов происходит под воздействием внешних сил: инерции, центробежных сил, угловых ускорений, тяжести, а также за счёт внутренних сил, усилий мышц, выполняющих движения и состояния мышц антагонистов, тормозящих выполнению этих движений. Работа мышц внешне не видна, какие по величине мышечные усилия (в количественном виде) возникают при том или ином двигательном действии, определить зрительно невозможно. Для этого существуют видеосъёмки, обработка видеозапи-

[1] Академик Красноярского регионального отделения Петровской академии наук и искусств (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: anatoliy.kuznecov.42@mail.ru.

си позволяет получить количественные и качественные характеристики изучаемого двигательного действия.

Любое действие при анализе необходимо делить на части (фазы). В каждом действии нужно выделять подготовительные, основные и завершающие фазы. В каждой из фаз следует искать энергетические и временные потери. Наибольшая потеря времени происходит в подготовительной части, когда активные движения направлены на то, чтобы к моменту выполнения основного действия (например, удара), привести ноги и звенья тела в наиболее рациональное положение. Подготовительная часть определяет и качество исполнения действия в целом.

Основная стадия следует за подготовительной, является технической основой конкретного действия и отражена в названии.

Завершающая фаза действия включает два относительно самостоятельных момента – это момент торможения (сопротивление инерции продолжать движение) и момент остановки. Боксёры должны учитывать влияние инерции в любой фазе действия. Пример: боксёр наносит удар по противнику и усилием мышц ног посылает не только руку в поступательном движении в сторону противника, но и массу всего тела, тем самым увеличивается сила инерции движения. При внезапной остановке противника сила инерции мешает атакующему боксёру мгновенно остановиться, боксёры сталкиваются и начинается борьба вместо бокса. Эта ошибка видна без видеозаписи. В последние годы боксёры много времени проводят в состоянии клинча и борьбы, судьи такого бокса могут отдавать победу любому боксёру. Чтобы убрать эту ошибку, необходимо уменьшить силу инерции в момент нанесении удара.

На кафедре биомеханики института физической культуры и спорта г. Алма-Аты экспериментально доказали, что каратисты в два раза быстрее и сильнее наносят удары, чем боксёры, используя посыл рук вращательным движением туловища, а не поступательным. Используя вращательное движение при нанесении ударов, боксёр выигрывает в скорости нанесения и уменьшает силу инерции. Уменьшить силу инерции можно и за счёт передвижения, если изменить принятую технику передвижения. При быстрой ходьбе по лестнице ноги работают «рессорно» и тело сохраняет устойчивое положение. В устойчивом положении сумма действующих сил на тело равна нулю. Траты энергии нет. Отклонение от устойчивого положения вызывают действия, направленные на ликвидацию потери равновесия.

В неустойчивом положении повышается тонус мышц ног, живота, спины, шеи, а это дополнительная трата энергии. Двигаться боксёры должны на полной стопе, рессорным усилием голеностоп переносить вес тела, сохраняя устойчивое положение, а не сталкивать центр тяжести с одной ноги на другую. Высокое мастерство обеспечивается умением менять способы передвижения, и сменой передвижения обеспечивается высокая плотность боя, а при однообразном передвижении одни и те же работаю-

щие мышцы ног быстро устают. Мастерство боксёра характеризуется умением разнообразно передвигаться – это и «челнок» влево-вправо, вперёд-назад, и бег с подниманием бедра, сохраняя равновесие, приставной шаг, «сайд-степы», «циркуль», отскоки назад-вперёд, влево-вправо. Движением ног необходимо искать ударную дистанцию, всегда быть готовым разрывать дистанцию, ногами необходимо обманывать противника, всегда сохранять баланс устойчивости. Шагом любой ноги можно сокращать дистанцию для нанесения ударов. Наносить удары следует за счёт вращательного движения, используя мышцы спины и тазобедренные суставы, а не поступательным движением, наваливаясь на противника, используя силу мышц ног. Вращательное движение можно выполнять как слева направо, так и справа налево, при этом появляется возможность наносить сильные удары с обеих рук. Двигаться можно как угодно, а наносить удары нужно только находясь в устойчивом положении.

Как можно использовать силу инерции при нанесении ударов?

В книге «Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов» авторы определили, какие мышцы и с какой силой в процентном отношении участвуют в выполнении сильного удара [2, с. 9]: «усилиями мышц ног 39%, туловища 37%, и мышцами рук 24%». При таком нанесение удара участвуют звенья тела: стопа-голень, голень-бедро, бедро-таз, таз-туловище, плечо, предплечье и кулак. Каждое звено имеет несколько степеней свободы (все мышцы работают в разном направлении). Управлять таким цепным движением, быть быстрым и точным – это очень затруднительно. Такое нанесение ударов противоречит законам биомеханики.

Профессор Д.Д. Донской пишет [3, с. 94], что «принято считать массу головы равной 7% от массы всего тела, туловища – 43%, плеча – 3%, предплечья – 2%, кисть – 1%, бедра – 12%, голени 5%, стопы – 2%». Значит – плечо, предплечье и кисть имеет вес 6% веса тела человека, без включения веса лопатки и ключицы.

В газете «Аргументы и факты» (2015, № 46) описан проведённый ГИБДД опыт: «При резком торможении автомобиля на скорости 60 км/ч 6-килограммовый младенец превращается в снаряд весом более 100 кг. Женщина удержать ребёнка не может». Боксер весом 100 кг имеет вес руки 6 кг, значит, при резком торможении боксёра при скорости 60 км/ч рука тоже превращается в снаряд до 100 кг. При одномоментном напряжении мышц ног и туловища создаются условия для мгновенной остановки боксёра и быстрого вылета руки. Схожая ситуация с резким торможением автобуса и реакцией пассажиров. Тело боксёра – это автобус, а рука боксёра – это пассажир, рукой не надо бить, руку нужно отпускать в момент остановки тела. Ускорить полёт руки можно за счёт мгновенного, кратковременного вращательного движения в тазобедренных суставах, включая мышцы спины, а не усилием мышц ног, сталкивая вес тела на противника. Удары можно выполнять быстро, экономно, с любой руки и без завалов. В

момент импульса вращения и посыла руки боксёр должен расслабить мышцы плеча и дать им возможность растянуться до предела, и за счёт этого добавляется вес лопатки и ключицы. Вес руки становится тяжелее веса головы.

Николай Александрович Бернштейн [1, с. 1] утверждает: «Движение тем экономичнее и рациональнее, чем в большей мере организм использует для его выполнения реактивные и внешние силы и чем меньше ему приходится привносить активные мышечные добавки».

Алексей Алексеевич Кадочников утверждает [4, с. 75]: «Обеспечить большую силу удара можно, во-первых, за счёт придания максимальной скорости ударяющему звену (руке) в момент ударного взаимодействия и, во-вторых, за счёт увеличения «ударной» массы». В момент отпускания руки к весу ударяющему звену (руке) добавляется вес лопатки и ключицы и рука уже весит 8% веса тела, а голова весит 7% веса тела. По законам механики самый сильный удар получается тогда, когда встречаются два предмета одного веса. Растянутые мышцы антагонисты вернут руку на место с такой же скоростью, с какой она была послана. Боксёры могут не тратить энергию на прерывание движения и возврат руки.

В.Л. Уткин утверждает [5, с. 28]: «Существование упругих свойств объясняется тем, что при растягивании в мышцах возникает энергия упругой деформации. Здесь мышцу можно сравнить с пружиной или резиновым жгутом: чем сильнее растянута пружина, тем больше запасена энергия упругой деформации, которая в финальной части движения преобразуется в энергию движения». Растянутые мышцы плеча приобретают энергию возврата руки.

Используя энергию инерции при нанесении удара и энергию упругой деформации при возврате руки, зная вес руки и вес головы, боксёры получают новый способ выполнять удары с минимальными затратами энергии. При таком нанесении удара исключается поступательное движение боксёра на противника. Мышцы руки не участвуют в нанесение удара, они только поднимают и направляют предплечье и кулак на цель, а посыл руки происходит за счёт импульса вращения. Выполнять удар необходимо с подъёма и направления кулака, а вращением увеличивать скорость нанесения удара. Боксёру во время боя нет необходимости тратить время и энергию на подготовку ног для нанесения удара. Вращательная составляющая создаётся как импульс посыла руки, а не давлением массой туловища на руку. В момент нанесения удара поступательное движение в сторону противника относительно невелико и клинч и борьба исключаются. При таком способе нанесения удара рука весом от 3 до 7 кг постоянно готова нанести удар при минимальном импульсе вращении; чем короче импульс, тем выше скорость и больше сила удара, и это не требует больших усилий и большой траты энергии. Боксёры будут меньше уставать и плотность боя увеличится. Руку нельзя посылать далеко, а необходимо отпускать только

на цель, тогда возврат руки для повторного удара будет быстрым. Этим исключаются травмы в плечевом и локтевом суставах. При такой технике нанесения ударов, необходимо больше внимания уделять работе вращательных движений в тазобедренных суставах, чтобы в момент нанесение удара, вращательное движение было мгновенным.

Защитные движения: приседы, уклоны, нырки – должны выполняться за счёт суставов всего тела и работы мышц ног, это сохраняет устойчивость и равновесие тела. Выполняя защитные движения наклонами, сгибанием туловища за счёт слабых мышц спины, боксёры теряют динамику выполнения защит и лишают себя возможности быть готовым для нанесения ударов.

Много технических ошибок боксёры совершают тогда, когда выполняют защитные движения по принуждению от неожиданных или быстро наносимых ударов. Любое защитное движение должно быть продуманным, ожидаемым и предугаданным. Любая защита должна быть стартом для атаки.

Когда наши боксёры научатся наносить удары без завалов, а ноги будут включены в работу для соблюдения дистанции и обмана противника, тогда клинчи и борьба на ринге прекратятся.

Список литературы

1. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М: Медгиз, 1947. – 254 с.

2. Герокян, А.И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А.И. Герокян, О.В. Меньшиков, М. Хусейнов. – М.: ФиС, 2007. – 192 с.

3. Донской, Д.Д. Биомеханика : учебник / Д.Д. Донской. – М: ФиС, 1975. – 239 с.

4. Кадочников, А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А.А. Кадочников. – 2-е изд. – Краснодар: Феникс, 2008. – 316 с.

5. Уткин, В.Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 205 с.

Кузнецов А.Х.[1]

КОЛЛЕКТИВ И ЕГО РОЛЬ В СПОРТЕ

Посещая спортивные залы, редко увидишь планы культурно-массовых мероприятий, нет стендов по сдаче нормативов по общей физической подготовке, стенных газет и объявлений с поздравлениями с днями рождения учащихся. Это значит, что в этом зале нет коллектива. Дети ходят в спортивный зал без интереса.

Первый признак коллектива – совместная деятельность для достижения общей цели.

Второй признак – наличие органов самоуправления. Тренер только на первых порах берёт на себя все функции лидера. Его главная задача – сформировать коллектив, определить лидеров и добиться с их помощью активности, самостоятельности от каждого члена коллектива. Во вновь набранной группе необходимо создать коллектив. На первых занятиях идёт сдача норм по общей физической подготовке, проводятся эстафеты, в этих мероприятиях определяются лидеры. Ребята сами выбирают старосту группы и помощников. Избранный орган самоуправления (актив) совместно с тренером, составляют ежемесячные планы культурно-массовых мероприятий выходного дня. Коллективные посещения кино, походы в музеи, на выставки, выходы в лес, на лыжные базы, на катки, организация чаепитий, на днях рождения, выпуски стенных газет – всё это сплачивает ребят.

Любые коллективные мероприятия, и тем более соревнования, укрепляют коллектив. Итоги мероприятий должны подводиться гласно, ежеквартально, в торжественной обстановке, освещаться в местной стенной газете. Результаты роста по общей физической подготовке, оформленные в виде таблицы, должны висеть на видном месте. Результаты тренировочного процесса и соревнований становятся прозрачными, наглядность стимулирует ребят, заставляет трудиться.

Основная задача формирования коллектива – организовать учебный процесс таким образом, при котором учащиеся заботятся об успехах товарищей, помогая друг другу осваивать материал. Выполняя задания тренера, спортсмены помогают друг другу исправлять ошибки. Взаимное обучение – это когда обучаемые делятся на пары и поочерёдно выполняют роли учителя и ученика по принципу «наставничества»: сильный спортсмен подтягивает слабого. Такое отношение сближает ребят.

С детского садика, со школы дети привыкают жить в коллективе. Очень важен эффект спортивной группы, то, что может один человек, – это

[1] Академик Красноярского регионального отделения Петровской академии наук и искусств (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: anatoliy.kuznecov.42@mail.ru.

мелочь по сравнению с тем, что может делать дружный коллектив. На тренировке, когда тебе трудно, но другие это делают и ты волей-неволей тянешься за другими и тоже выполняешь. Это эффект группового усилия или чувства локтя, а он в спорте очень важен. Задача тренера – создать на занятиях атмосферу доброжелательности, раскрыть ребятам значение товарищеской поддержки.

Очень хорошее сравнение приводит заслуженный тренер СССР по велоспорту из г. Санкт-Петербурга Александр Анатольевич Кузнецов: «Тренер направляет, тренер руководит, тренер контролирует. Тренер – это берега реки, в которой находится спортсмен. Есть берега – может протекать река, нет берегов – вода растекается, получается болото».

Слабый контроль тренера способствует «дедовщине» – физически сильные ребята начинают обижать слабых ребят. Насмешки и притеснения слабых детей являются причиной большого отсеивания занимающихся. Тренер обязан строго пресекать подобные случаи и в тоже время воспитывать осуждающее отношение к тем, кто ленится, опаздывает, пропускает занятия и не добросовестно выполняет задание. Хорошо, если в зале царит атмосфера дружелюбия, отзывчивости и сопереживания. Дружный коллектив способствуетнести ответственность за полноценность тренировочного процесса и проявления взаимопомощь во время соревнований. В зале должна царит атмосфера дружелюбия, отзывчивости и сопереживания. Такой коллектив спортсмены не бросают.

Кузнецов А.Х.[1]

РОЛЬ СУДЕЙСТВА В ПОДГОТОВКЕ БОКСЁРОВ

Суть системы подготовки боксёров – тренеры учат боксёров в зале, а судьи экзаменуют техническую подготовку на соревнованиях. Перед тренерами и судьями стоит задача подготовить боксёров, которые могут достойно защищать честь страны на чемпионатах: Европы, Мира и на Олимпийских играх. Задача соревнования по боксу, внутри страны, отобрать лучших боксёров в технической, физической, тактической подготовке. Судьи, обслуживающие внутри Российские соревнования, обязаны выполнять две задачи – это определять победителей в поединках и выявлять ошибки в технике боксёров. Рефери – это эксперты техники бокса и в процессе боя, своими замечаниями и предупреждениями, обязаны показывать тренеру и

[1] Академик Красноярского регионального отделения Петровской академии наук и искусств (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: anatoliy.kuznecov.42@mail.ru.

боксёру, какие ошибки в технике необходимо устранять для дальнейшего роста боксёра.

Смысл соревнований «призового бокса» и всех международных соревнований – организовать зрелище, шоу, привлечь зрителей и заработать деньги. Задача судей профессионального бокса одна, сделать бой зрелищным, техническая сторона боксёров их не интересует. Требование к рефери профессиональных боёв и международных соревнований – как можно меньше останавливать поединок. Необдуманные рекомендации главных действующих лиц в руководстве федерации бокса – судить все внутрироссийские соревнования с использованием компьютеров, это было придумано для объективного определения победителей в международных соревнований. При компьютерном обслуживании боёв техническая и тактическая подготовка боксёров не поддаётся оценке. Рекомендация меньше останавливать боксёров из-за незначительных нарушений и делать мягкие замечания в процессе боя выключили судейское звено из системы подготовки боксёров – строгую, принципиальную работу рефери. При высоком темпе боя сортировать (значительные и незначительные) нарушения – задача невыполнимая, и рефери совсем перестали обращать внимание на нарушения. Десятилетиями создаваемая нашими великими тренерами и судьями система подготовки техничных боксёров развалилась, сейчас тренеры готовят только бойцов, которые не боксируют, а борются, толкаются, дерутся на ринге. Рефери на ринге разговаривают сами с собой, боксёры их не слушают, зрители не слышат, что рефери говорит, отвлекая боксёров, а только видят, что рефери расталкивают борющихся боксёров и бьёт по перчаткам.

Вот наставления наших учителей.

В 1925 году кафедру защиты и нападения в ГЦОЛИФК возглавил А.Г. Харлампиев (1888-1936) и открыл при кафедре «Высшую школу тренеров», написал и выпустил пособие под названием «Школа бокса». В этом пособии есть рекомендация тренерам: «После каждого матча должен следовать анализ организации и содержания боя. Не анализировать бой и не разбирать его содержание – значит пропагандировать бессодержательный бой, обычную «драку», которые ничего не дают для воспитания бойца».

В 1936-1966 годах кафедру бокса возглавлял К.В. Градополов. В статье «Мысли об олимпийском боксе» есть определения силового и искусного бокса: «Силовой бокс – это прямолинейные наступательные действия со ставкой только на сильный удар и пренебрежение защитой. Искусный бокс предполагает активный поиск возможности атаковать и контратаковать с применением финтов, разнообразных технических действий и приёмов защит. Искусный бокс нам нужен не только потому, что он приносит победы в международных соревнованиях, но и потому, что он наиболее

полно раскрывает воспитательные задачи, стоящие перед советским спортом».

«Лучшие черты передовой школы бокса. Боксёры подвижны и хорошо маневрируют на ринге, мгновенно ориентируются и действуют в сложных ситуациях, собраны, экономны в движениях, обладают чётко поставленными ударами, избегают грубого ведения боя и обмена ударами, придерживаясь принципа достигнуть победы (досрочно или по очкам) лишь (ценою минимальных потерь), т. е. получить, как можно меньше ударов от противника» – Н.А. Худадов.

«Много веков назад родился бокс, этот благородный по духу и суровый по облику спорт. Всё время шёл и продолжает идти спор между мудростью тактического замысла и стремлением подавить соперника лишь мощью удара. Игровое направление подразумевает бокс высокотехничный, маневренный, осмысленный, где финальное усилие есть логическое завершение тонкого тактического обыгрывания, как скажем, удар по воротам на футбольном поле» – Л.В. Николов.

Вот наказ заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР В.Г. Степанова (статья «Советские боксёры на Олимпийских играх»): «Главное, нам не следует отходить, в угоду зарубежных победителей «рубки» на ринге от советской школы бокса, построенной на сочетании искусства боксирования с резким, точным ударом. Ведь наш стиль боя выгодно отличал боксёров Советского Союза от боксёров других стран и приносил победы на Олимпийских играх Мельбурна, Токио, Мехико и почти во всех первенствах Европы. Мастерством наших боксёров восхищались, их технику изучали, копировали. Тренеров приглашали для работы с боксёрами других стран».

Эти цитаты взяты из книги «Бокс – ежегодный сборник материалов для тренеров» 1970 года.

После каждых Всесоюзных соревнований тренерский совет подводил итоги. Заслушивали главного судью, главного секретаря и обсуждали, что необходимо изменить в правилах соревнований, какой параграф добавить, чтобы убрать те или иные технические ошибки у боксёров, чтобы избежать травмы и трагические случаи на соревнованиях. В правила для судейства тренерский совет постоянно включал изменения, за какие нарушения необходимо наказывать боксёров, чтобы тренеры и спортсмены исправляли те или иные ошибки. Международные турниры, чемпионаты Европы и Мира судят 3-4 судьи, они могут судить по правилам профессионального бокса, а остальные судьи обязаны судить по правилам российского бокса и быть причастны к технической подготовке боксёров. Российские боксёры должны быть конкурентными боксёрам других стран, а не быть как все в Европе и мире.

Линдт Т.А.[1]

Показатели силовых возможностей хоккеистов 11-21 года

Во многих видах спорта немаловажным является двигательное качество сила. Хоккей с шайбой не является исключением. Во время игры для реализации различных игровых действий хоккеистам необходимы хорошо развитые силовые способности для ведения и бросков шайбы, движения на коньках, проведения силовых приемов. [3]

Цель исследования: определить показатели силовых возможностей хоккеистов в возрасте от 11 лет до 21 года и сверстников, не занимающихся спортом.

Исследования проводились на базе НИИ «Деятельности в экстремальных условиях» ФГБОУ ВО Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Для изучения силовых возможностей было обследовано 172 хоккеиста г. Омска, которые были разделены на 5 возрастных групп (11-12 лет (n=36), 13– 14 лет (n=34), 15-16 лет (n=34), 17-18 лет (n=37) и 19-21 год (n=31)). Стаж занятий хоккеем варьировал от 5 до 15 лет. В группы сравнения вошли подростки и юноши, не занимающиеся спортом, соответствующего возраста. Количественное распределение испытуемых контрольной группы было следующим: 11-12 лет (n=45), 13– 14 лет (n=42), 15-16 лет (n=44), 17-18 лет (n=41) и 19-21 год (n=39).

С целью исследования силовых возможностей оценивались показатели абсолютной и относительной силы левой и правой кистей рук (кистевая динамометрия), силы мышц спины (становая динамометрия).

Статистическая обработка полученных данных была проведена с использованием программного обеспечения MicrosoftExcel 2007. Рассчитывались средние значения (X) и стандартное отклонение (σ) для всех групп исследуемых. Оценка изменений исследуемых показателей проводилась по методике определения темпов прироста по С. Броуди [2].

В результате проведенных исследований выявлено следующее: независимо от двигательной активности исследуемых возрастная динамика абсолютных и относительных силовых показателей (силы мышц рук и спины) имеет тенденцию к возрастанию. Сравнительный анализ результатов исследования позволил определить, что во всех возрастных группах сила кисти правой руки выше, чем сила кисти левой руки. Также выявлено что абсолютные и относительные показатели мышечной силы кистей рук и мышц спины у спортсменов несколько выше, чем у сверстников, не занимающихся спортом (табл. 1).

[1] Старший преподаватель кафедры естественно-научных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: lta@bk.ru.

Таблица 1

Силовые показатели хоккеистов и лиц, не занимающихся спортом, 11-21 года (X±σ)

Показатели		Возраст, лет				
		11-12	13-14	15-16	17-18	19-21
		1	2	3	4	5
Динамометрия правой руки, кг	1	22,2 ± 3,5	24,0 ± 7,2	41,7 ± 8,5	52,2 ± 8,2	58,8 ± 9,3
	2	21,2 ± 2,2	22,7 ± 4,1	36,3 ± 6,2	43,7 ± 6,9*	45,1 ± 7,3*
Относительная динамометрия правой руки, %	1	51,8 ± 7,9	44,7 ± 10,8	62,3 ± 10,1	63,0 ± 13,7	70,2 ± 12,9
	2	55,7 ± 6,1	46,1 ± 7,4	59,2 ± 7,9	63,3 ± 8,8	62,4 ± 9,1
Динамометрия левой руки, кг	1	19,7 ± 4,5	23,1 ± 8,1	38,8 ± 8,1	50,9 ± 9,2	57,5 ± 8,2
	2	17,5 ± 1,9	18,1 ± 3,2	25,8 ± 5,5*	32,6 ± 8,1*	37,3 ± 7,9*
Относительная динамометрия левой руки, %	1	45,8 ±10,1	42,5 ± 11,5	58,1 ± 9,8	63,4 ±11,0	68,6 ± 11,9
	2	46,9 ± 8,9	37,3 ± 9,1	42,0 ± 8,6*	48,1 ± 8,9*	51,6 ± 9,3*
Становая динамометрия, кг	1	61,2 ± 12,4	89,6 ± 21,7	124,0 ± 17,9	144,0 ± 24,5	161,2 ± 21,7
	2	42,7 ± 9,8*	68,3 ±13,4*	96,1 ±14,3*	111,6 ± 8,1*	124,1 ± 9,3*
Относительная становая динамометрия, %	1	142,7 ± 12,4	168,0 ± 21,7	187,3 ± 17,9	179,1 ± 28,3	193,0 ± 36,8
	2	113,4 ± 8,9*	140,8 ±10,1*	156,6 ±12,3*	164,3 ± 13,1	171,7 ± 15,9

Примечания: 1– хоккеисты, 2– лица, не занимающиеся спортом; * – достоверность различий между 1 и 2 группой при $p < 0,05$.

В ходе проведенного исследования выявлено, что у подростков, не занимающихся спортом, в возрасте 11-12 и 13-14 лет относительные показатели динамометрии правой руки и в 11-12 лет для левой руки выше, чем у хоккеистов данного возраста. Абсолютные показатели динамометрии у хоккеистов в указанные возрастные периоды незначительно выше, чем у лиц, не занимающихся спортом, и не имеют достоверных различий, тогда как масса тела юных спортсменов выше, чем в группе сравнения, что влияет на относительные значения изучаемых показателей. Достоверные различия среди показателей динамометрии правой руки отмечаются в возрастных группах 17-18 лет и 19-21 год, для левой руки – начиная с возраста 15-16 лет между хоккеистами и лицами, не занимающимися спортом.

Выявлено, что абсолютные показатели становой динамометрии (силы мышц спины) во всех возрастных группах хоккеистов достоверно выше, чем у сверстников, не занимающихся спортом. Тогда как показатели силы спины с учетом массы тела достоверно выше у хоккеистов с 11 до 16 лет, а в следующих возрастных группах различия не достоверны, но показатели становой динамометрии у хоккеистов выше, чем в контрольных группах.

С целью изучения темпов прироста показателей силы кистей рук и спины от одной возрастной группы к следующей нами была использована формула Броуди. Сравнительный анализ результатов исследования позволил выявить, что максимальный прирост абсолютных силовых показателей кистевой динамометрии левой и правой рук у хоккеистов наблюдаются в период с 13-14 до 15-16 лет и составляют 54% и 51% соответственно, тогда как у сверстников, не занимающихся спортом, – 46% и 32% соответственно (табл. 2). В других возрастных периодах темпы прироста абсолютных значений показателей кистевой динамометрии правой и левой рук колебались от 8% до 26% у хоккеистов и от 3% до 23% у лиц, не занимающихся спортом.

Таблица 2

Темпы прироста силовых показателей хоккеистов и лиц, не занимающихся спортом, 11-21 года, в %

Показатели		Возраст, лет			
		от 11-12 до 13-14	от 13-14 до 15-16	от 15-16 до 17-18	от 17-18 до 19-21
Динамометрия правой руки, кг	1	+ 8	+ 54	+ 22	+ 12
	2	+ 7	+ 12	+ 18	+ 3
Динамометрия левой руки, кг	1	+ 16	+ 51	+ 27	+ 12
	2	+ 5	+ 35	+ 23	+ 13
Становая динамометрия, кг	1	+ 38	+ 32	+ 15	+ 11
	2	+ 46	+33	+ 14	+ 10

Примечания: 1– хоккеисты, 2– лица, не занимающиеся спортом.

В результате анализа темпов прироста показателей становой динамометрии выявлено, что абсолютные силовые показатели мышц спины максимально увеличиваются в возрасте от 11-12 до 13-14 лет. Следует отметить, что темпы прироста данного показателя у хоккеистов составляют 38%, тогда как у лиц, не занимающихся спортом – 46%. Значительное достоверное увеличение силовых показателей мышц спины нами отмечено и в возрастном диапазоне с 13– 14 до 15-16 лет (32% – у хоккеистов, 33% – лица, не занимающиеся спортом). Необходимо отметить, что прирост абсолютных значений силовых показателей мышц спины не так выражен в старших возрастных периодах (17-18 и 19-21 год), хотя и имеются достоверные различия.

Согласно данным возрастной физиологии в период от 12 до 15 лет происходит усиленное выделение андрогенов, которые и оказывают влияние на прирост мышечной массы. На развитие силы мышц рук и спины у спортсменов откладывает отпечаток регулярные тренировки, в которых предусмотрено развитие и силовых возможностей.

Результаты, полученные в проведенном нами исследовании, совпадают с данными возрастной физиологии, свидетельствующими о наибольшей интенсивности развития мышечной системы в возрасте 12-15 лет. Необходимо отметить, что у подростков к 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. С увеличением массы тела растет сила мышц, особенно в возрасте 13-14 лет, которая также зависит от степени полового созревания. [1, 4]

В проведенном нами исследовании получены сведения о динамике возрастного развития абсолютных и относительных силовых показателей (кистевая и становая динамометрия) хоккеистов и лиц, не занимающихся спортом. Показано влияние занятиями хоккеем на развитие силовых возможностей спортсменов. Полученные данные и разработанные шкалы дифференцированной оценки силовых возможностей могут использоваться при построении тренировочного процесса, в ходе этапного контроля функционального состояния организма хоккеистов, а также при спортивном отборе.

Список литературы

1. Бахрах, И.И. Спортивная медицина / И.И. Бахрах. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 130 с.

2. Годик, М. А. Спортметрология / М. А. Годик. – М., 1988. – 101 с.

3. Пазий, Д.А. Возрастные изменения в развитии силовых способностей юных хоккеистов / Д.А. Пазий // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 7. – С. 47-54.

4. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития : монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2013. – 411 с.

Лукьянов А.А.[1]

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Введение. В настоящее время наметилась тенденция уменьшения порога возраста для систематических занятий тем или иным видом спорта. Футбол, как один из самых популярных и массовых видов спорта, также попадает в их число. По федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол», набор детей в группы начальной подготовки начинается с 9 лет, но во многих городах всё больше и больше появляется различных футбольных школ, в которых к занятиям по футболу допускаются дети дошкольного возраста. Иркутск не является исключением. С января 2016 года здесь функционирует детский футбольный клуб «Юниор», в котором набор детей в группы идёт с 3 лет.

Содержание работы. Дошкольный возраст является сенситивным периодом в развитии всех физических качеств. Это означает, что у детей дошкольного возраста темп их развития выше, чем у детей школьного возраста и более старших. [4]

Спортивно-оздоровительный этап подготовки юных футболистов является первым в системе многолетней подготовки. Основные задачи данного этапа: способствовать гармоничному физическому и психическому развитию юных футболистов, формированию правильной осанки, познакомить с основными техническими приёмами и способствовать правильному обучению их, заинтересовать детей старшего дошкольного возраста в проявлении двигательной активности и, в частности, игрой в футбол. На наш взгляд, спортивно-оздоровительный этап подготовки юных футболистов является наиболее важным в многолетней подготовки футболистов, так как именно на нём нам необходимо создать у своих воспитанников стойкий интерес к систематическим занятиям по футболу не только в рамках спортивной секции, но и в любое свободной от них время.

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Применительно к задачам физического воспитания детей дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений: 1) основная гимнастика (ОРУ с предметами и без, на различные части тела; различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы; строевые упражнения: построения и перестроения в колоннах, шеренгах, повороты, смыкания и размыкания, развороты, с предметами (гимнастическая палка и

[1] Магистрант Российского государственного института физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: lukart2110@yandex.ru.

др.) и т.п.; основная гимнастика в форме танца (под музыкальное сопровождения и без него, счёт и т.п.); 2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные, с взаимодействием в парах, командах и без них, с и без предметов и т.п.); 3) упрощенные формы спортивных упражнений (упрощенные способы передвижения на лыжах, плавание с определенной техникой и с использованием вспомогательных средств (доски для плавания, гантели с воздухом и т.п.); различные игры с мячом (перебрасывание его через сетку, попадание в баскетбольную корзину, упражнения с различными техниками передвижения и ударом по мячу ногой и т.п.). [4]

На наш взгляд, описание термина «подвижные игры» наиболее точно раскрывает В.П. Дудьев в книге «Психомоторика: словарь-справочник»: «Подвижные игры – это разновидность игровой деятельности, основу которой составляют разнообразные активные движения, двигательные действия, мотивированные сюжетом игры. Подвижная игра способствует комплексному совершенствованию и закреплению двигательных навыков, жизненно важных двигательных качеств» [3].

Ж.К. Холодов считает, что подвижные игры, несомненно, являются ведущим средством у детей старшего дошкольного возраста. Педагогическое значение подвижных игр обусловлено их комплексным воздействием на развиваемые физические качества. [4]

На наш взгляд, можно подобрать подвижные игры таким образом, чтобы они развивали преимущественно одно физическое качество. Мы можем этого добиться с помощью определенных правил, включение интервалов отдыха (например, игры на внимание).

Мы согласны с В. Губой и А. Стулой, что подвижные игры в дошкольном и младшем школьном возрасте будут иметь ведущее значение для развития отдельных органов и систем организма в дальнейших периодах онтогенеза. [1] Это значит, что в отличие от Ж.К. Холодова В. Губа и А. Стула предполагают, что подвижные игры могут влиять на органы и системы организма более целенаправленно, а не комплексно.

В детском футбольном клубе «Юниор» для развития физических качеств, таких как: скоростные, силовые, выносливость, ловкость, используются игры, в которых игрокам необходимо использовать бег, прыжки, развороты, повороты. Это указывает на то, что данные игры являются эффективным средством обучения юных футболистов технике передвижения, если в условиях игры обозначена конкретная техника передвижения (приставной шаг, прыжком на двух и т.п.).

Для обучения основным техническим приёмам (удары, остановки, ведение, финты, отбор) мы используем подвижные игры непосредственно с футбольными мячами. Примером такой подвижной игры для обучения ведению мяча различными частями подъёма и финтам может служить игра «Защитники замка». Это игра, в которой каждый защитник ставит свой мяч на конус у себя за спиной и с помощью различных техник передвижения

защищает его. Задача нападающего с помощью ведения своего мяча и финтов обыграть защитника и ударом ногой по своему мячу разрушить «крепость». Как и во многих других подвижных играх, здесь могут быть введены дополнительные условия, такие как: использование конкретного финта, или расстояние защитника от «крепости не меньше 1,5 метра и т.п.

Каждая подвижная игра, не смотря на задачу развития физических качеств или обучению техническим приёмам, является эффективным средством воспитания морально-волевых качеств. Мы согласны с мнением Н.Г. Озолина: «Нравственно воспитанный атлет хорошо уживается в спортивном коллективе и, не чувствуя негативного отношения к себе, тренируется успешнее и целеустремленней» [4].

Примером такой игры может служить игра «Ручной мяч с 3 шагами». В данной игре игроки делятся на 2 команды и задача каждой из них как можно дольше сохранить мяч у себя. Разрешается с мячом в руках делать 3 шага и отдавать передачи друг другу. Игра «Ручной мяч» является эффективным средством воспитания решительности, выдержки и самообладание, воли к победе, дисциплинированности и других.

Мы согласны с рядом психологов (М.В. Фадеевой, В.И. Фадеевым и Е.А. Дерябиной) в том, что, психические и личностные качества детей старшего дошкольного возраста наиболее интенсивно, рационально и целессообразно их возрасту будут формироваться через игровую деятельность. [2] Кроме того, каждый возрастной период онтогенеза имеет ряд своих новообразований. Конкретные новообразования у детей старшего школьного возраста, формируемые посредством игры, будут подготавливать их к следующему возрастному периоду – младшему школьному возрасту, где уже вчерашние старшие школьники начнут систематически посещать учебные занятия в школах и принимать новые социальные роли и модели поведения. Кроме того, подвижная игра, как вид игровой деятельности, создаёт предпосылки к возникновению произвольного внимания, произвольной памяти, произвольной моторики, то есть того, без чего не возможно успешное обучение в учебных заведениях.

Действительно, в нашем футбольном клубе в заключительной части занятии мы проводим подвижные игры на внимание («Нос – пол – потолок», «Запрещенное движение» и др.), что, во-первых, несёт задачу восстановления организма детей до предтренировочного состояния и, во-вторых, развивает их способности к произвольному вниманию, памяти и моторике. Кроме того, мы используем игры с речитативом (например «Космонавты»), что способствует развитию речи детей.

Вывод. На наш взгляд, использование подвижных игр на спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов является целесообразным и оправданным для развития физических качеств, психических процессов, обучения техническим приёмам, воспитанию морально-волевых качеств и формированию стойкого систематического интереса игры в футбол.

В дальнейшем мы планируем разработать комплексы подвижных игр, которые будут избирательно воздействовать на тренируемые физические качества (подвижные игры с преимущественным развитием скоростных способностей, координационных способностей, выносливости) и обучения техническим приёмам (подвижные игры для обучения передачам внутренней стороной стопы, ударам внутренней частью подъёма, остановкам мяча и т.п.).

Список литературы

1. Губа, В. Методология Подготовки юных футболистов : учебно-методическое пособие / В.Губа, А. Стула. – М.: Спорт, 2015. – 184 с.

2. Дерябина, Е.А. Возрастная психология / Е.А. Дерябина, В.И. Фадеев, М.В. Фадеева. – С.: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с.

3. Дудьев, В.П. Психомоторика: словарь-справочник / В.П. Дудьев. – М.: Владос, 2008. – 368 с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ, 2011. – 864 с.

Люлина Н.В.[1], *Захарова Л.В.*[2]

РОЛЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ

Введение. Главная цель занятий физической культурой и спортом в детском возрасте – укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию ребенка. Важную роль в процессе всесторонней подготовки юного спортсмена играет физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств, способностей, необходимых в будущей спортивной деятельности.

Главная цель раннего обучения – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения. Эта основа должна создаваться через игровую деятельность детей.

На протяжение многих лет изучалась проблема о начальном возрасте спортивных занятий. И многолетние наблюдения специалистов в области

[1] Доцент кафедры валеологии Сибирского федерального университета (Российская Федерация, г. Красноярск), доцент. E-mail: natali6503@mail.ru.

[2] Доценткафедры валеологии Сибирского федерального университета (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук. E-mail: zaxarova.larisa.73@mail.ru.

гимнастики подтвердили, что девочки 6-7 лет готовы к обучению и функциональному совершенствованию с помощью специфических средств гимнастики, в основе которых лежит игровая деятельность. Использование только основных упражнений данного вида спорта, не дает полного эффекта для развития всех качеств. Поэтому, в системе совершенствования широко применяется значительный арсенал дополнительных и вспомогательных физических упражнений, объединенных в группы общефизической и специально-физической видов подготовки. [3]

Игры являются своеобразной школой, в которой дети получают физическую и духовную закалку, познают окружающий мир, учатся трудиться, действовать в коллективе и добиваться победы. Игры оказывают влияние на формирование и воспитание личности в целом. И дети, и взрослые в процессе игры испытывают огромный духовный подъем и волнение, ибо игра – одно из удивительнейших явлений культуры людей. Эмоционально возвышенные, яркие и разнообразные по содержанию игры в то же время социальны по своей сущности, так как в них складывается опыт общественных взаимоотношений, переживаний, формируется нравственное и физическое здоровье, модель поведения человека. [4]

Весьма характерной особенностью подвижных игр является влияние их на воспитание различных двигательных качеств. Это влияние обусловлено изменчивостью самой игровой деятельности, видоизменением характера и форм выполняемых движений. Как раз в результате этой изменчивости и обеспечивается быстрое приспособление работающих органов к переменным условиям деятельности и достижение при этом высокого уровня слаженности в их работе.

Подвижные игры оказывают аналогичное влияние на развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, решительность, смелость и настойчивость.

Основное содержание работы. Начальная спортивная тренировка – начинается с 6-7 лет, а в ряде случаев с 5-6-летнего возраста. В содержания занятий главным образом включаются упражнения для повышения общей физической подготовленности. От 40 до 60% времени уделяется подвижным и упрощенным спортивным играм, остальное время идет на хореографическую и акробатическую подготовку, на изучения простейших элементов на гимнастических снарядах. Занимающиеся обогащаются разнообразным двигательным опытом, им прививается интерес к занятиям, у них постепенно формируется сознательное и активное отношение к гимнастике. [2]

Игра является жизненной потребностью ребенка. Она готовит его к труду, воспитывает творчество, развивает целый ряд двигательных качеств – ловкость, быстроту, выносливость и др. Кроме того, игра доставляет ребенку большое наслаждение двигательной деятельностью. Учащиеся младших классов любят подвижные игры, в которых имеются элементы

соревнования, где они могут помериться силами в беге, прыжках, метании, лазанье, и другие физические упражнения. Детям нравятся упражнения с мячом, скакалками и другими предметами. Игры, которые рекомендуются младшим школьникам, должны быть преимущественно командными, так как в процессе этих игр дети приучают подчинять свои личные интересы интересам коллектива, команды. [1; 6]

В игровой деятельности воспитывается чувство ответственности перед коллективом, стремление к взаимопомощи, навыки совместных действий всей команды. Учащиеся начальных классов любят играть в сюжетные игры с распределением обязанностей. Они являются хорошим средством познания действительности и расширения кругозора. [4]

Гимнастическое упражнение представляет собой сложную динамическую структуру сознательно выполняемых движений для достижения заранее поставленной цели: повышения функциональных возможностей организма, развитие двигательных, психических, личностных свойств (способностей); обогащения занимающихся опытом (двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, спортивным и др.). На начальном этапе спортивной подготовки необходимо использовать игровую деятельность, в последующих этапах многолетней подготовки спортсмена следует постепенно снижать процент игровой деятельности, но не исключать ее из тренировочного процесса. Так как подвижные игры оказывают значительное влияние на физическое развитие занимающихся, воздействуют на мускулатуру всех скелетных мышц. В значительной степени они усиливают деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме. [5]

Для планомерного анализа изучаемой проблемы был использован метод педагогического наблюдения. Наблюдения велись за 30 учениками детской спортивной школы в течение года.

Исследования проводились в СШОР по спортивной гимнастике, при помощи тренера – преподавателя по спортивной гимнастике виде наблюдений и тестирования по основным физическим качествам и морфофункциональным показателям.

Контрольную группу составили учащиеся СДЮШОР 6-7 лет (девочки) в количестве 15 человек не занимающиеся специальными игровыми упражнениями. В экспериментальную группу вошли девочки 6-7 лет занимающиеся специальными игровыми упражнениями. Использовались игры ролевого характера.

Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили её правила, которое есть из проявлений сознательной дисциплины. Подвижные игры подбирали такие, которые воспитывают у учеников высокие морально волевые качества и, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений.

Игра приносит пользу только тогда, если тренер хорошо осведомлен с педагогическими задачами, которые решаются во время игры, с анатомо-физическими и психологическими особенностями учеников, с методикой проведения игр. Наибольшая близость той или другой игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности.

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий. А также очень важно придерживаться известного правила постепенного перехода от простого к сложному. Для гимнастики в основном характерны не ролевые игры, но не исключаются и они. Игры должны быть направлены на развитие физических качеств. [1]

В силу небольшого лексического запаса у детей этого возраста целесообразно применять прямой показ двигательного действия с объяснением, используя простые, доступные для понимания слова и несложные предложения. Хорошо применять в объяснении образность выполнения двигательного действия. [4]

Весь тренировочный процесс должен быть построен в игровой форме. Детям предлагается выполнять гимнастические упражнения на развития физических качеств, улучшения общей и специальной подготовки, повышения работоспособности, но тренер должен рассказывать детям все в игровой форме и выполнение заданий предполагается в игровой либо соревновательной форме.

В процессе проведенного эксперимента и анализа полученных результатов, нами выявлены определенные закономерности, как в контрольной группе, тренировки в которой проходили по стандартной методике проведения, где игры используются, но в основном ролевого характера, так и в экспериментальной группе, где тренировочный процесс был построен на играх, и в основном не ролевого характера.

Результаты, полученные при тестировании в период сентябрь – май, позволили нам выявить естественную динамику улучшения всех результатов, но каждые в своей мере.

Анализ результатов, полученных при исследовании силовых способностей у гимнасток в обеих группах (контрольной и экспериментальной) помог проследить динамику развития, и позволил судить о значительном приросте показателей силовых способностей в экспериментальной группе.

Динамика развития скоростно-силовых способностей показала, что прирост скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе не велик.

Динамика развития скоростно-силовых способностей – говорит о большом приросте скоростно-силовых способностей нижних конечностей.

При исследовании координационных способностей и развития вестибулярного аппарата анализ результатов был следующий: большой прирост показателей и, следовательно, улучшение тренированности вестибулярного аппарата гимнасток.

Таким образом, занятия, построенные на игровой деятельности, играют большое значение в повышении работоспособности у девочек, занимающихся гимнастикой.

Заключение. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями мышечная система детей развивается и крепнет значительно быстрее. Занятия физическими упражнениями изменяют состав мышц и содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата. В результате этого растет и мышечная сила, которая является основой всякой двигательной деятельности.

Весьма характерной особенностью подвижных игр является влияние их на воспитание различных двигательных качеств. Это влияние опять же обусловлено изменчивостью самой игровой деятельности, видоизменением характера и форм выполняемых движений. Как раз в результате этой изменчивости и обеспечивается быстрое приспособление работающих органов к переменным условиям деятельности и достижение при этом высокого уровня слаженности в их работе.

Сравнивая показатели в экспериментальной и контрольной группе, мы получили показатели, которые позволили нам выявить естественную динамику улучшения в течение всего исследования, но каждые в своей мере.

Организованные групповые занятия по спортивной гимнастике, построенные на основе игровых упражнений, позволяют улучшить усвоение нового материала, лучше развивать многие физические качества, о чем можно судить по результатам тестов, создают благоприятные условия для активного отдыха, вызывают положительные эмоции и хорошее настроение, повышают общую и умственную работоспособность.

Практическая значимость – результаты исследования можно использовать как методическое пособие преподавателям и студентам изучающих эту проблему, в целях более успешного учебно-тренировочного процесса на занятиях гимнастики в группах начальной подготовки.

Список литературы

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2000.– 160 с.

2. Журавин, М.Л. Гимнастика : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков. – М.: Академия, 2002.– 448 с.

3. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика : учебное пособие / В.В. Козлов. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 63 с.

4. Конеев, Е.В. Детские подвижные игры : методическое пособие / Е.В. Конеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 251 с.

5. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман.– М.: ФиС, 2005.– 52 с.

6. Подвижные игры : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина и др. – Омск: Издательство СибГУФК, 2004. – 92 с.

Макарова Н.В.[1]

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОК В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Введение. В практике спорта высших достижений имеется большое количество примеров того, что после рождения ребенка спортсменки успешно восстанавливают свою спортивную форму и добиваются рекордных результатов. Среди них можно выделить, Олимпийскую чемпионку (2008) в беге на 3000 метров с препятствиями Г. Галкину-Самитову, многократную рекордсменку мира, Олимпийскую Чемпионку Е. Исинбаеву и других.

Биологическая функция высококвалифицированных спортсменок налагает определенные ограничения на методику тренировки в годичном цикле подготовки после рождения ребенка. Эти ограничения проявляются, в большинстве случаев, в прерывании тренировочного процесса и снижении объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако данное обстоятельство не мешает легкоатлеткам восстанавливать свою спортивную форму и достигать максимально возможных результатов. При этом перерыв в тренировочном процессе вследствие беременности они успешно используют как возможность для восстановления адаптационных резервов организма.

Анализ научно-методической и специальной литературы показал недостаточную теоретическую разработанность проблемы восстановления спортивной формы спортсменок после рождения ребенка. Поэтому с 2009 года на базе ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» проводится научно-исследовательская работа по данной тематике. В 2016 году была защищена кандидатская диссертация по направлению 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, в основе которой лежит разработка методики тренировки высококвалифицированных легкоатлеток в годичном цикле подготовки после рождения ребенка.

Основное содержание работы. В результате научно-исследовательской работы определена одноцикловая структура построения годичного макроцикла, включающая ранний восстановительный, втягивающий, подготовительный и соревновательный периоды подготовки, и обеспечивающая поэтапное повышение физической подготовленности, функционального состояния и рост спортивной формы легкоатлеток после рождения ребенка. Структурно-содержательная схема авторской методики тренировки показана в таблице 1.

[1] Доцент кафедры теории и методики легкой атлетики Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, г. Челябинск), кандидат педагогических наук. E-mail: prim1207@mail.ru.

Таблица 1

Структурно-содержательная схема методики тренировки квалифицированных легкоатлеток в годичном цикле подготовки

Периоды, этапы	Ранний восстановительный					Втягивающий									Подготовительный																		Соревновательный									
															Общеподготовительный												Специальноподговительный															
Длительность	10 нед.					10 нед.									14 нед												10 нед												10 нед									
№ мезоциклов	1		2		3		4		5	6			7			8	9			10			11			12	13			14			15				16		17			18			19	
Тип микро-ла	вс	вс	вс	вс	вс	вс	вс	вс	вс	в	в	б	Вс	В	Б	у	вс	б	вс	В	б	б	вс	Б	б	Б	вс	б	у	вс	б	у	вс	б	у	вс	вс	в	у	б	б	с	в	с	в	в	с
Кол-во трен. дней	41					56									80												56												53									
Кол-во трен. занятий /	0	8	10	11	12	5	5	6	6	5	6	6	5	6	6		6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	5	5	4
Участие в соревнованиях	-					-																	с	с	с																						с
Объем работы, ч	60					136									276												162												120									
СФП	-					30									105												117												95									
ОФП, из них:	60					106									171												45												25									
- кроссовая подготовка, ч	2	3	6	7	8	4	4	5	4	5	6	7	6	6	4		6	7	7	5	6	8	9	6	7	9	7	7	8	6	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5
- силовая подготовка, ч	6	3	3	3,5	3,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	1	-
-упражнения для улучшения гибкости, ч	4	2	2	2,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1
- прыжковая подготовка, ч	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5	-	-	0,5	-	-	-	-
Средства восстановления, ч	-					-									28												20												18									
Этапный контроль																																															
Промежуточный контроль																																															

Примечание: типы микроциклов: с – восстановительный, в – втягивающий, б – базовый, у – ударный, с – соревновательный. Кт – контрольная тренировка

Планирование годичного цикла включает 54 тренировочные недели, с нагрузками нарастающими объемами и интенсивностью от периода к периоду с чередованием различных типов микроциклов. Общегодовой объем работы составляет около 750 часов, из них на средства ОФП отводится до 53 % от общего времени; на средства СФП – до 47%.

Приведем краткое пояснение структурно-содержательной схеме методики тренировки квалифицированных легкоатлеток. Процентное соотношение средств на всех периодах годового макроцикла следующее:

– ранний восстановительный период представлен исключительно средствами ОФП (комплексы упражнений силовой направленности и развивающие подвижность опорно-двигательного аппарата, разновидности бега, общеразвивающие упражнения, прогулки, ускоренная ходьба);

– во втягивающем периоде общий объем работы в часах составляет 136, доля средств ОФП составляет 75 %, на СФП отводится до 25 % тренировочного времени;

– подготовительный период представлен двумя этапами: общеподготовительным и специально-подготовительным. Общий объем работы на общеподготовительном этапе составляет, в среднем, 276 часов, из них на средства ОФП отводится до 62 %, на СФП – 38 %. На специально-подготовительном этапе общий объем тренировочной работы составляет, в среднем, 162 часа, из них СФП – 73%, ОФП – 27 %;

– в соревновательном периоде суммарный объем работы составляет 120 часов, доля средств общефизической подготовки составляет до 21 %, специальной работы – до 79 %.

Разработанная методика тренировки включала разнонаправленные комплексы упражнений, адекватные функциональному состоянию спортсменок в послеродовом периоде. В качестве примера приведем лишь некоторые на рисунке 2, с полным их содержанием можно ознакомиться в публикациях автора [1; 2, с. 71].

Практическая значимость исследования заключалась в разработке методических рекомендаций по построению тренировочного процесса легкоатлеток после рождения ребенка, предназначенные для тренеров, преподавателей, инструкторов, осуществляющих спортивную подготовку квалифицированных спортсменок, а также для самих легкоатлеток. [1]



Рис. 1. Разнонаправленные комплексы упражнений в методике тренировки квалифицированных легкоатлеток после рождения ребенка

В исследовании апробирован способ организации тренировочных занятий (ТЗ) в подготовительном периоде, состоящий из трех содержательных блоков (рис. 2), позволяющий выполнять оптимальные объемы тренировочных нагрузок различной интенсивности при сокращении количества тренировок в день до одной.

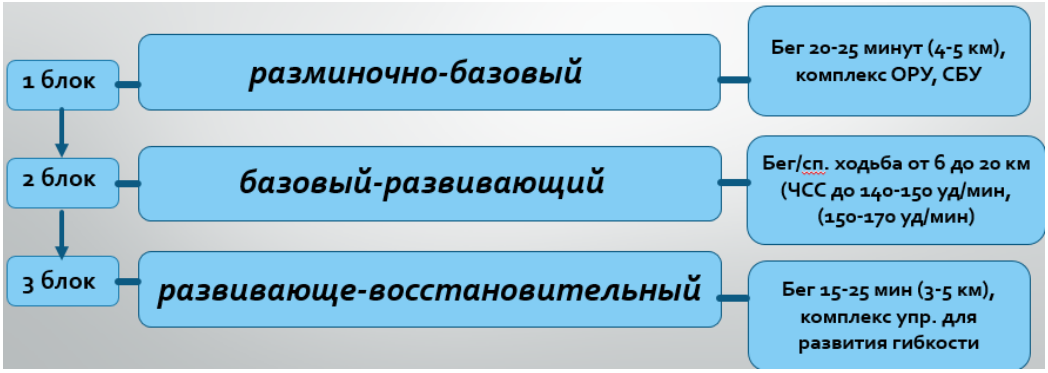


Рис. 2. Структура ТЗ в подготовительном периоде годичного макроцикла тренировки квалифицированных легкоатлеток

Кроме того, доказана возможность использования физических нагрузок малой, умеренной и большой интенсивности в ранние сроки после родов без угнетения периода грудного вскармливания и отрицательного влияния на физическое развитие ребенка легкоатлеток в течении первого года жизни (рис. 3). [3, с. 174]

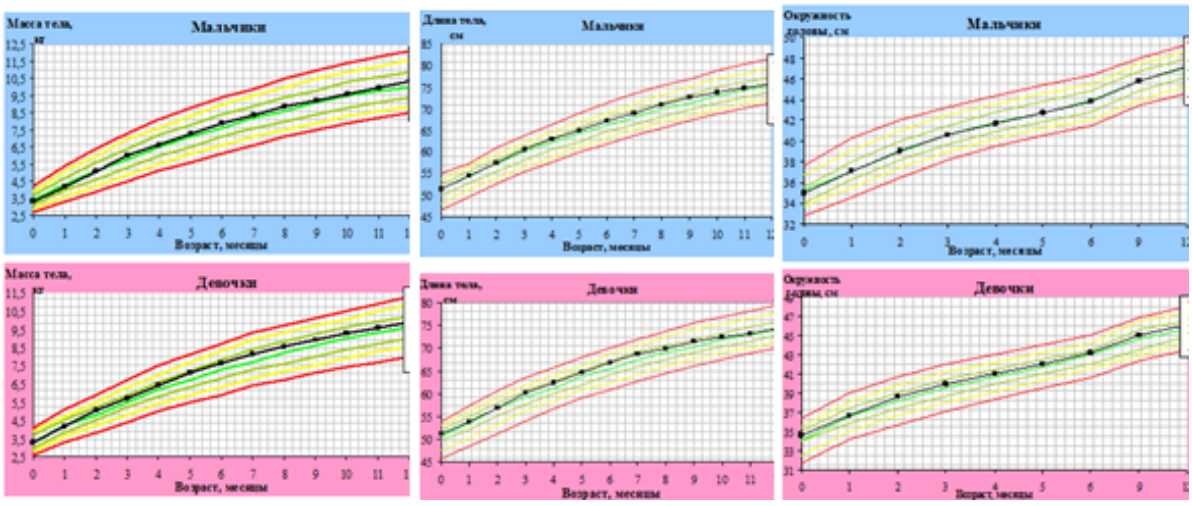


Рис. 3. Результаты центильного анализа показателей физического развития детей первого года жизни

Как показано на рисунке 4, среднегрупповые значения массы и длины тела, окружности головы, фиксируемые ежемесячно у детей первого года жизни, соответствовали нормам физического развития здоровых детей, рекомендованные педиатрической ассоциацией Челябинской области,

Эффективность разработанной методики тренировки была подтверждена результатами тестирования физической подготовленности и результатами соревновательной деятельности легкоатлеток, представленными в таблицах 2 и 3. Отметим, что в тестах, отражающих развитие общей и скоростной выносливости, через 1 и через 6 месяцев после родов были получены результаты достоверно ниже, чем до беременности спортсменок. Через 12 месяцев не обнаружено статистически значимых различий, это свидетельствует о достижении спортсменками той физической подготовленности, которая была у них до беременности.

Таблица 2

Результаты тестирования физической подготовленности квалифицированных легкоатлеток

Сроки тестирования / Педагогический тест	До беременности	1 месяц после рождения ребенка		6 месяцев после рождения ребенка		12 месяцев после рождения ребенка	
	M±m	M±m	p	M±m	P	M±m	P
Тест Купера, м	3034,4 ± 168,0	1536,7 ± 158,7	≤0,01	2341,1 ± 199,3	≤0,01	3177,8 ± 158,8	≥0,05
Бег 1000 м, сек	210,8 ± 18,7	367,7 ± 9,3	≤0,01	266,7 ± 13,2	≤0,05	208,9 ± 18,6	≥0,05
Прыжок в длину с места, см	206,3 ± 10,4	171,8 ±9,7	≤0,01	206,9 ± 11,7	≤0,01	211,4 ± 10,7	≥0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	23,1 ± 3,7	24,6 ± 2,5	≥0,05	26,1 ± 1,4	≤0,05	25,9 ± 1,2	≤0,05

Анализ индивидуальных траекторий спортивных результатов легкоатлеток показал, что через 6 месяцев после родов на дистанциях 5 и 10 км спортивной ходьбой (с/х), имели результаты достоверно ниже, чем до беременности (таб. 2). На основной соревновательной дистанции 20 км с/х легкоатлетки не выступали, поскольку их физическая подготовленность, адаптационные и энергетические резервы не обладали теми величинами, обеспечивающими хорошую результативность.

Спустя 11-12 месяцев после рождения ребенка спортсменки восстановили свою спортивную форму и на всех соревновательных дистанциях показали результаты, близкие к персональным рекордам (в среднем восстановление соревновательного результата составило до 98 %). При этом достоверных различий с результатами, показанными до беременности, не обнаружено.

Таблица 2

Результаты соревнований квалифицированных легкоатлеток
в различные сроки после рождения ребенка

Результаты соревновательной деятельности легкоатлеток ЭГ										
Соревнов. дистанция	До беременности	6 месяцев после рождения ребенка			12 месяцев после рождения ребенка			18 месяцев после рождения ребенка		
	t исх, сек M±m	t 1, сек M±m	p1	t исх/ t 1, %	t 2, сек M±m	p2	t исх/ t 2 %	t 3, сек M±m	p3	t исх/ t3, %
5000м с/х	1352,8 ± 14,6	1542,8 ± 26,1	≤0,01	87,1 ± 1,1	1381 ± 12,8	≤0,05	97,72 ± 0,7	1326,2 ± 20,2	≤0,05	101,97 ± 1,1
10000м с/х	2768,8 ± 39,0	3297 ± 170	≤0,01	83,9 ± 0,7	2885 ± 0,1	≥0,01	96,0 ± 0,9	2702,4 ± 31,8	≥0,05	102,12 ± 1,4
20000м с/х	5665,8 ± 74,2	-	-	-	5769 ± 48,8	≥0,05	98,1 ± 0,8	5498 ± 96,8	≥0,05	103,0 ± 0,8

Заключение. Одним из приоритетных направлений эффективного решения задач восстановления спортивной формы и демонстрации рекордных результатов высококвалифицированных легкоатлеток после рождения ребенка является одноцикловая периодизации годичного тренировочного процесса с минимизацией негативных влияний на здоровье спортсменок и режим лактации. Проведенное исследование не исчерпывает в полном объеме проблему совершенствования методики тренировки высококвалифицированных легкоатлеток в годичном цикле подготовки. Дальнейшее изучение может быть представлено в следующих направлениях: индивидуализация тренировочного процесса на основе интенсификации тренировочных нагрузок высококвалифицированных легкоатлеток после родов; методика тренировки членов сборной команды России по легкой атлетике на этапе подготовки к Олимпийским играм (после рождения ребенка).

Список литературы

1. Макарова, Н.В. Методика тренировки высококвалифицированных легкоатлеток в годичном цикле подготовки после рождения ребенка : учебное пособие / Н.В. Макарова. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – 68 с.

2. Макарова, Н.В. Методика тренировки высококвалифицированных легкоатлеток в годичном цикле подготовки после рождения ребенка : монография / Н.В. Макарова, Т.М. Мелихова. – Челябинск, 2018. – 175 с.

3. Макарова, Н.В. Приоритетные направления повышения эффективности подготовки высококвалифицированных легкоатлеток / Н.В. Макарова, Д.М. Матюхов, Е.Б. Малетина // Проблемы современного педагоги-

ческого образования. Сер.: Педагогика и психология. – Ялта : РИО ГПА, 2016. – Вып. 53. – Ч. 6. – С. 171-179.

Мартынюк Н.С.[1], *Лисовский А.В.*[2]

ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ «СЕРДЦА» ЧЕЛОВЕКА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Введение. Достижения в современном спорте очень высоки и продолжают непрерывно расти. Тренировка спортсменов – сложнейший, многогранный процесс, который в общебиологическом, физиологическом и медицинском аспектах строится на учете повышения эффективности и экономичности всех функциональных систем организма. По отношению же к органам движения он направлен на достижение максимального уровня основных качеств: скорости, силы и выносливости скелетных мышц.

Основное содержание работы. Для того, чтобы расширить возможности и перспективы достижения целей, спортсменам и тренерам необходимо знать и учитывать недавно обнаруженное, остававшееся ранее неизвестным микронасосное свойство скелетных мышц. Последние оказались не только потребителями крови, какими их представляли до сих пор, а самостоятельными микронасосными, самообеспечивающимися органами, многочисленными внутримышечными периферическими «сердцами» и активными помощниками сердца человека. [3]

В условиях ритмического растяжения и массажа скелетные мышцы проявляют насосную способность по отношению не только к крови, но и к лимфе, то есть обладают лимфомикронасосной функцией.

С помощью электронной микроскопии обнаружена структурно-функциональная организация микронасосного механизма скелетных мышц и миокарда, деятельность которого зависит от многих внешних и внутренних факторов. Дальнейшими исследованиями Я.Т. Володько установлено, что гипер- и гипокинезия оказывают отрицательно влияние на ультраструктуру микровиброгемонасосов и ведут к нарушениям их деятельности. [2]

Гипокинезия снижает и лимфонасосную способность скелетных мышц. Поэтому в тренировочном процессе необходимо соблюдение оптимизации объема и интенсивности физических напряжений, при которых микронасосы скелетных мышц и миокарда проявляют максимальную эффективность. Микронасосы скелетных мышц работают по закону средних

[1] Доцент, Брестский государственный технический университет (Республика Беларусь, г. Брест), кандидат педагогических наук. E-mail: hc_brest@mail.ru.

[2] Преподаватель, Брестский государственный технический университет (Республика Беларусь, г. Брест). E-mail: hc_brest@mail.ru.

нагрузок, их максимальная эффективность проявляется в ауксотонических режимах сокращения. [4]

Деятельность «периферических сердец» у человека проявляется в типах саморегуляции кровообращения (ТСК), которые регистрируются у спортсменов в количественных объективных показателях.

По данным В.П. Логвин, у спринтеров, стайеров и марафонцев в соревновательном периоде достоверных различий в среднем артериальном давлении не обнаруживалось. [1] Однако у спринтеров (мужчин и женщин) проявлялся сердечный и близкий к среднему, а у стайеров – сосудистый ТСК с весьма выраженной его экономизацией, так как частота сердечных сокращений, систолический и минутный объемы кровообращения у них в покое ниже, чем у спринтеров.

Высокую прогностическую ценность ТСК выявил Ю.И. Гирдюк для борцов, у которых наилучшим оказался сердечный с отклонением индекса кровоснабжения в пределах 110-130% от должных величин.

По исследованиям В.В. Трифонова, метод определения ТСК позволяет дифференцировать испытуемых по функциональному состоянию сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя и может быть рекомендован для использования в практике профессионального отбора и контроля дозирования тренировочных нагрузок. [5]

Заключение. Учет деятельности «периферических сердец» человека имеет важное значение для дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса спортсменов, а также является эффективным средством ускорения восстановительных процессов и повышения физической работоспособности.

Список литературы

1. Аринчин, Н.И. Особенности гемодинамики у людей с различными видами мышечной деятельности / Н.И. Аринчин, В.П. Логвин // Весцi АН БССР. – 1983. – № 2. – С. 45-47.

2. Аринчин, Н.И. О структурно-функциональном единстве мышечных волокон и кровеносных капилляров сердца и скелетной мышцы / Н.И. Аринчин, Я.Т. Володько // Механизмы нервной и гуморальной регуляции функций. – Минск : Наука и техника, 1979. – С. 218-223.

3. Вопросы экспериментальной и клинической физиологии : сб. науч. тр., посвящ. 100-летию со дня рождения Н.И. Аринчина / отв. ред. В.В. Зинчук. – Гродно: ГрГМУ, 2014. – С. 209-211.

4. Ефимова, Л.А. Гемодинамическая микронасосная функция скелетных мышц собак в онтогенезе и при различной двигательной активности : автореф. дис. … канд. биол. наук / Л. А. Ефимова. – Минск, 1989. – 17 с.

5. Трифонов, В.В. Типы саморегуляции кровообращения в профессиональном отборе спортсменов / В. В. Трифонов, М. Н. Азаренко // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : тезисы докла-

дов междунар. научно-практ. конф., Могилев, 9-10 декабря 2009 г. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2009. – 284 с.

Матвеюк А.С.[1], *Лебедь-Великанова Е.Е.*[2]

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. Данная статья посвящена решению проблем, которые касаются развития скоростной выносливости у легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Чаще всего проблема связана с неправильным подборкой упражнений или с неграмотной программой тренировок. Целью статьи является выявление методов и способов развития скоростной выносливости в беге у легкоатлетов на короткие дистанции.

По словам Курамшина Ю.Ф. выносливость – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности. [2]

Но согласно Б.А. Ашмарину под выносливостью понимают единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе. [1]

На практике и теории физического воспитания Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов выделяют два вида выносливости: общая – длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма, специальная – продолжительность работы, которая определяется зависимостью характера утомления от содержания решения двигательной задачи. [3]

Ю.Ф. Курамшин в зависимости от специфичности работы выделяет:

силовую выносливость – способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. При это двигательная деятельность может быть, как и циклической, так и ациклической, и смешанной.

координационную выносливость подразумевает под собой в основном двигательную деятельность со сложными тактико-техническими действиями.

скоростную выносливость проявляется в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам.

[1] Студент Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск). E-mail: Matveyuk.99@mail.ru.

[2] Студент Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск). E-mail: Matveyuk.99@mail.ru.

Скоростную выносливость чаще всего принято относить к упражнениям циклического характера. [2]

Согласно Фарфелю В.С. зависимость «скорость-время» распадается на четыре прямолинейных участка, которые называются зонами относительной мощности: зона максимальной мощности; зона субмаксимальной мощности; зона большой мощности; зона умеренной мощности.

Развитие скоростной выносливости в зоне максимальной и субмаксимальной мощности у легкоатлетов в беге на короткие дистанции

Скоростная выносливость в зоне максимальной мощности характерная для упражнений с продолжительность от 9 до 20 с. У легкоатлетов профессионалов эта дистанция примерно 100-200 м. А если говорить про зону субмаксимальной мощности, то она проявляется в упражнениях максимальной продолжительность не менее 20 с и не более 2 минут 20 с. За это время спортсмены профессионалы преодолевают от 200 м до 1000 м.

Основным средством для развития выносливости в данных зонах будет являться преодоление отрезков равных, или больших чем в соревновательные дистанции, с максимальной или приблизительной к ней скоростью. При планировании тренировки в зоне субмаксимальной мощности следует принять во внимание не только скорость выполнения упражнения, но и удельный вес работы различной интенсивности в общем объеме нагрузки или в общем балансе времени. Когда работы доходит до утомления, то во всех случаях она является основной формой повышения уровня выносливости.

Так же стоит учитывать динамику изменения скорости в связи с нарастанием утомления. Если спортсмен ощущает возникновение утомление уже в первые секунды работы, то это признак недостаточности выносливости в стартовом разгоне. Если скорость начинает падать к середине или к концу дистанции, то надо говорить о недостаточности скоростной дистанционной выносливости.

Для того что бы не снижать скорость передвижения нужно использовать повторное выполнение упражнений с интенсивностью 95%—100% от максимальной скорости и продолжительностью 3-8 секунд. Но при все при этом нельзя забывать про отдых между повторениями, он должен составлять 2-3 минуты.

Так же для развития скоростной выносливости в данной зоне можно использовать повторный метод, он предусматривает под собой выполнение упражнений с интенсивностью 90-95% от максимальной и продолжительность должна составить 10-20с. Число повторений в каждой серии не должно превышать четырех, а количество серий для хорошо тренированных людей – шесть.

Для развития скоростной выносливости в зоне субмаксимальной мощности следует выполнять ускорения на укороченных отрезках дистанции с высокой скоростью, к примеру: 3-5 раз по 200м – для бегуна на 400м. Постепенно отрезки следует увеличивать. Они могут даже немного

превышать соревновательные. К примеру, повторное прохождение отрезков 2-4 раза с длиной 450 м. [2]

Так же есть и другие специальные упражнения для развития скоростной выносливости в беге у легкоатлетов на короткие дистанции:

упражнение «Бурпи». Из положения стоя подпрыгнуть и сделать хлопок надо головой. После чего приземлиться и опуститься в положение лёжа. Затем произвести отжимание и вернуться в исходное положение. Это упражнение следует делать по 10 раз в одной серии. Количество серий должно быть не менее 3.

прыжки со скакалкой. Во время выполнения этого упражнения старайтесь менять темп и скорость прыжков. Такая вариативность значительно повысит эффективность занятия.

челночный бег. Цель этого упражнения состоит в коротких забегах в обе стороны отрезка дистанции. Оптимальная длина отрезка для челночного бега составляет 30 метров. Условием прохождения этого упражнения считается поочерёдное касание рукой стартовой и финишной линии.

выталкивание штанги из полуприседа. Из положения стоя, держа штангу на уровне плеч, в быстром темпе необходимо вытолкнуть штангу над головой. Количество повторений в подходе от 30 до 50. Вес штанги — 20-30% от рабочего максимума в жиме стоя.

игровые виды спорта. Футбол, баскетбол, волейбол и теннис хорошо тренируют выносливость спортсмена. За счёт постоянно меняющейся нагрузки эти игры могут заменить множество упражнений на развитие выносливости. [4]

Вывод. Таким образом, развитие скоростной выносливости у легкоатлетов в беге на короткие дистанции является сложным и долгим процессом:

во-первых, скоростную выносливость у легкоатлетов в беге на короткие дистанции можно развивать, как и с помощью ускорений, так и с помощью различных упражнений с вспомогательным инвентарем.

во-вторых, тренерам стоит уделять больше внимания данным указаниям и методикам развития выносливости у легкоатлетов в беге на короткие дистанции.

Список литературы

1. Теория и методики физического воспитания : учебник / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

4. Скоростная выносливость и методы её развития // Витамины для спорта и активной жизни. – URL: https://leveton.su/skorostnaya-vynoslivost (дата обращения: 24.09.2018).

Панасюк Н.Б.[1]

ПРОЦЕССЫ И МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Боль в мышцах, потеря интереса к занятиям, апатия и т.д. не говорят о слабости – это свидетельство того, что организм устал и нуждается в восстановлении. После каждого занятия/тренировки необходимо дать организму возможность отдохнуть и восстановиться.

Восстановление – возвращение физических параметров организма в норму. Если серьезно не относится к процессу восстановления, то организм спортсмена не сможет работать в полную силу. В спорте восстановление – это повышение физических параметров организма. Восстановление влияет на увеличение силы и выносливости организма в целом. В восстановлении нуждаются не только мышцы, но и энергия, гормональный фон и нервная система.

В спортивной медицине выделяют четыре фазы мышечного восстановления: быстрого восстановления, замедленного восстановления или фаза репарации, суперкомпенсация и отсроченное восстановление. Рассмотрим подробнее каждую фазу.

1. Фаза быстрого восстановления. Начинается сразу после тренировки и длится примерно 30 минут. Во время данного периода происходит метаболической перестройка организма спортсмена. Происходит восполнение запасов АТФ (аденозинтрифосфат или аденозинтрифосфорная кислота), гликогена и креатинфосфата, синтезируются катаболические гормоны/гормоны стресса (кортизол, адреналин и др.), нормализуется работа сердечно-сосудистой системы, в кровь поступают анаболические гормоны (инсулин, стероиды).

АТФ – это универсальный источник энергии для всех биохимических процессов в организме. Относится к макроэргическим соединениям. Макроэрги – биологические молекулы, которые способны накапливать и передавать энергию в ходе реакции, они содержат в себе связи, которые при гидролизе высвобождают значительное количество энергии. При гидролизе одной из связей высвобождается более 20 кДж/моль.

[1] Преподаватель кафедры спортивных и медико-биологических дисциплин Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова (Республика Беларусь, г. Могилев). E-mail: Anjyta1997@gmail.com.

Креатинфосфат – фосфорное производное креатина. Обеспечивает ресинтез АТФ, в клетках нервной ткани поддерживает их жизнеспособность. Используется только на начальном этапе работы мышц.

Гликоген – сложный углевод, состоит из молекул глюкозы. Является главным источником энергии для обеспечения мышечной активности.

Кортизол. Разрушает белки, повышает уровень глюкозы в крови, способствует накоплению жира, вызывает акне, остеопороз, разрушает мышцы и способствует появлению растяжек на теле. Предназначен для мобилизации питательных веществ. В спорте играет преимущественно негативную роль.

Адреналин. Под его влиянием повышается уровень глюкозы в крови, усиливается тканевой обмен, усиливает липолиз и замедляет синтез жиров, оказывает сильный стимулирующий эффект на сердце.

Инсулин – пептидный гормон, который продуцируется поджелудочной железой (образуется в бета-клетках островков Лангерганса). Снижает уровень глюкозы в крови, усиливает синтез жиров и белков, подавляет активность ферментов, расщепляющих гликоген и жиры.

Анаболические стероиды. Ускоряют синтез белка внутри клеток и метаболические реакции, снижают время восстановления организма, уменьшают образование жировой ткани, обеспечивают значительный прирост мышечной массы, увеличивают силовые показатели, выносливость и производительность.

В данную фазу необходимо выпить воды без газов (для восполнения водного баланса) объемом до 1 литра. Для восполнения потерь креатинфосфата рекомендуется принять креатин (около 3 грамм). Для подавления процесса катаболизма необходимо принять ВСАА (около 3-5 грамм). Если в анаболических целях используется инсулин, то его инъекцию стоит произвести не позднее часа по окончанию тренировки. Для восстановления мышечной ткани и стимуляции секреции гормона роста рекомендуется принять глютамин (примерно 4 грамма).

2. Фаза замедленного восстановления/фаза репарации. Наступает после достижения метаболического равновесия и нормализации обмена веществ. Характеризуется активацией синтеза белка, ферментов и аминокислот, восстановлением водно-электролитного баланса. Все питательные вещества, поступающие в организм в данном периоде, моментально усваиваются и используются организмом для регенерации поврежденных мышечных волокон и клеток.

В данном периоде необходимо обеспечить организм достаточным количеством белка (около 30 грамм) и восполнить энергозатраты путем приема углеводов средней сложности (не более 60-100 грамм, в зависимости от массы тела). Для спортсменов отличным вариантом является прием специализированного спортивного питания, в котором сочетание белков и

углеводов выверено диетологами. Для лучшего восстановления рекомендован сон, даже кратковременный.

3. Фаза суперкомпенсации. Наступает через 2-3 дня после тренировки и длится, в среднем, около 5 суток. Характеризуется повышением физических характеристик спортсмена, увеличением мышечной ткани, полным восстановлением поврежденных мышечных волокон и повышением работоспособности на 10-20% от исходного уровня. Именно в данный период следует проводить следующую тренировку на данную группу мышц.

4. Фаза отсроченного восстановления. Характеризуется возвращением физических параметров к дотренировочному уровню. Начинается данный период только в том случае, если повторная тренировка отсутствовала во время фазы суперкомпенсации.

Восстановление нервной системы. Интенсивная тренировка, как и любая тренировка в общем, является стрессом для организма. За адаптацию к стрессовым ситуация в организме человека отвечает центральная нервная система (в дальнейшем ЦНС). Нервная система заставляет организм увеличивать интенсивность всех обменных процессов. ЦНС требует самого длительного восстановления. Если мышечная система восстанавливается около 5-6 дней, то нервной системе необходимо на пару дней больше. Каждые два месяца необходимо делать перерыв в тренировочном процессе примерно на неделю, чтобы дать нервной системе полноценный “отдых”. Чувство сонливости, усталости, ухудшение настроения, которые замечает спортсмен, указывают на истощение нервной системы.

Истощение нервной системы могут вызвать не только интенсивные тренировки, но и их однообразие. Профессиональные спортсмены никогда не повторяют своих тренировок, т.к. однообразные тренировки оказывают дополнительное воздействие на ЦНС.

Организм с перегруженой ЦНС не может функционировать в полную силу, а значит замедляются все процессы в организме, в том числе и мышечный рост.

После отдыха хотя бы в одну неделю, силовые показатели, несмотря на растренированность, заметно растут. Это происходит благодаря восстановившейся нервной системе.

Необходимо понимание того, что отдых и смена программ тренировок проводятся не для того, чтобы не перегружать нервную систему.

При восстановлении нервной системы необходимо учитывать ее устройство. Устройство нервной системы делится на 2 категории:

первая – преобладание в работе мозга правого полушария (оно вызывает усиление обменных процессов)

вторая – преобладание в работе левого полушария (оно наоборот эти процессы замедляет)

У людей из первой категории, при истощении нервной системы, организм начинает терять воду, мышцы становятся плотными, кожа приобретает слегка желтый оттенок, появляется повышенная возбудимость и агрессивность. Таким людям необходимы витаминно-минеральные комплексы, расслабляющий массаж, рекомендованы занятия медитации и прием препаратов, нормализующих работу нервной системы.

У людей из второй категории отмечается длительный сон, медленный процесс пробуждения, снижение настроения. Данным людям необходимо в межсезонье пропивать курс витаминов и больше находиться на свежем воздухе.

Энергетическое восстановление. Заключается в восполнении запасов гликогена. Гликоген – основная энергия мышц. После тренировки истощается практически весь запас гликогена. Обычно на полное восполнение его запасов требуется от 48 до 96 часов. Исходя из этого можно сделать вывод, что тренировки следует проводить не чаще 48-96 часов.

Но процесс энергетического восстановления может быть значительно замедлен в связи с недостатком сна и недоеданием. Организму в среднем необходимо 8 часов сна. А для восполнения запасов гликогена в организме необходимы “быстрые” углеводы. Они содержаться, например, в бананах (которые богаты еще и магнием), мёде, белом рисе, картофеле и т.д. Данные продукты повышают уровень глюкозы, а банан и картофель поддерживают его длительное время. Но употреблять данные углеводы рекомендуется только после тренировки. В течение дня упор необходимо делать на “медленные” углеводы.

Гормональное восстановление. После интенсивной тренировки, эндокринная система активно вырабатывает гормон кортизол, который “разрушает” мышечные волокна. Так же начинает вырабатываться анаболический гормон – тестостерон. Данные процессы длятся примерно 20-30 часов, при условии, что соблюдены все условия правильного отдыха (необходимое количество сна, правильное питание, перерывы между тренировками и т.д.). При ежедневных тренировках гормональный фон не успевает восстановиться, поэтому опытные и профессиональные спортсмены редко позволяют себе ежедневные физические нагрузки.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать несколько выводов, что для нормального и правильного восстановления организма после тренировки:

Необходимо употреблять достаточное количество чистой воды, для поддержания водного баланса; Необходимо давать организму достаточное время на отдых; Необходимо включать в рацион пищу, богатую белками, жирами, медленными и быстрыми углеводами; Рекомендуется принимать креатин, BCAA, глютамин; Необходимо курсами пропивать витаминно-минеральные комплексы, для поддержания иммунитета и нервной системы; Для расслабления мышц и отдыха организма рекомендуется посещать

бани/сауны, делать массаж, медитировать и больше времени проводить на свежем воздухе; Необходимо разнообразить свою тренировочную программу и стараться не повторять тренировки и др.

Список литературы

1. Калинин, В.М. Актуальные вопросы питания: витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом : монография / В.М. Калинин, В.М. Позняковский. – Томск: Изд-во Томского гос. пед. унта, 2008. – 160 с.

2.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

3. Specter S.A., Jackman M.R., Sabounjian L.A. et al. Effect of Choline supplementation on fatigue in trained cyclists // Med. Sci. Sports Exerc. – 1995. – № 27. – P. 668-673.

Пасенкова В.Н.[1], *Таламова И.Г.*[2]

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Актуальность. Велосипедный спорт является одним из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он широко представлен в программе как Олимпийских, так и Паралимпийских игр, чемпионатов мира и Европы и других официальных международных соревнованиях. В программе летних Паралимпийских игр «спорт слепых» представлен многими видами спорта, одним из которых является велоспорт-тандем.

Велоспорт-тандем подразумевает участие экипажа, состоящего из двух спортсменов: ведущего спортсмена и пилота имеющего нарушения зрения. Согласно врачебной классификации выделяют три класса нарушения зрения: класс В1-спортсмены, имеющие полную потерю зрения, класс В2 -спортсмены с частичной потерей зрения, класс В3 – спортсмены, имеющие незначительные нарушения зрения. [1]

[1] Аспирант Омского областного специализированнго спортивного центра Паралимпийской и Сурдлимпийской подготовки (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: vpasenkova@list.ru.

[2] Исполняющая обязанности заведующей кафедой теории и методики адаптивной физической культуры Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат биологических наук, доцент. E-mail: talairina@yandex.ru.

При составлении экипажа очень важно, чтобы спортсмены имели равные физические качества, равную подготовку скоростных качеств, имели одинаковую быстроту реакции и дополняли друг друга в силе и выносливости. Большое значение имеет взаимопонимание спортсменов и синхронность работы.

Помимо физических качеств на успех экипажа влияет сочетание антропометрических показателей. Лучшим вариантом здесь будет примерное сходство гонщиков по росту, весу, пропорциональности длины конечностей.

Ученые едины во мнении, что координация движений обусловлена рядом факторов, наиболее значимым из которых является уровень развития координационных способностей, а также генетически обусловленные имеющие обобщенный характер психомоторные предпосылки для определенных групп моторных задач, требующих различной техники. [3; 6; 9]

По мнению ряда авторов, координационные способности лежат в основе формирования и реализации различных компонентов техники двигательных действий. Поэтому в спорте их используют для прогнозирования и оценки технической подготовленности спортсменов. [2; 3; 5; 7]

Анализ научно-методической литературы по данной теме имеет очень малое накопление. Малое количество разработок по подготовке спортсменов в велоспорт-тандеме спорта слепых, в полной мере не изучены особенности спортивной подготовки данного вида спорта, педагогические аспекты проведения тренировочных занятий, что обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования: научно-методическое обоснование подбора оптимального соотношения средств и методов, направленных на развитие специальной координации у велосипедистов с нарушением зрения.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, видеоанализ, обзор педагогических тестирований.

Основное содержание работы. Для разработки комплекса упражнений, за счет которых мы сможем совершенствовать специальную координационную подготовку, необходимо определить степень значимости различных компонентов координационных способностей, определить направление и содержание координационной подготовки в тренировочном процессе велосипедистов с нарушением зрения. немаловажно определить соотношение общих и специальных упражнений в процессе координационной подготовки, общий объем координационной подготовки в структуре тренировочного процесса.

В научных трудах В.И. Ляха говорится о том, что формирование координационной подготовки должно рассматриваться во взаимосвязи с техническим и технико-тактическим совершенствованием, воспитанием других двигательных способностей. [6; 7]

По мнению авторов [3; 5; 7], в процессе совершенствования координационных способностей спортсменов применяются упражнения различной степени сложности: от относительно простых, стимулирующих деятельность анализаторов, нервно-мышечного аппарата и готовящим организм к более сложным движениям – до сложнейших упражнений. Это объясняется тем, что процесс совершенствования координационных способностей останавливается, если двигательный навык доведен до автоматизма. Следовательно, необходимо постепенное усложнение упражнений – невысокая, умеренная, максимальная координационная сложность. [3; 8]

По мнению авторов, применительно к самым разнообразным упражнениям и заданиям, способствующим приросту координационных способностей, существует общая тенденция: применение невысокой интенсивности на начальных этапах совершенствования данного качества применительно к конкретным двигательным действиям и постепенное повышение интенсивности по мере расширения технико-тактических возможностей спортсменов. [3; 5; 9]

Ряд авторов отмечает, что продолжительность непрерывной работы в одном упражнении обычно составляет 10-200 секунд.

Количество повторений одного упражнения при непродолжительной работе может быть достаточно большим – от 6 до 10-12. При более продолжительных заданиях количество повторений уменьшается и может не превышать 2-3. [5; 12]

Следует отметить, что особое значение в работе по совершенствованию специальных координационных способностей у спортсменов с нарушение зрения приобретает широкое варьирование различными характеристиками нагрузки (характер упражнений, интенсивность, продолжительность работы, режим работы и отдыха), в большей степени нагрузка должна носить индивидуальный характер в зависимости от класса нарушения (В1, В2, В3). [4]

Заключение. Мы предполагаем, что процесс специальной координационной подготовки спортсменов с нарушение зрения в велоспорте-тандеме будет более эффективным при введении в тренировочный процесс следующего комплекса педагогических тестов:

Для оценки способности к ориентации в пространстве:

– тест «Проезд на велосипеде 15 м с обводкой конусов»;

– тест «Время проезда одного виража по удобной траектории».

Для оценки уровня специальной координации и способности к сохранению равновесия:

– тест на балансировочной платформе.

Для оценки уровня развития способностей к сохранению динамического равновесия:

– тест «Езда по прямой линии»;

– тест «Езда по восьмерке».

Для развития специальных координационных способностей необходимо использовать комплекс упражнений, включающий в себя занятия на балансировочной платформе. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров.

Дистанционное управления действиями спортсмена при помощи аппаратно-программного обеспечения позволит управлять действиями спортсмена не прерывая процесс выполнения упражнения.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению. [4]

Для достижения поставленной цели необходимо разработать экспериментальную программу по развитию специальной координации велосипедистов нарушением зрения и оценить ее эффективность.

Список литературы

1. Белашенко, О.В. Из опыта подготовки спортсменов-инвалидов по зрению «спорт слепых» в Тульском регионе / О.В. Белашенко, И.А. Оськин, Л.В. Руднева // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. – Тула, 2015. – С. 306-310.

2. Горская, И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И. Ю. Горская // Теория и практика физической культуры. – Омск, 2010. – № 7. – С. 34-38.

3. Горский, А.А. Соотношение средств разной направленности в методике совершенствования координационных способностей у велосипедистов BMX-PACE 10-11 лет / А.А. Горский, А.Г. Карпеев // Физическая культура и спорт: Омский научный вестник. – 2014. – С. 190-193.

4. Евсеев, С.П. Теоретические проблемы адаптивного спорта на современном этапе / С.П. Евсеев, О.В. Евсеева // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4(55). – С. 78-83.

5. Карпеев, А. Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа : монография /А.Г. Карпеев. – Омск, 1998. – 324 с.

6. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М., 2006. – 290 с.

7. Лях, В.И. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов / В.И. Лях, З. Витковский, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 51-54.

8. Серикова, Ю.Н. Координационные способности: определение, основной подход к изучению, современные средства и методы развития / Ю.Н. Серикова, В.А. Александрова, А.Ю. Нечаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2018. – № 6(160). – С. 224-230.

9. Hirtz, P. Koordinativ-motoriche Entwiscklung in der Pubesczenz / In G. Ludwig & Ludwig (Hrsg.) // Koordinative Fähigkeiten – Koordinative Kompetenz. – 2002. – Kassel Universitäts-Bibliothek Kassel (S. 153-158).

Путинцева Е.В.[1], *Поляков С.В.*[2]

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Специфика ранней специализации в танцевальном спорте, как и в гимнастике, предусматривает наличие предварительного этапа подготовки, в процессе которого формируются специальные навыки, состоящие из преемственных между собой движений, значимых для будущей соревновательной деятельности. [1; 3]

Согласно федеральному стандарту, этап начальной подготовки танцоров начинается с 7 лет, однако на практике, как правило, дети этого возраста уже являются достаточно опытными спортсменами. В связи с этим, для детей младше 7 лет во многих регионах России предусмотрена так называемая «Детская» соревновательная программа, состоящая из танцев с достаточно простыми элементами, например: «Полька», «Современные ритмы», «Танец маленьких утят» и т.п. Однако, при переходе юных танцоров к международной программе, дети испытывают большие трудности в освоении новых танцев, о чем неоднократно упоминалось в публикациях, связанных с проблемами танцевального спорта. [2; 5]

Принимая в расчет данную ситуацию, возникает вопрос: «Почему юные танцоры испытывают трудности в освоении международной программы, имея опыт соревновательной деятельности на этапе предварительной подготовки?» Согласно нашим исследованиям, это связанно с тем, что танцы «Детской» программы не способствуют формированию необходимых танцевальных навыков, вызывая конфликт преемственности смежных программ. [4] В таком случае возникает противоречие: с одной стороны – на предварительном этапе юным спортсменам необходимо сформировать специальные танцевальные навыки, которые будут в дальнейшем обеспечивать качественное освоение международной соревновательной программы, с другой стороны – эти важные навыки не формируются в должной степени. Следовательно, эмпирически сложившиеся в танцеваль-

[1] Доцент кафедры теории и методики гимнастики и режиссуры Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: ownstyleomsk@gmail.com.

[2] Преподаватель кафедры теории и методики гимнастики и режиссуры Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: i.m.stas@yandex.ru.

ном спорте методика, включающая многократную демонстрацию упражнения с последующим многократным повтором, не достаточно эффективна на этапе предварительной подготовки юных танцоров.

Для решения существующей проблемы нами была предложена принципиально новая для танцевального спорта модель построения процесса предварительной подготовки детей 5-6 лет. По нашему предположению, формирование базовых двигательных навыков у начинающих танцоров будет проходить более эффективно, если в основу модели положен принцип «спирального» построения процесса подготовки, с учетом информативных показателей каждого уровня спирали (рис. 1).

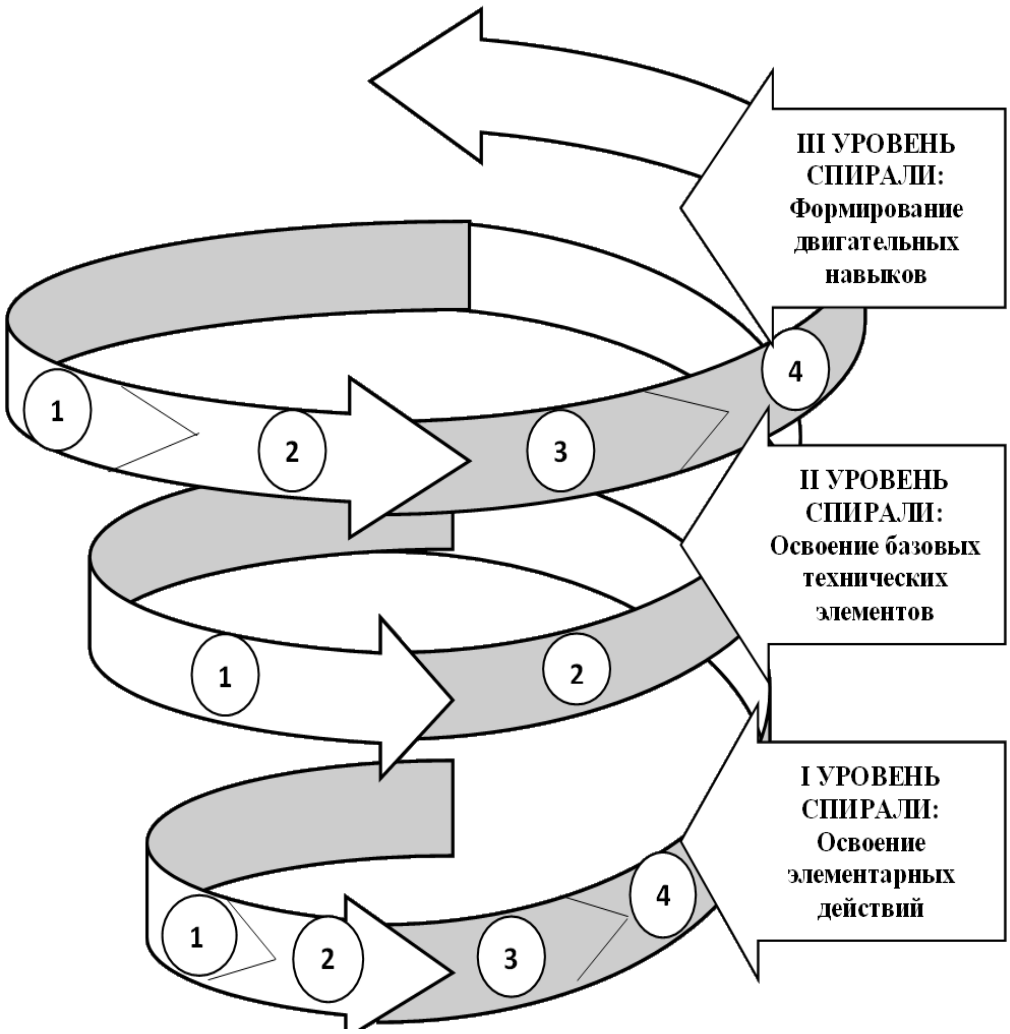


Рис. 1. Модель формирования базовых двигательных навыков
в процессе предварительной подготовки в танцевальном спорте
Условные обозначения:
Компоненты первого уровня спирали: 1– перенос веса, 2– растяжение звеньев тела,
3– скручивание звеньев тела, 4– сгибание звеньев тела.
Компоненты второго уровня спирали: 1 – шаги, 2 – позиции.
Компоненты третьего уровня спирали: 1– дуэтные позиции, 2 – направления,
3 – повороты, 4 – взаимодействие.

На первом уровне спирали последовательно происходит освоение элементарных технических действий, которые помогают ребенку создать прочные ассоциативные связи образа действия с действием, позволяя юному танцору осознанно конструировать движение, включая элемент вариативности.

Второй «виток», по сути, формирует школу движений в процессе освоения базовых технических элементов, включающих шаги и позиции. Однако, на этом уровне спирали и выше, у каждого компонента подготовленности появляется собственное содержание, обусловленное спецификой и сложностью международной соревновательной программы (рис.2).



Рис. 2. Содержание компонентов базовой технической подготовленности на втором уровне спирали

Третий уровень витка спирали, базируясь на созданных ранее конструктивных связях, формирует прочные двигательные навыки в процессе освоения более сложных дуэтных позиций, направлений движения, поворотов и основ взаимодействия в паре (рис. 3).

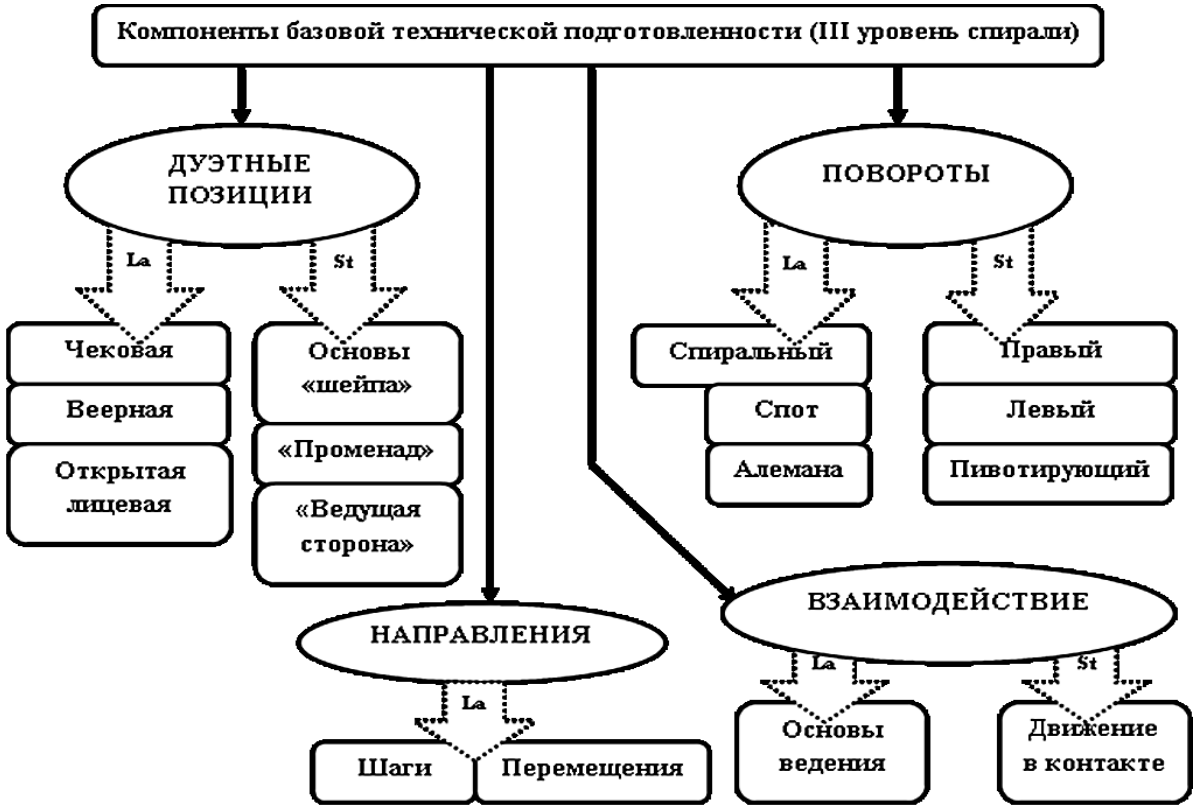


Рис. 3. Содержание компонентов базовой технической подготовленности на третьем уровне спирали

Нами проведено исследование, в ходе которого была выявлена взаимосвязь компонентов базовой технической подготовленности и соревновательного результата начинающих танцоров (табл. 1).

Таблица 1

Взаимосвязь показателей компонентов базовой технической подготовленности и соревновательного результата начинающих танцоров

Уровень освоения элементарных действий			Уровень освоения базовых технических элементов		Уровень формирования двигательных навыков	
N	оценка	R_s	средняя оценка	Rs	средняя оценка	Rs
1	перенос веса	0,81	шаги (La)	0,76	дуэтные позиции	0,93
2	Растяжение	0,62	шаги (St)	0,75	направления	0,86
3	скручивание	0,65	позиции (La)	0,85	повороты	0,81
4	Сгибание	0,62	позиции (St)	0,87	взаимодействие	0,89

При анализе результатов исследования нами выявлена достоверная высокая степень взаимосвязи между изучаемыми показателями и тенденция к усилению корреляционных связей от уровня освоения элементарных действий (R_sот 0,62 до 0,81) до уровня формирования двигательных навыков (R_sот 0,81 до 0,93).

Заключение. По нашему мнению, качественная начальная подготовка юных танцоров возможна лишь при условии тщательного изучения элементарных и базовых навыков. В этом случае создаются предпосылки к овладению основами техники всех структурных групп и подгрупп танцевальных движений. Таким образом, изучение основ техники будет состоять из последовательного овладения специальными элементарными навыками технических признаков движений. Формирование этих навыков осуществляется в процессе проведения предварительной подготовки юных танцоров. При формировании простых двигательных навыков, создаются предпосылки для активизации смысловых компонентов движения, облегчая возможность положительного переноса характеристик движений с одних навыков на другие.

Список литературы

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гаверовский. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с., ил.

2. Коваленко, А.А. Принципиальные подходы к выделению единичных технических действий в спортивных танцах / А.А. Коваленко // Спортивные танцы. – 1999. – № 4(6). – С. 16-19.

3. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях комплексного концентрированного обучения двигательным действиям / А.И. Кравчук, М.П. Мухина // Омский научный вестник. – 2006. – 120 с.

4. Поляков, С. В. Формирование двигательных навыков, позиций и единичных технических действий в процессе подготовки танцоров 5-6 лет к соревновательной деятельности / С.В. Поляков, Е.В. Путинцева // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте : материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 9 февраля 2017 г. / под ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 104 с.

5. Путинцева, Е.В. Воспитание соревновательной готовности начинающих танцоров с помощью деловых игр / Е.В. Путинцева // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2016. – № 1(9). – С. 64-72.

Семенов А.М.[1], *Ульянова Н.А.*[2]

ВЛИЯНИЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ДАННОГО ВИДА СПОРТА В СТРАНЕ, ГДЕ ПРОВОДИТСЯ МЕРОПРИЯТИЕ (НА ПРИМЕРЕ ГЕРМАНИИ)

Чемпионат мира по футболу – это одно из самых крупных спортивных мероприятий в мире. Способствует этому, скорее всего то, что футбол является самой популярной игрой в мире, поэтому данное мероприятие и концентрирует на себе внимание даже тех, кто никогда не увлекался футболом, тем более в стране, где проводится данное мероприятие. Для таких стран это соревнование перерастает уже из просто крупного спортивного мероприятия, в настоящую демонстрацию своего уровня жизни, гостеприимства и инфраструктуры. Чемпионат мира по футболу является инструментом поднятия статуса государства на мировой арене.

При изучении данного вопроса мы попытаемся выяснить влияет ли чемпионат мира по футболу на популяризацию футбола среди молодежи и детей в странах, где проводилось данное мероприятие на примере Германии и чемпионата мира по футболу 2006.

Чемпионат мира проходит раз в четыре года. Для проведения чемпионата мира в Германии было построено 12 огромных стадионов, вместимостью от 41926 человек до 80552 человек. Данная стройка повлияла в основном только на дальнейшее развитие профессионального футбола в данной стране. Для получения картины развития детского и молодежного футбола в Германии в период с 2006 года по наши дни.

Кубок мира 2006 немного отставал от ожиданий, это прокомментировал президент УЕФА Мишель Платини: «Кубок мира был жив от эмоций и волнений, но он не был высоким по стандартам футбола». Кубок мира 2006 года был доставлен в Германию в рамках согласованной акции политики, бизнеса и футбольной ассоциации, в которой федеральное правительство также осуществляло свою внешнюю политику и внешнеторговые отношения. Кубок мира – это витрина, в которой принимающая страна может предстать перед глобальной аудиторией с момента, когда будет дан первый и финальный свисток турнира. Соответственно, активные усилия официальных органов в преддверии турнира должны быть направлены на улучшение имиджа Федеративной Республики и ее граждан – согласно официальному девизу: «Мир как гость с друзьями». [2]

[1] Студент Алтайского государственного университета (Российская Федерация, г. Барнаул). E-mail: semenov03081999@gmail.com.

[2] Доцент кафедры физического воспитания Алтайского государственного университет (Российская Федерация, г. Барнаул), кандидат педагогических наук. E-mail: ulyana_nata@mail.ru.

В статье «FußballinBaden-Württemberg 2016 SteigendeMitgliedszahlen, VfBStuttgartgrößterVereinimLand», MattiKastendeich пишет: футбол остается самым популярным видом спорта для мужчин, 2-м по популярности для женщин в Германии. Футбольные клубы и ведомства по спорту страны, вносят огромный вклад в развитие молодежного футбола, а также профессионального и любительского спорта. [3] В статье «Kinderfußball, olé? Oh nee!» интернет издательства «Spiegelonline», поднимают тему конкуренции среди детей в футбольных клубах. В данной статье описывается, что детские футбольные клубы переполнены, родители отправляют своих детей заниматься футболом уже с 4-х лет, каждый из них видит в своем потомстве будущих чемпионов, тем самым давя на их несформировавшуюся психику и заставляя всё больше и больше работать на результат. FC Ludwigsvorstadt Munich недавно опубликовал пять правил для фанатичных родителей – они дети; это игра; тренеры – добровольцы; судьи тоже люди; мы не на чемпионате мира! Последнее правило является определяющим для сложившийся ситуации в сфере детского футбола Германии, футбол настолько популярен в данной стране, что большинство родителей забывая о том, что их ребенку всего 4-5 лет, заставляют его тренироваться по стандартам превышающим его возрастную норму. [5] Данная статья не является единичной, по этой проблеме создаются петиции, направленные на урегулирование данного вопроса, но данный ресурс – «Spiegelonline» является одним из самых популярных в Германии, именно поэтому мы взяли данную статью для анализа.

Исходя из выше изложенного материала, можно сделать вывод, популярность футбола в Германии только растет, но детский футбол приобретает фанатичный оттенок. Зачастую это вина родителей, но нельзя и отрицать влияние на это массовой пропаганды данного вида спорта в Германии.

То, что на ЧМ-2010 за сборную Германии выступало так много молодых и действительно талантливых футболистов – не случайность. Десять лет назад Немецкий футбольный союз создал «Программу поддержи талантов» («Talentforderung»), которая первые плоды должна была дать через восемь – десять лет. Бронза Евро-2008 и бронза «с золотым отливом» (так в Германии отнеслись к третьему месту на ЧМ-2010) показывают, что немцы не просчитались. [1] Как говорит один из создателей данной программы, главная их цель – это найти талантливых и перспективных игроков, таковых в 2016 году оказалось более 22 тысяч человек.

Чемпионат мира по футболу в 2006 году, вызвал ещё больший интерес к данному виду спорта. Одна из важнейших причин – это 12 стадионов, построенных для этого мероприятия. Это способствовало популяризации просмотра матчей в живую, на стадионе, что в свою очередь привлекло множество людей, раньше не интересовавшихся футболом.

Из этого можно сделать логичное заключение, что популяризация футбола среди населения Германии, способствовала и привитию интереса к футболу детям, родившимся раньше или позже чемпионата мира 2006, по средствам стараний родителей отдать своего ребенка именно в футбольную школу, а не выбирать другой спорт для ребенка.

Взяв во внимание все вышеперечисленные факты, можно сделать вывод о том, что чемпионат мира по футболу 2006-го года действительно повлиял на популяризацию данного вида спорта в Германии. Нельзя однозначно сказать, что это хорошее явление, так как после популяризации футбола, начали расти и случаи фанатизма данным видом спорта среди родителей и детей, о чем неоднократно сообщается в Немецкой прессе. Данное мероприятие благотворно повлияло на всю сферу спорта в целом, появление новых стадионов, футбольных школ и клубов, означало ещё и прививание детям здорового образа жизни, поддержанию тела в тонусе и постоянному саморазвитию в физическом плане.

Чемпионат мира по футболу 2006 сделал данный вид спорта популярным не только среди мужского пола, но и женского, по данным DFB в 2006 году общее число женщин и девушек играющих в футбол, составляло всего 10% от общего числа людей, занимающихся футболом, в 2007-2008 году общий процент женщин увлекающихся футболом составил уже 23%. Это ещё раз подтверждает то, что чемпионат мира по футболу в Германии, ключевым образом повлиял на популярность футбола, как вида спорта.

Также одним из главных популяризаторов футбола стал психологический фактор. Чемпионат мира по футболу – это всегда особый вид событийного туризма, что и увидела Германия в 2006 году после массового прибытия в страну туристов. Для многих немцев, которые до этого не интересовались футбол, это стало предлогом для будущих путешествий.

Но в то же время, у чемпионата мира были и негативные последствия, в основном, как утверждает «Planetwissen»: «В начале 2006 года многие экономические исследователи были уверены, что экономика Германии увидит бум благодаря чемпионату мира. Ожидались новые рабочие места и рост продаж для всех секторов. Через год баланс был несколько иным» [4], это были проблемы экономического характера. Но в основном на рост популярности футбола они не повлияли. Футбол так и остается самым популярным видом спорта в Германии.

Список литературы

1. Событие дня. Футбол только у нас // Советский спорт. – URL: https://www.sovsport.ru/football/articles/407412-glava-programmy-podderzhki-talantov-v-germanii-ulf-shott-gotovy-podelitsja-opytom-s-rfs (дата обращения: 25.09.2018).

2. Bundeszentrale für politische Bildung – URL: http://www.bpb.de (дата обращения: 25.09.2018).

3. Fußball in Baden-Württemberg 2016 Steigende Mitgliedszahlen, VfB Stuttgart größter Verein im Land. – URL: https://www.statistik-bw.de/Service/Veroeff/Monatshefte/PDF/Beitrag17_04_09.pdf (дата обращения: 22.09.2018).

4. Planet wissen. – URL: https://www.planet-wissen.de (дата обращения: 25.09.2018).

5. Spiegel online. – URL: http://www.spiegel.de (дата обращения: 25.09.2018).

Семикин Д.С.[1], *Сарапулов С.Н.*[2], *Педько М.А.*[3], *Капшанов Э.Ф.*[4]

МОДЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ АТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ УДАРАМИ РУКАМИ И НОГАМИ КУРСАНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

В процессе обучения в высших учебных заведениях Министерства обороны Российской Федерации курсанты имеют возможность в свободное от основной учебной и служебной деятельности время заниматься в спортивных секциях, организованных в учебных заведениях. Армейский рукопашный бой является одним из военно-прикладных видов спорта, развиваемых в вооруженных силах России. В филиале ВУНЦ ВВС ВВА г. Челябинска организованна спортивная секция армейского рукопашного боя. Спортсмены института не однократно поднимались на высшую ступень пьедестала. Команда, на протяжении многих лет входит в пятерку сильнейший команд по результатам чемпионата среди военных образовательных организаций. Данные результаты позволяют отметить правильно составленную модель обучения курсантов технико-тактическим приемам армейского рукопашного боя.

Армейский рукопашный бой характеризуется большим арсеналом ударной (разрешены удары головой, руками, ногами, в том числе локтями и коленями) и бросковой (разрешены все броски из любых видов борьбы)

[1] Старший преподаватель, филиал Военного учебно-научного центра Военно-Воздушных Сил Военно-Воздушной Академии имени Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина (Российская Федерация, г. Челябинск), кандидат биологических наук. E-mail: semikinmaster@yandex.ru.

[2] Старший преподаватель, филиал Военного учебно-научного центра Военно-Воздушных Сил Военно-Воздушной Академии имени Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина (Российская Федерация, г. Челябинск), кандидат педагогических наук. E-mail: semikinmaster@yandex.ru.

[3] Преподаватель, филиал Военного учебно-научного центра Военно-Воздушных Сил Военно-Воздушной Академии имени Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина (Российская Федерация, г. Челябинск). E-mail: semikinmaster@yandex.ru.

[4] Старший преподаватель, филиал Военного учебно-научного центра Военно-Воздушных Сил Военно-Воздушной Академии имени Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина (Российская Федерация, г. Челябинск). E-mail: semikinmaster@yandex.ru.

техники, а так же разрешены болевые и удушающие приемы лежа и добивания. Такой разнообразный арсенал технико-тактических действий требует максимально грамотной методике подготовки, ошибки в подготовке приводят к высокому уровню травматизма.

Одним из наиболее важных показателей, характеризующих уровень спортивного мастерства, является высокий уровень атакующих и защитных действий, связанных напрямую с целостным тактическим рисунком поединка. В настоящее время основной контингент занимающихся составляют курсанты, которые занимались каким либо видом контактных единоборств и имеют устойчивые навыки ударной или бросковой техники. Как правило обучение основывается на компенсации недостающих элементов техники. Борцы в основном осваивают недостающий элемент – ударную технику, начиная с атакующих действий, что приводит к упущению в освоении основ защитных действий на ранних этапах подготовки. Ударники осваивают борцовскую технику, упуская на ранних этапах обучения контратакующие и защитные приемы борьбы. Впоследствии данные пробелы тяжело поддаются коррекции. Защитные действия формируются на интуитивной основе, часто с рефлекторным разрывом дистанции без контратакующих действий. В целом происходит сдерживание прогрессирования спортивного мастерства, требуется дополнительное время и силы на исправление техники и формирования тактики боя. [1]

При разработке модели атакующей комбинации приемов, необходимо уделить внимание согласованности движений рук, ног и туловища при выполнении ударов, что обеспечивает существенное увеличение силы ударов. Филимонов В.И. установил, что силовая характеристика прямого удара правой рукой на 39% зависит от толчка сзади стоящей ноги, на 37% от поворота таза и плечевого пояса и на 24% от разгибания бьющей руки. В работе Филимонова В.И. [3], выполненной на боксёрах, было установлено, что силовая характеристика прямого удара правой рукой на 39% зависит от толчка сзади стоящей ноги, на 37% от поворота таза и плечевого пояса и на 24% от разгибания бьющей руки. Опыт выполнения ударов спортсменами высокого класса показывает, что увеличение силы ударов обеспечивается разворотом плечевого пояса, движением таза и бедер, быстрым разгибанием и напряжением бьющей конечности в конечной фазе удара, быстрым возвратным движением конечности для готовности к повторной атаке или комбинации.

При выполнении ударов ногами сбоку, основной вклад в ударное движение вносит разгибание ноги в коленном суставе, на его долю приходится около 40% силы удара, немного меньше – 25,73% составляет движение тазобедренного сустава и бедра. На реверсивное движение плечевого пояса приходится 19,65%. Наименьший вклад вносит толчок ногой от опоры – 14,97%. При выполнении удара ногой прямо, за счет толчка ногой от опоры осуществляется поступательное движение всего тела к цели и со-

ставляет 39,47% силы удара. Наименьшее значение в ударе ногой прямо оказывает разворот тазобедренного сустава – 9,67%. Это объясняется малой подвижностью данного звена и особенностью техники двигательного действия. Основным компонентом прямого удара ногой является разгибание ноги в коленном суставе – 43,6%. [1]

При совершенствовании ударной техники основное внимание следует уделять мышцам разгибателям конечности. Так при разгибании ноги в коленном суставе основную работу осуществляет четырехглавая мышца бедра. При тренировке ударов ногами сбоку необходимо обозначить акцентирование на силу удара по воздуху или по снарядам при полной фиксации всех остальных, участвующих в движении сегментов тела. Разучивание ударов ногами сбоку необходимо начинать с нижнего, а затем среднего уровня (по туловищу), постепенно по мере освоения техники переходить на удары в верхний уровень (по голове). Также необходимо понимать, что ключевое значение в ударах ногой сбоку имеет вращательное движение в тазобедренном суставе. Быстрое, точное движение в тазобедренном суставе позволяет различным частям тела спортсмена функционировать как единый механизм, передавая усилия от верхних конечностей к нижним при ударе ногой, и от нижних к верхним при ударе рукой. Это движение является наиболее сложным в технике выполнения ударов ногами, поэтому большинство ошибок связано именно с этим компонентом. Ошибки возникают за счет малого объема времени, уделяемого для проработки подвижности тазобедренных суставов, при обучении ударам ногами необходимо использовать дополнительные упражнения на увеличение подвижности тазобедренного сустава. Эффективно будет здесь нанесение ударов по тяжелым снарядам с поворотом таза до максимально возможного положения после касания голенью цели. Также для проработки скручивающих движений тазом и бедром рекомендуется выполнение упражнений лежа на спине. В этом положении ограничен толчок ногой от опоры и поворот плеч, следовательно, движение выполняется по средствам работы таза и бедра.

Удары ногами начинаются за счет реверсивного движения плечевым поясом для сохранения равновесия и придания ускорения, что ведет за собой к скручиванию всех частей тела вокруг вертикальной оси. Для отработки ударов ногами рекомендуется выполнение движений с грифом на плечах, с гантелями в руках, что усложняет разворот плеч и создает дополнительную нагрузку на косые мышцы живота. Так же для совершенствования ударов широко используются методики выполнения с использованием тяжелых корсетов, резинового жгута, отработка ударов в воде бассейна.

Разработанная нами модель включала акцентированную подготовку атакующим действиям ударной техники 60% времени основной части тренировочного занятия, 30% времени тренировочного занятия уделялось защитным действиям от бросков и 10% времени занимались отработкой за-

щит и добиваний в партере. Это позволило усилить наработанные тактические приемы атакующего стиля для курсантов, имеющих опыт выступления в соревнованиях ударных видов единоборств и подтянуть недостающие элементы техники для курсантов, имеющих опыт выступления в бросковых видах единоборств.

Основная суть формирования индивидуальной модели атакующих действий состоит в том, что к одинаково высоким спортивным результатам разные спортсмены идут различными путями. Модель выбирается исходя из того, насколько удобен тактический стиль для данного курсанта, целесообразен ли он с точки зрения проявления сильных сторон спортсмена и избегания слабых, что часто приводит к противоречию с конечной цели, с ее результатом. Совершенствование модели должно происходить целенаправленно, с учетом того, какие индивидуальные особенности имеются у спортсменов. Мнение тренеров в большинстве случаев совпадают, что при методически грамотном построении модели атакующих действий, стабильность и надежность исходного результата поединка значительно возрастает. Кроме того, об этом же говорят и спортивные результаты команды филиала ВУНЦ ВВС ВВА в г. Челябинске.

Таким образом, предложенная нами методика формирования модели атакующих действий ударами руками и ногами курсантов, занимающихся армейским рукопашным боем, апробированная в рамках подготовки курсантов филиала ВУНЦ ВВС ВВА в г. Челябинске может быть использована в подготовке курсантов к соревнованиям.

Список литературы

1. Агафонов, А.И. Модель обучения технике ударов ногами юных кикбоксеров на основе учета рациональных кинематических и динамических параметров движений / А.И. Агафонов // Ученые записки. – 2015. – № 1(119) – С. 14-17.

2. Лисовол, В.В. Методика обучения рукопашному бою на основе комплексов формальных упражнений / В.В. Лисовол, А.С. Гизатулина // Проблемы методического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел : материалы Всерос. научно-метод. конф. – Челябинск : Челябинский юридический институт МВД России, 2006. – С. 32-35.

3. Филимонов, В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями их технико-тактического мастерства : дис. … канд. пед. наук / В.И. Филимонов. – М., 1978. – 262 с.

Синяев Е.Е.[1], *Колесник Н.Н.*[2], *Тимашов А.В.*[3]

Анализ взаимосвязи плотности ведения боя, возраста и роста боксеров-профессионалов с результатами их выступлений

В спорте происходит деления бокса на два вида, профессиональный и любительский. Цели и задачи этих двух видов спорта разнятся. Цель и задача любительского бокса – физическое и духовное развитие и совершенствование боксёра, а профессионального бокса – заработок.

Любительским боксом, как правило, начинают заниматься с 11 лет, осваивая спортивное мастерство с его азов, и с 12 выступать в соревнованиях.

Профессиональным боксом в нашей стране, можно заниматься с 18 лет (в других странах мира границы возрастного порога разняться), причём данный вид спорта ориентируется в основном на уже готового спортсмена, прошедшего школу любительского бокса и добившегося на любительском ринге высоких результатов.

Профессиональный и любительский бокс роднит спортивная основа, соответственно схожи, будут и основные принципы, методы, критерии и средства спортивной тренировки боксёра. [2]

В профессиональном боксе порядка семнадцати весовых категорий (против десяти у любителей) данный факт можно объяснить стремлением привлечь на профессиональный ринг способных боксеров ряда азиатских и латиноамериканских стран, где никогда не было недостатка в даровитых спортсменах, в основном это боксеры легковесы. [2]

Помимо различий в весовых категориях имеются расхождения во временных промежутках проведения поединков. В любительском боксе у взрослых спортсменов (мужчины старше 18 лет) с 2013 года формула боя три раунда по три минуты, одна минута перерыва, шлемы у мужчин не используются, тогда как у профессионалов от четырех раундов по три минуты до двенадцати (в зависимости от значения поединка). Это в свою очередь также определяет, свойственную для каждого из этих видов спорта,

[1] Начальник отделения спортивно-массовой работы спортивного клуба имени полковника милиции К.В. Еременко Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя (Российская Федерация, г. Москва), кандидат педагогических наук. E-mail: dzhon-sprint@ya.ru.

[2] Инспектор-методист спортивного клуба имени полковника милиции К.В. Еременко Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя (Российская Федерация, г. Москва). E-mail: mentyara2010@mail.ru.

[3] Адъюнкт факультета подготовки научных и научно-педагогических кадров Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя (Российская Федерация, г. Москва). E-mail: antoshka.timashov@mail.ru

плотность ведения боевых действий в поединках и особенную систему подготовки. [1]

В мировом профессиональном боксе существуют несколько организаций мирового профессионального бокса. Наиболее влиятельная и старейшая организация профессионального бокса это – всемирная боксерская ассоциация (WBA), также существует всемирно боксерский совет (WBC).

В 80-е годы прошлого века появились еще две международные ассоциации, это международная боксерская федерация (IBF) и всемирная боксерская организация (WBO), а 1990 году была создана восточно-европейское бюро WBC, которая в 1993 году преобразовано в бюро CHE.

Развитие профессионального бокса в нашей стране невозможно без прочной теоретической базы научно-обоснованных методов тренировки.

Одним из основных моментов качественной подготовки является получение информации о том, какие параметры необходимо выдерживать спортсмену (в отношении соревновательной деятельности в частности) с тем, чтобы реально претендовать на высокий результат в соревнованиях. [1]

Достаточно интересным представляются сведения о плотности ведения боя и особенностях взаимосвязи возраста и роста боксеров с результатами их выступлений в соревнованиях.

Изучение показателей плотности ведения боя в профессиональном боксе является одним из вариантов информации, с помощью которой можно существенно повысить количество и качество управляющих воздействий на спортсмена.

Плотность ведения боя является одним из основных компонентов поединка боксёра профессионала. Однако в научно-методической литературе нет достаточного отражения тех характеристик плотности боя, которые бы количественно выражали его параметры: количество ударов наносимых в бою за определённый промежуток времени и тд.

Между тем, овладение данной информацией могло бы существенно конкретизировать даваемые спортсмену и тренеру рекомендации по организации и построению тренировочного процесса.

Целью нашего исследования являлось изучение показателей плотности ведения боя, весо-ростовых характеристик боксёра как одного из условий повышения уровня подготовки боксёров профессионалов.

Для реализации поставленной цели исследования нами были проанализированы видеозаписи поединков профессионалов определенной выборки (в основном титульные бои за звание чемпионов мира по разным версиям и межконтинентальные бои).

Исследуемые боксёры-спортсмены профессионалы самого высокого класса: Мухамед Али, Николай Валуев, Виталий и Владимир Кличко, Рокки Марчиано, Майкл Тайсон, Рой Джонс, Денис Лебедев, Арчи Мур, и др.

Под плотностью ведения боя в боксе, принято понимать частное отделения количества нанесенных ударов за определенное время на время в течение которого были нанесены удары.

Достаточно часто при исследовании данного показателя используют количество ударов, нанесенных боксером за различные временные интервалы боя, за минуту, двадцать секунд и тд. Нам представляется, что раунд боя это единица боя, и он также характеризует плотность ведения боя.

Для регистрации особенностей показателей плотности ведения боя у боксеров профессионалов мы использовали метод анализа видеозаписей поединков. Наиболее подробно мы рассмотрим и остановимся, на поединке за звание чемпиона мира по версиям WBC между Артурро Гатти и Джейси Джеймс Лейха. Данные приведены в таблице 1.

Таблица 1

Регистрация особенностей показателей плотности ведения боя

Фамилия и имя	1 раунд	2раунд	3 раунд	4 раунд	5 раунд
Артурро Гатти	70	66	79	61	61 (не полный раунд)
Д.Д. Лейха	49	60	51	42	23 (не полный раунд)

Данные представленные в таблице 1 свидетельствуют о том, что за весь бой Артурро Гатти нанес – 337 ударов, в среднем за раунд нанес 67,4 удара и показатели стандартного отклонения ± 4,81 удара.

В свою очередь Джейси Джеймс Лейха всего за бой нанес 202 удара, среднее количество нанесенных ударов за раунд 45, показатели стандартного отклонения ± 9,89 удара.

Победитель данного поединка стал Артурро Гатти, выигравший техническим нокаутом в 5 раунде.

Помимо этого, исследуя плотность ведения боя в современном профессиональном боксе и имея данные относительно количества ударов нанесенных за раунд, можно рассчитать среднее количество ударов за любой другой промежуток времени. В результате анализа боксерских поединков, среднее количество ударов наносимых профессиональным боксером за раунд боя равно 57,6, ударов, стандартное отклонение 18,6 ударов.

Полученные данные дают нам возможность рассчитать коэффициент вариации данного показателя для всей выборки в целом, который показывает, насколько плотно индивидуальные значения располагаются относительно среднего арифметического:

$y=a/x\text{-}100\%$, где а – стандартное отклонение, х – среднее арифметическое число ударов за раунд.

Коэффициент вариации (V) для всей выборки в целом равен 32%. Данный коэффициент указывает на то, что выборка в целом не однородна в отношении данного показателя. Вместе с тем, это может говорить о том, что в нашей группе собраны боксеры различных манер ведения боя, от темповой до малоударной.

Наиболее высокий из показателей плотности ведения боя зарегистрированный нами в бою Марко Рубио с Панчито Бохадо и равен – 77 ударам за раунд, это был титульный десятираундовый бой в весе до 64 килограмм. В данном бою победу одержал Марко Рубио.

Следует отметить, что наименьшее среднее количество ударов из всех проанализированных боев за весь период спортивной карьеры нами зарегистрировано у Корри Джонса – 26 ударов.

В таком диапазоне плотности ведения боя находятся индивидуальные показатели боксеров, проводивших титульные бои.

В целях подготовки целесообразным представляется ориентироваться на максимальные показатели и быть готовым в случае необходимости вести бой с максимально возможной плотностью.

Эта готовность предполагает соответствующий уровень тактической, технической, физической и психологической подготовленности. Более уверенно спортсмен будет чувствовать себя, если он уверен, что в состоянии вести бой в самом высоком темпе, в случае если такая необходимость будет ему навязана.

Основным средством победы является атака, а концентрированным ее выражением – точный и достаточно сильный удар, существенно влияющий на боеспособность противника. Необходимо отметить, что у боксеров в боях на профессиональном уровне удары по своей интенсивности могут существенно различаться. Бывают удары более сильные и менее сильные. При подсчете количества нанесенных ударов в ряде случаев судьи приравнивают 3-4 легких удара к одному тяжелому, и есть целый ряд боксеров, которые наносят достаточно много ударов но, тем не менее, эти удары не очень точные и сильные.

Плотность ведения боя является важнейшим показателем активности боксера. Поэтому выяснение взаимосвязи между показателями плотности ведения боя и результатом поединка будет являться определением того, как внешне проявляемая активность боксера связана с предпочтением судьей того или иного боксера.

Для определения показателей плотности ведения боя и сравнения с результатами поединков, нами были проанализированы шесть боксерских поединков. Полученные данные приведены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели плотности ведения боя с результатом поединка

Результаты поединка	Рассчитываемые величины	
Выигравшие поединок	X – среднее арифметическое число ударов за раунд	64,19
	a – стандартное отклонение	±8,76
	V – коэффициент вариации	13%
Проигравшие поединок	X – среднее арифметическое число ударов за раунд	51,18
	a – стандартное отклонение	±12,66
	V – коэффициент вариации	24%

В результате анализа данных приведенных в таблице 2, мы можем констатировать, что независимо от уровня боя, спортсмены, нанося большее количество точных ударов, чаще объявляются судьями победителями.

Получается, что в группе боксеров выигравших бой оказались спортсмены, которые наносят в среднем большее количество ударов за раунд. В нашем случае этот показатель равен 64,19 удара. Примерно на такую плотность ведения боя должен рассчитывать тот, кто хочет попасть в группу победителей, к такой плотности боя нужно готовиться психологически, физически, тактически и т.д.

Полученные нами данные – ориентир к построению процесса подготовки спортсменов-боксеров. Он ориентирует на среднее значение, хотя могут быть значительные вариации. Вместе с тем, полученные значения дают тренировочному процессу определенное направление и могут быть использованы в тренировочной практике.

Показатель плотности ведения боя как у выигравших, так и у проигравших имеет значительную вариацию, превышающую граничные значения. Это говорит о том, что спортсмены ведут бой в разном темпе, что, предположительно, обусловлено их манерой боя, особенностями противника и рядом других условий (подготовленностью и т.д.).

Таким образом, полученные данные определяют среднестатистический уровень спортсменов данного квалификационного среза и могут быть использованы тренерами и спортсменами, как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Далее мы рассмотрим показатели возраста, роста боксеров-профессионалов и взаимосвязь с их спортивной результативностью на протяжении всей спортивной карьеры. Данные приведены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели возраста, роста и спортивного результата ведущих боксеров-профессионалов

№	Фамилия и имя	Рост	Возраст, до которого выступали боксеры	Количество проведенных боев	Количество выигранных боев
1	Мухамед Али	192	39	61	56
2	Николай Валуев	213	36	53	50
3	Арчи Мур	180	49	219	185
4	Виталий Кличко	202	40	47	45
5	Рокки Марчиано	180	32	49	49
6	Майкл Тайсон	178	39	58	50
7	Рой Джонс	180	49	75	66
8	Денис Лебедев	180	38	33	30

Анализируя данные приведенные в таблице 3, можно констатировать, что возраст и рост боксеров-профессионалов не выявил прямолинейной зависимости их спортивных результатов от возраста и роста спортсмена.

Высоких спортивных результатов добиваются боксеры разного возраста и роста. Вместе с тем, следует учитывать, что эти данные могут являться пунктом индивидуального подхода к подготовке спортсмена.

Практический опыт и анализ литературных источников показывает, что темп боя, особенности техники, выбираемая тактика тесно связана с ростом спортсмена. Габаритные и высокорослые спортсмены ведут бой чаще на дальней дистанции, клинчуют вблизи, это связано, прежде всего с тем, что они менее мобильны и подвижны. Данный фактор даёт свои приоритеты в подготовке, которые необходимо помнить и учитывать в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы

1. Калмыков, Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.

2. Филимонов, В.И. Бокс: педагогические основы обучения совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

Слонич Е.А.[1], *Федорова М.Ю.*[2], *Овчинникова Е.И.*[3]

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОВ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Проблема планирования и построения тренировочного процесса спортивных команд, связанная с необходимостью совершенствования всех видов подготовки в годичном тренировочно-соревновательном цикле, оптимизации соотношения видов подготовки с учетомспецифики соревновательной деятельности баскетболистов, по мнению многих специалистов является наиболее актуальной в современном баскетболе. [3]

Особенно это касается подготовки спортсменов, играющих в студенческих баскетбольных командах, состав которых периодически обновляется в связи с завершением освоения образовательных программ старшекурсниками и поступлением новичков-первокурсников. Комплектация таких команд согласно игровым функциям имеет большие сложности, обу-

[1] Ассистент кафедры спортивных дисциплин Забайкальского государственного университета (Российская Федерация, г. Чита).

[2] Доцент кафедры спортивных дисциплин Забайкальского государственного университета (Российская Федерация, г. Чита), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: fmarin888@gmail.ru.

[3] Заведующая кафедрой теоретических основ физического воспитания Забайкальского государственного университета (Российская Федерация, г. Чита), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: ov_el@list.ru.

словленные разным, порой недостаточным уровнем подготовленности пополнения, при этом «новобранцы» не всегда имеют игровое амплуа, необходимое команде в данный момент. [2] Поэтому обязательным в подготовке баскетболистов выступает научно-методическое обеспечение тренировочного процесса, направленное на поиск эффективных подходов в системе подготовки, моделировании подготовки спортсменов, занимающихся в командах спортивного клуба вуза в рамках годичного макроцикла. [4]

Применение методов моделирования в годичном макроцикле применительно к системе управления подготовленностью спортсменов, моделирование игровых ситуаций у баскетболистов высокой квалификации рассмотрено в исследованиях зарубежных авторов. [5]

При этом специалисты отмечают, что поддержанию в оптимальном состоянии уровня специальной подготовленности спортсменов способствует использование в тренировочном процессе на разных этапах подготовкибаскетболистов информации о физическом состоянии и уровне подготовленности игроков, полученной с помощью комплексного контроля, и проведение на основе полученной информации корректировки содержания тренировочного процесса. [1]

Основное содержание работы. Исследование проводилось с участием баскетболистов сборной команды Забайкальского государственного университета. На основе результатов анализа данных о соревновательной деятельности в нападении и защите с учетом особенности игрового амплуа баскетболистов определялись направленность и содержание подготовки игроков на протяжении годичного макроцикла. При построении технологического цикла моделирования тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза были учтены особенности функций, выполняемых ими на площадке в процессе соревновательной деятельности, поскольку количество выполняемых приемов и соотношение их применения в игре различаются у игроков различного амплуа.

При проведении констатирующего эксперимента первым в технологическом цикле моделирования являлся этап диагностики, который предусматривал определение исходных показателей соревновательной деятельности баскетболистов различного игрового амплуа, акцент был сделан на броски мяча в корзину. Полученные результаты сопоставлялись с комплексом модельных характеристик соревновательной деятельности в прошедшем годовом макроцикле. На основе результатов диагностики были выявлены наиболее эффективные стороны тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза в годичном макроцикле и основные недостатки.

Рассматривая показатели двух-очковых бросков у баскетболистов разных игровых амплуа, отмечено, что наибольшее количество выполняемых бросков мяча в процессе игр у центровых и у крайних нападающих. Небольшая разница в количестве бросков у атакующих защитников и ра-

зыгрывающих. Анализ результативности бросков мяча показал, что лучшие показатели в команде имеют атакующие защитники (47,37%), у крайних нападающих результативность составляет 47,0%, у разыгрывающих 45,12%. При наибольшем количестве выполняемых двух-очковых бросков в играх центровые имеют наименьшую результативность, % реализации составляет 43,64%.

Проведенный анализ выявил низкую результативность в реализации трех-очковых бросков: у центровых результативность составила лишь 20%, у разыгрывающих – 24,97%, у атакующих защитников – 35,44%. Наибольшее количество трех-очковых бросков выполняют крайние нападающие, их результативность составила 34,66%.

Результативность штрафных бросков мяча в корзину наиболее высокая у разыгрывающих игроков – 50%, чуть меньший процент реализации у атакующих защитников –46,19%, у крайних нападающих, результативность составила 45,67%, наименьший процент результативности у центровых 28,57%.

Полученные результаты показали отклонение от модельных показателей, стали основанием для разработки на втором этапе модели тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза и проведения формирующего педагогического эксперимента по оценке эффективности экспериментальной модели.

На третьем этапе технологического цикла осуществлялась практическая реализация разработанной модели тренировочного процесса, в основу которой положены следующие элементы:

интегральная подготовка на предсоревновательном этапе, включающая упражнения для отработки техники индивидуальной защиты и бросков мяча в корзину с различных дистанций во взаимосвязи с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей;

техническая подготовка с акцентом на броски мяча с различных дистанций в подготовительном и соревновательном периоде годичного макроцикла;

использование упражнений сопряженного воздействия, выполняемых в различных условиях, в зависимости от периодов годичного макроцикла;

дифференцированный подход на предсоревновательном этапе за счет увеличения тренировочной нагрузки, использования средств технической подготовки в различных игровых условиях, выполнения игроками различного амплуа специальных упражнений сопряженного воздействия согласно их функциям.

На заключительном, четвертом этапе технологического цикла была проведена оценка эффективности использования модели тренировочного процесса в подготовке баскетболистов на основе анализа динамики изменения показателей соревновательной деятельности игроков различных амплуа.

Проведенное в течение следующего игрового сезона исследование выявило положительные изменения в показателях двух-очковых бросков мяча в корзину. Под воздействием направленной тренировки наиболее высокий прирост показателя результативности до 53,25% наблюдается у центровых игроков. У игроков, выполняющих функцию атакующих защитников, результативность возросла до 65,09%. Игроки, выполняющие функцию крайних нападающих, осуществляют наибольшее количество двух-очковых бросков мяча в корзину за сезон, при этом результативность составляет 52,99%. Достоверно значимые изменения в показателях двух-очковых бросков мяча в корзину произошли и у баскетболистов, выполняющих функцию разыгрывающих, результативность составила 51,02%.

Наименьшие показатели результативности трех-очковых бросков мяча в корзину (28%) выявлены у баскетболистов, выполняющих функцию разыгрывающих. Меньше всего выполняют трех-очковые броски игроки, выполняющие функцию центровых, при этом процент результативности составил 28,57%. У игроков, выполняющих функцию атакующих защитников, результативность составила 38,19%, при этом они выполнили 18,33±4,72 трех-очковых броска в сезоне, из них попали 7,0±3,66 раз. Наибольший результат 46,24% в данном игровом сезоне показали баскетболисты, выполняющие функцию крайних нападающих.

Экспериментальная апробация модели тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза показала свою эффективность в повышении показателя результативности штрафных бросков мяча в корзину: наибольшее увеличение до 89,12% произошло у атакующих защитников, при этом атакующие защитники выполняют наименьшее количество штрафных бросков за все игры. У крайних нападающих результативность улучшилась до 64,58%. У игроков, выполняющие функцию разыгрывающих, до 58,33%. Наименьший прирост показателей результативности 33,33% наблюдается у игроков, выполняющих функцию центровых.

Заключение. Анализ соревновательной деятельности баскетболистов спортивного клуба ЗабГУ показал, что использование в тренировочном процессе экспериментальной модели благоприятно повлияло практически на все исследуемые показатели, выявило в конце исследования положительную динамику изменения показателей соревновательной деятельности, а именно результативности бросков мяча в корзину с различных дистанций. Таким образом, использование моделирования в тренировочном процессе баскетболистов спортивного клуба вуза позволяет более объективно отражать сложные сочетания различных компонентов спортивной подготовки, выявлять закономерности взаимосвязи и взаимообусловленности развития базовых и ведущих качественных сторон двигательной деятельности, отражающих показатели соревновательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять направленность и корректировку содержания спортивной подготовки.

Список литературы

1. Бондарь, А.А. Основные компоненты формирования технико-тактической подготовленности баскетболистов 17-20 лет / А.А. Бондарь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 13-20.

2. Козина, Ж.Л. Методологический анализ системы подготовки студенческих баскетбольных команд / Ж.Л. Козина, П. Кристоф, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 60-67.

3. Родионова, А.Г. Индивидуализация процесса подготовки студентов-баскетболистов на основе результатов физического состояния с использованием аппаратно-компьютерных комплексов / А.Г. Родионова, Е.Е. Яворская, Ю.А. Кретов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 177-181.

4. Тимошина, И.Н. Особенности процесса спортивной подготовки спорстменов-стритболистов в рамках спортивного клуба вуза / И.Н. Тимошина, Т.В. Швецова // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: матер. Всеросс. (с междунар. участ.) научно-практ. конф. (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 419-421.

5. Lopes. C.R, Effekt of Physical Training Season Applied on a U-19 Male Basketball Team / C.R. Lopes, G.R. Mota, C.J. et al Dechechi // International Journal of Sports Science. – 2012. – № 2 (4). – P. 32-35.

Федотов В.А.[1], *Губарева Н.В.*[2], *Кайгородцева О.В.*[3]

МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Введение. Необходимо отметить, что проблема развития взрывной силы в пауэрлифтинге остается одной из самых актуальных проблем. [4] Достаточно сказать, что процесс развития взрывной силы атлета является важнейшей задачей любого тренера и спортсмена, т.к. это предопределяет большие физиологические сдвиги. [1] Зная ведущие мотивы атлета, тренер может выстроить эффективную систему взаимодействия с атлетом, на-

[1] Магистрант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: fedotov_vasya94@mail.ru.

[2] Доцент кафедры естественно-научных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: n.gubareva@mail.ru.

[3] Старший преподаватель кафедры естественно-научных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат биологических наук. E-mail: kaigorodceva-olg@mail.ru

правленную на достижение и поддержания высокого уровня спортивной подготовки. [2]

Целью данного исследования является изучение развития взрывной силы у пауэрлифтеров, влияющая на результат в соревновательных упражнениях.

Методы и организация исследования: Висследовании приняли участие 20 спортсменов имеющих массовые разряды, средний возраст – 16±0,18 лет. При проведения исследования все спортсмены были распределены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. Распределение осуществлялось на основе итоговой суммы, показанной атлетами на последних своих выступлениях. Таким образом, целью такой рандомизации, выступило уравнивание спортсменов по их лучшей сумме в приседаниях, жиме лежа, и становой тяге. Эта процедура позволила контролировать фактор разного опыта тренированности спортсменов.

Анализ полученных результатов исследования проводился с помощью статистического пакета SPSS 13.0 for Windows. Критический уровень значимости (p) при проверке статистических гипотез принимался за 0,05.

Определение параметров нагрузки (объем и интенсивность) основывался на работах Б.М. Шейко, А.В. Черняка, А.С. Медведева, А.Н. Воробьева. При определении объема нагрузки в КПШ мы использовали таблицу ориентировочных нагрузок. В таблице можно видеть, что КПШ для спортсменов разрядников варьируется от 900 до 1100 КПШ. Так как наши атлеты большинство имели 1 разряд, мы взяли за основу 1100 КПШ, в других случая этот показатель варьировался с учетом индивидуального подхода к возможностям пауэрлифтеров. При проведении эксперимента мы анализировали спортивные упражнения пауэрлифтинга – это присед, жим штанги лежа и становая тяга. Это классические базовые упражнения. Без их выполнения невозможно добиться значительного развития силы и впечатляющих объемов мускулатуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное исследование показало, что результаты в экспериментальной группе в соревновательном упражнении «приседания» на 3 килограмма в среднем больше, чем в контрольной группе. Ниже, приведем гистограмму, которая наглядно показывает это различие (рис. 1).

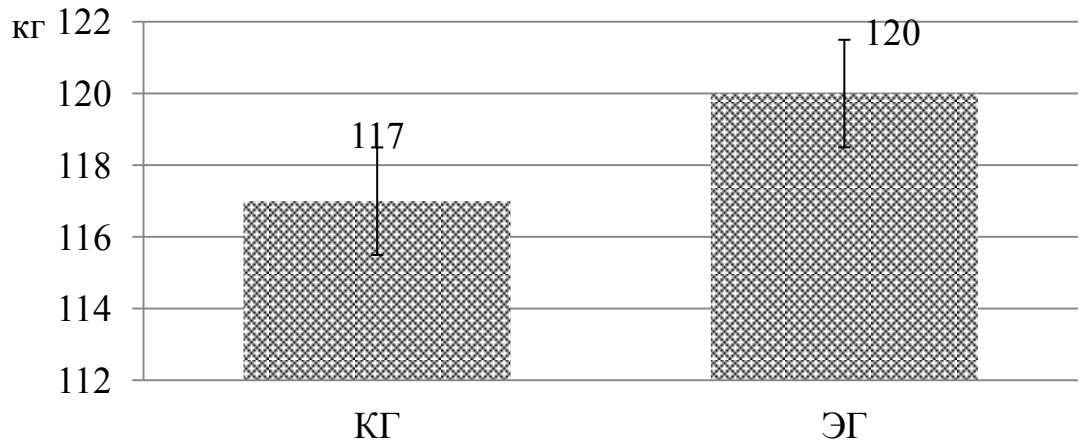


Рис 1. Сравнение показателей спортивного упражнения «присед» в контрольной и экспериментальной группе у пауэрлифтеров, M±σ

На рисунке 2 можно видеть такую же положительную динамику в спортивном упражнение «жим штанги лежа».

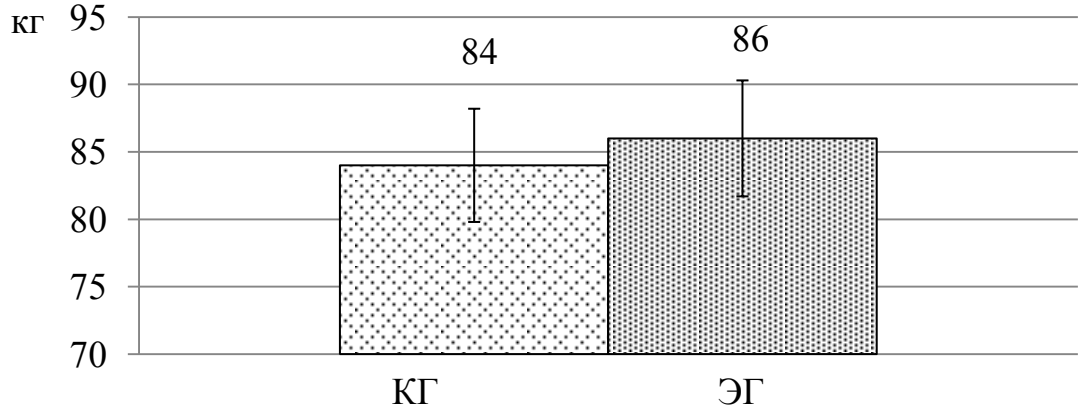


Рис. 2. Сравнение показателей спортивного упражнения «жим штанги лежа» в контрольной и экспериментальной группе у пауэрлифтеров, M±σ

Гистограмма иллюстрирует, что в соревновательном упражнении «жим лежа штанги», средний результат в контрольной группе оказался меньше на 2 килограмма, чем в экспериментальной группе атлетов (рис. 2).

Как можно видеть рисунка 3, результаты в экспериментальной группе в соревновательном упражнении «становая тяга» на 4 килограмма в среднем меньше, чем в контрольной группе. По всей видимости, для «подтягивания» «отстающих» параметров до уровня показателей сильнейшей подгруппы необходимо более длительное время. Ниже, приведем гистограмму, которая наглядно показывает это различие.

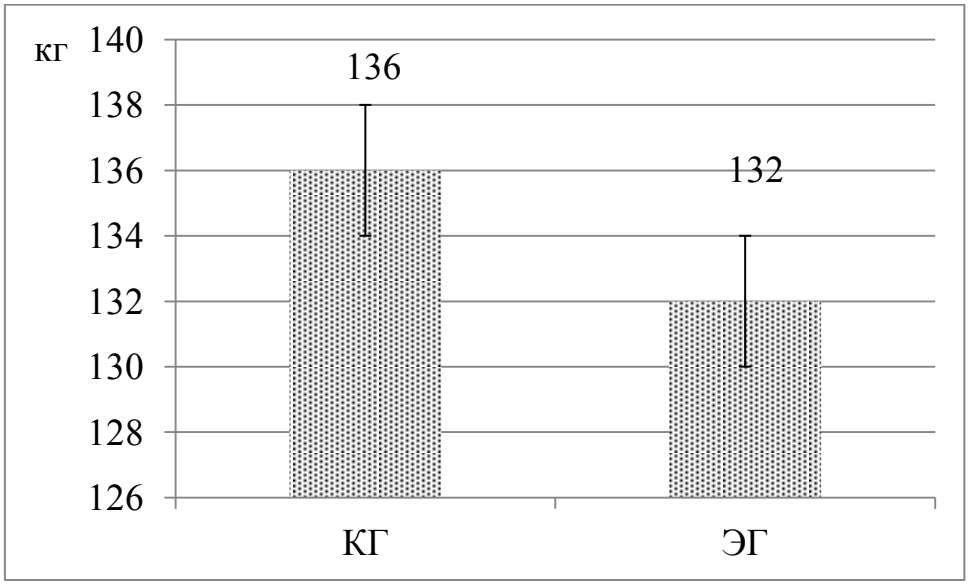


Рис. 3. Сравнение показателей спортивного упражнения «становая тяга» в контрольной и экспериментальной группе у пауэрлифтеров, M±σ

Проведем короткий анализ основных результатов эксперимента, направленного на влияние методики развития взрывной силы на результат в соревновательном упражнении с участием пауэрлифтеров. В таблице 1 приведены значения результатов тестирования, проводимого для оценки взрывной силы. В результате проведения эксперимента в ЭГ по всем изучаемым показателям произошли достоверно значимые сдвиги в сторону улучшения подготовленности (таблица).

Таблица 1

Итоговая сумма показателей в трех упражнениях у пауэрлифтеров, кг, M±σ

Спортивное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа
присед	117±7,1	120±6,8
жим штанги лежа	84±6,4	86±5,0
становая тяга	136±4,1	132±4,9
Сумма	337±6,2	338±5,9

Заключение. В статье представлена значимость такого аспекта подготовки пауэрлифтеров, как влияние развития взрывной силы на результат в соревновательном упражнении, о чем свидетельствуют выраженные сдвиги в спортивных упражнениях в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой, где осуществлялось стандартизированное воздействие. Разработанная технология позволяет достичь выраженных положительных эффектов даже за относительно короткий временной интервал (2-3 месяца) в таких спортивных упражнениях пауэрлифтинга как присед, жим штанги лежа и становая тяга.

Список литературы

1. Воробьев, А.Н. Вариативность нагрузки, важнейший фактор рационального построения тренировки. / А.Н. Воробьев. – Ростов-на-Дону: «Феникс»,2013. –192 с.

2. Муминов, В.И. Развитие силы ног у пауэрлифтеров / В.И. Муминов // Ананьевские чтения. – СПб.: Питер, 2012. – 24 с.

3. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера : монография / Б.И. Шейко. – М.: Актиформула, 2013. – 563 с.

Фризен О.И.[1], *Фризен А.И.*[2]

ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ В МИНИ-ГОЛЬФЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КИНЕСТЕЗИИ

Умение регулировать кинематические параметры целенаправленного действия в разных видах спорта называется «чувством мяча, ракетки и т.п.». В многочисленных исследованиях в разных видах спортивной деятельности, чем яснее образ совершаемого действия, особенно, если этот образ выражается в словесном, графическом, символьном или количественном виде, тем точнее и стабильнее это действие совершается. [1-4] При этом все способы формирования образов движений условно можно разделить на два этапа: первый этап заключается в оценке совершенного движения, а второй – в реализации движения с нужными параметрами. [4; 6]

В гольфе и мини-гольфе образование навыка в дозировании игровых действий по кинематическим параметрам является основной задачей. [4] Для количественной оценки кинематических параметров в гольфе применяются аппаратно-программные комплексы, тренажеры, работа которых основана на различных принципах: на фиксировании скорости мяча в радио и оптическом диапазоне, использовании гироскопических устройств, крепящихся к клюшке, доплеровских радио и акустических приемников, различных оптических обтюраторов и т.п. Все эти устройства выпускаются за рубежом, некоторые из них серийно, и продаются в различных интернет магазинах. Большинство этих тренажеров предназначено для измерения начальной скорости мяча или головки клюшки при совершении далеких

[1] Преподаватель кафедры методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы Самарского областного института повышения квалификации и переподготовки работников образования (Российская Федерация, г. Самара). E-mail: samaraoksi@mail.ru.

[2] Эксперт по контрольно-измерительным приборам и автоматике, Самарская областная федерация развития гольфа (Российская Федерация, г. Самара). E-mail: alexxfree@mail.ru.

ударов с начальной скоростью от 20 м/с, и точность таких измерений составляет около 2 м/с.

Для целей измерения начальной скорости качения мяча в мини-гольфе в 2016 году нами было разработано измерительное устройство на основе стандартных и доступных комплектующих [7] (Рисунок 1). В результате его апробации в тренировочном процессе, в результате многократных имитаций игры, было установлено, что промежутки времени качения мяча, необходимые для преодоления 0,4 метра (расстояние между фотоэлектрическими датчиками) составляют от 0,04 до 0,28 секунды. Соответственно, скорости качения равны от 9 м/с до 1,5 м/с.

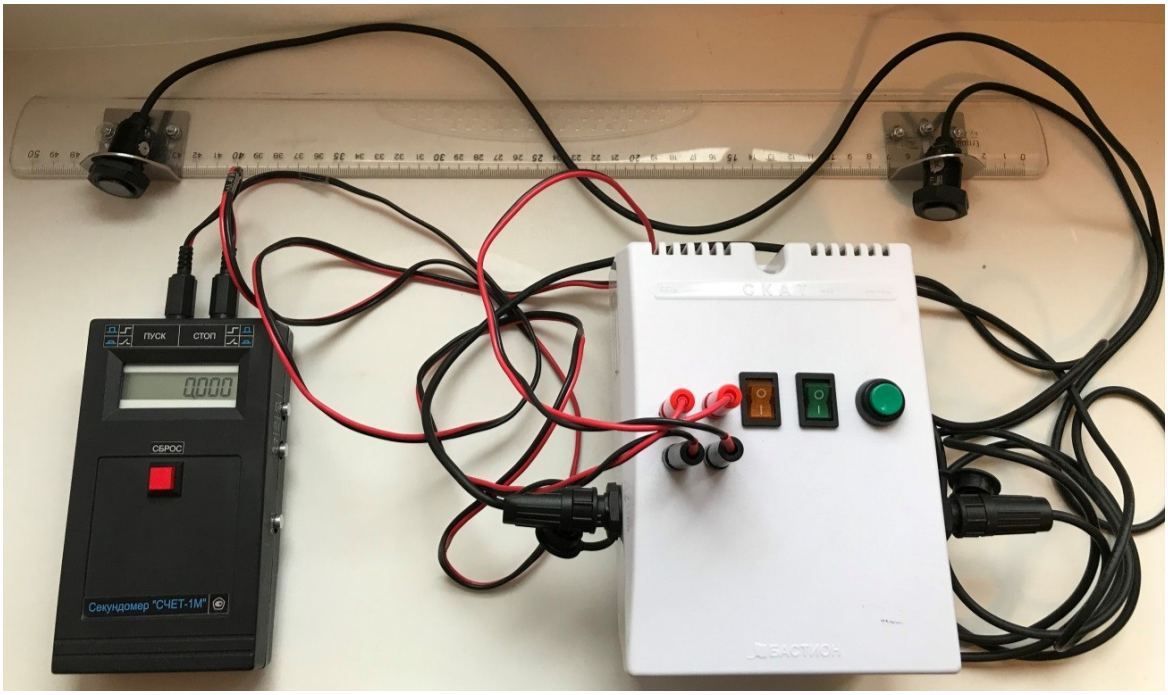


Рис. 1.Внешний вид устройства измерения скорости мячей в паттинге и мини-гольфе

Применение оптико-электронного устройства для измерения скорости качения мячей, позволило выполнить ряд исследований:

Игра на реальном поле, с сообщением измеренного значения спортсмену [7] для формирования представления о кинетических параметрах результативных действий. Измерения скорости мячей позволяет исследовать изменения стабильности реализации начальной скорости совершения удара, при визуальном контроле и получении обратной связи в виде количественной оценки начальной скорости мячей. Таким образом, выявлять такие величины скоростей, при которых стабильность выполнения игровых действий не высокая.

Имитация игры на каждой лунке с оценкой скорости перемещения мяча. При имитациях игрок по памяти воспроизводил удар на каждой лунке, используя тот мяч, который использовал в реальной игре, на специальной плоской поверхности в отсутствии визуальных ориентиров. После

удара игрок произносит вслух время качения мяча. Это время сравнивается с реальным временем качения мяча, измеренным для каждой лунки при реальной игре. Сравнение начальных скоростей мяча при имитациях и в реальной игре позволяет оценить точность кинестетического образа игры на отдельных лунках у каждого игрока. Чем больше разность между этими скоростями, тем более нечеткий образ запечатлен в сознании игрока, тем больше смещение представляемого образа от требуемого для достижения результата.

Имитация игры с использованием ограничителя движения клюшки при ее отведении. [8] Сравнение начальных скоростей мяча при имитациях с использованием ограничителя движения и оптико-электронной фиксацией промежутков времени позволила выявить улучшение точности восприятия и реализации игровых действий с 0.06 с до 0.015 с.

Полученные данные обрабатывались с помощью статистических пакетов MicrosoftExcel и Stadia 8.0. Фиксировались начальные скорости движения мяча и рассчитывались средние квадратические отклонения скорости для каждой лунки. При статистической обработке оценивалось изменение стабильности в реализации начальной скорости мяча.

Результаты проведенных исследований позволяют сформулировать следующие выводы:

Представление количественной оценки начальной скорости способствует более точному формированию требуемого образа спортивного действия.

Применение ограничителя способствует более точному закреплению сформированного образа требуемого спортивного действия.

Визуальный контроль играет существенную роль в оценке игровой ситуации при игре на отдельных лунках с препятствиями и влияет на точность воспроизведения требуемой скорости прихода клюшки к мячу. Установленные факты зависимости образов начальной скорости мяча от видов препятствий позволяют оценить вклад визуального контроля в точность совершения игровых действий. [8]

Таким образом, выполненный анализ полученных статистических данных позволяет конкретизировать тренировочные задания для увеличения стабильности игры на отдельных лунках в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Основные проблемы по применению технических средств для развития кинестезии у юных спортсменов заключаются, по мнению авторов, в отсутствии методических пособий по определению тренировочных занятий, в годовом цикле при подготовке к ответственным соревнованиям. Пробел в данной области может быть восполнен в ближайшей перспективе, после завершения исследований результатов научных практических изысканий по данному направлению.

Список литературы

1. Корольков, А.Н. Анализ чувства усилия при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 54-56.

2. Корольков, А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки : монография / А.Н. Корольков. – М.: Эдитус, 2015. − 264 с. – ISBN 978-5-00058-310-4.

3. Корольков, А.Н. Пороги восприятия движений различных звеньев тела / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин // Прикладная спортивная наука. – 2016. – № 2(4). – С. 27-32.

4. Корольков, А.Н. Тренировка кинестетических усилий в паттинге и мини-гольфе / А.Н. Корольков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1(98). – С. 58-62.

5. Корольков, А.Н. Влияние визуального контроля на точность реализации скорости мяча в мини-гольфе / А.Н. Корольков, О.И. Фризен, А.И. Фризен // Материалы XII Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2018. – С. 81-84.

6. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с. – ISBN: 978-5-87172-083-7.

7. Фризен, А.И. Возможности применения устройства для измерения скорости мячей в паттинге и мини-гольфе / А.И. Фризен, О.И. Фризен, А.Н. Корольков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5(135). – С. 225-231.

8. Фризен, О.И. Развитие чувства скорости мяча в мини-гольфе с использованием ограничителя движения клюшки / О.И. Фризен, А.И. Фризен, А.Н. Корольков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 238-243.

Черменев Д.А.[1]

Подготовка высококвалифицированных спортсменов в служебном биатлоне (на примере Сибирского юридического института МВД России)

В основе успеха в любой профессиональной деятельности лежит состояние здоровья человека – важной проблемы современной России. Работоспособность в физиологии труда и эргономике определяется, как потен-

[1] Доцент кафедры физической подготовки Сибирскго юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук. E-mail: denisc@ mail.ru.

циальная возможность человека выполнять ту или иную работу, однако реализация этих потенциальных возможностей определяется развитием и мобилизацией активирующих механизмов. [2]

Высокая двигательная активность, тренируя системы организма, улучшает качество жизни, повышает уровень его адаптации, надежность, делает его более устойчивым к действию повреждающих факторов. Влияние мышечной активности настолько велико, что изменяет активность генетического аппарата. [3]

Отмечается, что основной физиологический путь укрепления здоровья с помощью систематических тренировок – повышение эффективности механизма общей адаптации. В результате учебно-тренировочных занятий в организме наступает целый ряд изменений, имеющих большое значение, как для увеличения физической работоспособности, так и сопротивления неблагоприятным факторам. [1]

Кроссовый бег, улучшающий и повышающий работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Стрельба из пистолета Макарова формирование прикладных сложнокоординационных умений и навыков.

Трудность, с которой сталкивается спортсмен в служебном биатлоне, это постоянные циклические нагрузки высокого объема и интенсивности; сложности соревновательной трассы и климатических условий. К трудностям стрельбы относят ведение стрельбы сразу после высокоинтенсивного бега, т.е. при повышенном пульсовом и затрудненном дыхательном режимах и необходимость выполнять стрельбу как можно быстрее, понимая, что такое ускорение чревато промахами.

Кросс и стрельба предъявляют свои требования к работе кинестетического (мышечно-двигательного) анализатора. Однако, несмотря на различия в силе, амплитуде и цикличности движений в кроссе и стрельбе в обоих случаях желательна высокая точность восприятия собственных движений (как по силе, так и по амплитуде), а также стабильность этих восприятий, обеспечивающая и стабильность техники движений спортсмена.

В большинстве случаев, ухудшение результатов под воздействием стрессов наблюдается в большей или меньшей степени не только у новичков, но и у спортсменов высокой квалификации. Причем естественно, что чем прочнее тренировочные навыки, тем больше спортсмены способны сопротивляться сбивающим факторам соревновательной обстановки.

В процессе тренировок и соревнований у спортсмена проявляется большое волнение, и как бы оно не проявлялось, неминуемо влечет за собой увеличение колебаний тела и оружия, которые он не в силах не только устранить, но и уменьшить. Оружие не останавливается в нужное время в нужном месте. Появляется дрожание рук, приводящее к судорожным скачкам оружия, а это причина далеких отрывов. Спортсмен пытается остановить оружие, излишне напрягается, появляется реакция мышц на выстрел,

начинает подлавливать центр мишени, дергать за спусковой крючок, теряет выдержку, самообладание, совершает много грубых, даже элементарных ошибок, которые окончательно портят стрельбу.

Мы предположили, что для совершенствования техники стрельбы необходимо обеспечить следующие педагогические условия:

– выявить факторы, влияющие на уровень специальной стрелковой подготовленности спортсменов;

– разработать и реализовать методику совершенствования техники стрельбы спортсменов, основанную на формировании навыков осознанного изменения процесса дыхания во время прицеливания, зрительно-двигательного навыка прицеливания и навыков управления спуском.

На стадии базовой подготовки спортсмен должен овладеть основными элементами техники стрельбы: изготовкой с правильным и удобным положением туловища, ног, рук; правильным хватом и удержанием оружия; способами управления спуском, дыханием; правильным прицеливанием, распределением мышечных усилий при удержании оружия и т.д.

Правильно принятая изготовка на огневом рубеже является одной из основных составляющих результативной стрельбы. На начальном этапе обучения необходимо много времени уделять принятию правильной изготовки.

При обучении правильному хвату и удержанию оружия необходимо учитывать, что у молодых спортсменов силовые и особенно статические упражнения вызывают быстрое утомление. По этому при работе с молодыми спортсменами необходимо использовать кратковременные и скоростно-силовые упражнениям динамического характера.

Однообразные статические усилия, задержка дыхания при прицеливании у спортсменов, занимающихся служебным биатлоном, могут привести к скованности грудной клетки и развитию поверхностного дыхания, что в свою очередь снижает жизненную емкость легких. Разработанная нами методика позволяет формировать навыки управления дыханием, увеличивает жизненную емкость легких, что создает предпосылки оптимального физического развития спортсменов.

Процесс прицеливания представляет собой сложный психомоторный процесс. Чем выше техническое мастерство стрелка, тем он четче распределяет свои усилия при нажиме на спусковой крючок, чтобы совместить момент выстрела с наибольшей устойчивостью оружия. Эта способность должна формироваться у спортсмена на этапе базовой подготовки. Особая сложность при обучении нажиму на спусковой крючок, состоит в том, что мышцы указательного пальца работают в динамическом режиме, а мышцы этой же кисти, удерживая оружие, в статическом. От того, насколько изолированно и скоординировано они будут работать, зависит точность попадания. Поэтому в специальную подготовку молодого стрелка необходимо

вводить упражнения на развитие координации действий при управлении спуском.

В разработанной нами методике внимание уделяется развитию координационных способностей, функций зрительного и вестибулярного аппарата, повышение функциональных показателей дыхания.

Таким образом, основная задача этапа первоначального обучения – сформировать такие навыки в стрельбе, которые бы обеспечили неуклонный рост технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом, с учетом особенностей развития, динамики, совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей молодого организма.

Поэтому по нашему мнению служебный биатлон является одним из универсальных прикладных видов спорта, который необходимо развивать в специализированных ведомственных вузах.

Список литературы

1. Виру, В.В. Аэробные упражнения / В.В. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: ФиС, 1988. – 144 с.

2. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев. – СПб.: МО РФ, 2008. – 198 с.

3. Курамшин, Ю.Ф. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной, рекреационной и спортивной работы с детьми и подростками / Ю.Ф. Курамшин // Человек, спорт, здоровье : материалвы III международного конгресса. – СПб., 2007. – С. 173-176.

Чуманина Р.Д.[1], *Строгина Л.А.*[2]

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Актуальность проведенного исследования обусловлена тем, что в последние годы наблюдается тенденция повышения интереса молодежи к здоровому образу жизни. Занятия физической культурой и спортом становятся престижными и популярными видами деятельности. Они необходимы не только потому, что активные физические упражнения укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, поднимают настроение, но и в тоже время формируют характер, учат дисциплине, преодолению

[1] Доценткафедры психологии Мордовского государственного педагогического институт имени М.Е. Евсевьева (Российская Федерация, г. Саранск), кандидат психологических наук, доцент. E-mail: chumaninard@mail.ru.

[2] Студент Мордовского государственного педагогического института имени М.Е. Евсевьева (Российская Федерация, г. Саранск). E-mail: strogina.lyubov@mail.ru.

трудностей, умению побеждать и быть лидером. Настойчивость, выдержка, стремление к победе, а значит, и к достижению поставленной цели – важные качества личности, необходимые современному молодому человеку во многих жизненных ситуациях. Признание высокой значимости человеческого фактора в успешности преобразований современного общества требует повышенного внимания к изучению проблемы становления активной, творческой и гармонично развитой личности. Е.П. Ильин, рассматривая проблемы формирования личности в процесс занятий спортом подчеркивал, что спорт формирует личность «… в не меньшей степени, чем учебная и трудовая деятельность» [2, с. 187]. Ученый отмечал, что у спортсменов выражены в большей степени такие свойства личности как: социальная мотивация, стремление к достижениям, настойчивость, уверенность, эмоциональная устойчивость.

Анализ исследований личностных особенностей занимающихся спортом показывает, что такого плана исследования приводились и проводятся чаще всего на спортсменах высокой квалификации. Полученные данные о личностных особенностях спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, говорят о существенных различиях в уровнях выраженности целого ряда личностных качеств. Результаты исследования спортсменов высокой квалификации показывают, что наиболее характерными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль общительность. Это отмечается в работах Е.П. Ильина [2], Ю.А. Коломейцева [3], Л.К. Серовой [4] и других исследователей. Е.Н. Гогунов и Б.И. Мартьянов, к примеру, пишут, что спорт является хорошим средством для воспитания личностных качеств. Спортивная деятельность способствует также образованию потенциальной основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности. [1] Учеными кроме этого отмечается, что решение проблемы формирования личности спортсмена выходит за рамки частного вопроса и имеет большое общественное значение.

Особенности личности, занимающихся массовыми видами спорта, изучены недостаточно. Однако мы полагаем, что занятия спортом и на этом уровне оказывают значительное влияние на развитие индивидуально-психологических качеств личности.

Цель нашего исследования заключалась в выявлении личностных особенностей студентов занимающихся массовыми видами спорта.

В ходе исследования изучались: мотивация стремления к успеху, волевой самоконтроль, агрессивность, потребность в одобрении.

Мотивация достижения является одним из видов мотивации, определяющих творческое, инициативное отношение человека к делу она направлена на возможно лучшее выполнение любого вида деятельности и ориентирована на достижение высокого результата. Для достижения успеха в

деятельности важны как способности, так и наличие высокого уровня мотивации достижения. Нередки случаи, когда менее одаренный, но высоко мотивированный ученик, спортсмен, специалист достигает более высоких результатов в деятельности. Ученые определяют мотивацию достижения успеха как стремление улучшить имеющие результаты и неудовлетворенность имеющимся уровнем результатов деятельности, настойчивость при достижении целей.

Волевой самоконтроль – это определенный вид произвольного управления личностью своим поведением и деятельностью. Самоконтроль проявляется во всех психических явлениях: процессах, свойствах, состояниях личности. Выполняет функцию повышения эффективности различных видов деятельности, обеспечивает целенаправленность действий человека по преодолению внешних и внутренних препятствий на основе волевых усилий. На личностном уровне проявляется в таких качествах, как настойчивость, самообладание, выдержка, ответственность. Перечисленные качества считаются базовыми волевыми качествами, и они в значительной степени определяют поведение и деятельность личности.

Агрессивность – специфическая форма действий человека. Она характеризуется стремлением демонстрировать превосходство в силе по отношению к другим людям, которым субъект намерен причинить ущерб. Управляемая агрессивность, формированию которой способствует спортивная деятельность, может быть полезна, например, в решении конфликтных ситуаций, в которых задеваются интересы конкретного человека, а на попытку решать проблему адекватно не реагируют. Она иногда нужна там, где человека проверяют на прочность, и где необходимо продемонстрировать разумную твердость.

Стремление заслужить похвалу, одобрение является одной из значимых потребностей человека. Чем выше эта потребность, тем больше поведение человека соответствует одобряемому в социуме образцу. Такие люди не возражают против неинтересной работы, сдерживают свои агрессивные реакции, податливы социальным воздействиям.

Учитывая высокую значимость перечисленных качеств личности, мы провели эмпирическое исследование. Были использованы методы анкетирования, тестирования, качественный и количественный анализ полученных данных. В качестве основного диагностического конструкта использовали: опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана; опросник «Исследование мотивации стремления к успеху» Т. Элерса; тест для оценки потребности в одобрении Д. Крауна, Д. Марлоу; «Опросник агрессивности» разработанный Л.Г. Почебут [5].

Участниками исследования явились студенты ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева» в количестве 54 человек. Первая группа – 27 человек – это студенты факультета физической культуры, занимающиеся спортом, имеющие спортивную

квалификацию на уровне второго и первого разряда. Вторая группа – студенты, которые не занимаются и не занимались спортом, их выборка по количеству аналогична первой.

Главной задачей исследования являлось выявление наиболее значимых различий в уровне развития обозначенных личностных свойств занимающихся и не занимающихся спортом.

Анализ результатов эмпирического исследования свидетельствует о наличии личностных особенностей у испытуемых первой и второй группы.

Наиболее выраженными оказались различия по показателям волевого самоконтроля и мотивации стремления к успеху.

Данные по волевому самоконтролю показали, что в первой группе высокий уровень его развития имели 53 % занимающихся спортом, низкий уровень в этой группе не обнаружен. Во второй группе высокий уровень показали 33,3 % испытуемых, низкий – 18,8 %.

Для подтверждения эмпирических данных о наличии различий между показателями испытуемых первой и второй выборки был использован U-критерий Манна-Уитни. Полученное значение $U_{эмп} = 219,5$ свидетельствует о статистически достоверном различии волевого самоконтроля двух групп студентов на 1%-ном уровне значимости.

По мотивации стремления к успеху в первой группе высокие показатели имели 51,8 % испытуемых, умеренно высокий – 40,7 %, средний – 7,5 %. В группе не занимающихся спортом высокий уровень показателей отсутствовал, умеренно высокий имели – 48,1 % испытуемых, средний – 44,4 %, низкий – 7,5 % студентов. По критерию Манна-Уитни $U_{эмп} = 95$, что соответствует различию в показателях по данному свойству на 1%-ном уровне значимости.

По показателям агрессивности, потребности в одобрении, мотивации избегания неудач различия оказались менее существенны, что подтвердили эмпирические значения U-критерия Манна-Уитни. Полученные значения соответственно: $U_{эмп} = 339$, $U_{эмп} = 365$, $U_{эмп} = 288$, при $n = 27$ обнаруженные различия оказались в зоне незначимости.

В заключении по результатам исследования можно сделать следующие выводы.

Занятия массовыми видами спорта оказывают положительное влияние на формирование определенных свойств личности, таких как волевой самоконтроль и мотивация стремления к успеху, незначительно влияют на проявления агрессивности; на уровень мотивации избегания неудач и потребность в одобрении.

Умеренно высокие показатели волевого самоконтроля способствуют проявлению активности, высокой работоспособности, организованности, целеустремленности, умению преодолевать преграды на пути к цели.

Мотивация стремления к успеху, являясь базисным свойством в структуре личности, обеспечивает результативность в различных сферах

деятельности. Развитый мотив достижения успеха соотносится с высоким уровнем проявления организаторских и коммуникативных способностей, необходимых для эффективной деятельности.

Данные свойства личности можно рассматривать, как проявления индивидуально-психологических особенностей занимающихся спортом и кроме этого мы полагаем, что занятия спортом на уровне массовых разрядов можно рассматривать как одно из средств совершенствования качеств личности студентов, будущих профессионалов.

Список литературы

1. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – 2-е изд. – М. : Академия, 2004. – 224 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009.

3. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта: учебно-метод. пособие / Ю.А. Коломейцев. – Минск : БГПУ, 2004. – 292 с.

4. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для академического бакалавриата / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 122 с.

5. Майдокина, Л.Г. Психодиагностика в спорте : учебное пособие / Л.Г. Майдокина, Р.Д. Чуманина ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2017. – 197 с.

Шаров А.В.[1], *Гордиевская Т.В.*[2]

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Введение. Данные о функциональном состоянии кардиореспираторной системы имеют большое значение для комплексного контроля и системы управления тренировочного процесса.

Анализ литературных данных по проблеме исследования показывает, что как на уроках физической культуры, так и на тренировках, необходимо дозировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей [1].

[1] Заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Республика Беларусь, г. Брест), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: athletic@brsu.brest.by.

[2] Гимназия г. Пружаны, кандидат педагогических наук, доцент (Республика Беларусь, г. Пружаны). E-mail: gtv_belarus@mail.ru.

Учение об адаптации к физическим нагрузкам – одна из важнейших проблем современного спорта, для которого характерны большие тренировочные и психологические нагрузки.

Основное содержание работы. Проанализировав имеющийся опыт по проблемам исследования, нами предпринята попытка изучения индивидуальных особенностей спортсменов, занимающихся в спортивных секциях по циклическим видам спорта: легкой атлетике, плаванию, и ациклическим: тхэквондо и фигурному катанию, которые расположены в Детско-юношеских спортивных школах № 1 (ДЮСШ) и ДЮСШ № 2 г. Пружаны.

Цель работы: исследовать характер адаптационных реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов различной квалификации на этапе соревновательного периода годичного цикла подготовки для своевременного выявления дезадаптационных изменений.

Задачи исследования:

Изучить теоретический материал научной литературы по проблеме исследования функциональных и адаптационных механизмов регуляции кардиореспираторной системы.

Определить жизненную емкость легких и экскурсию грудной клетки – как характеристики дыхательной системы испытуемых.

Определить характер адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы организма спортсменов различной квалификации с помощью цифрового прибора, экспресс-анализатора частоты сердечного ритма «ОЛИМП» (ортостатическая проба).

Провести анализ полученных данных и выявить наилучшие показатели адаптационных возможностей среди занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта учащихся.

В исследовании приняли участие 69 учащихся – с 1-го по 11-й классы Государственного учреждения образования (ГУО) «Гимназия г.Пружаны», ГУО «СШ № 1 г.Пружаны», ГУО «СШ № 3 г.Пружаны», ГУО «СШ № 4 г.Пружаны», ГУО «СШ № 5 г.Пружаны», ГУО «Порослянская СШ», ГУО «Линовская СШ».

Педагогический эксперимент состоит из экспериментальной и контрольной групп.

В экспериментальную группу относятся три подгруппы спортсменов: первая – легкоатлеты, вторая – пловцы (циклические виды спорта), третья – тхэквондисты и фигуристы (ациклические виды спорта). И, во вторую группу – контрольную относятся учащиеся, которые не посещают спортивные секции.

На рисунке 1 графически представлено распределение спортсменов по разрядным характеристикам.

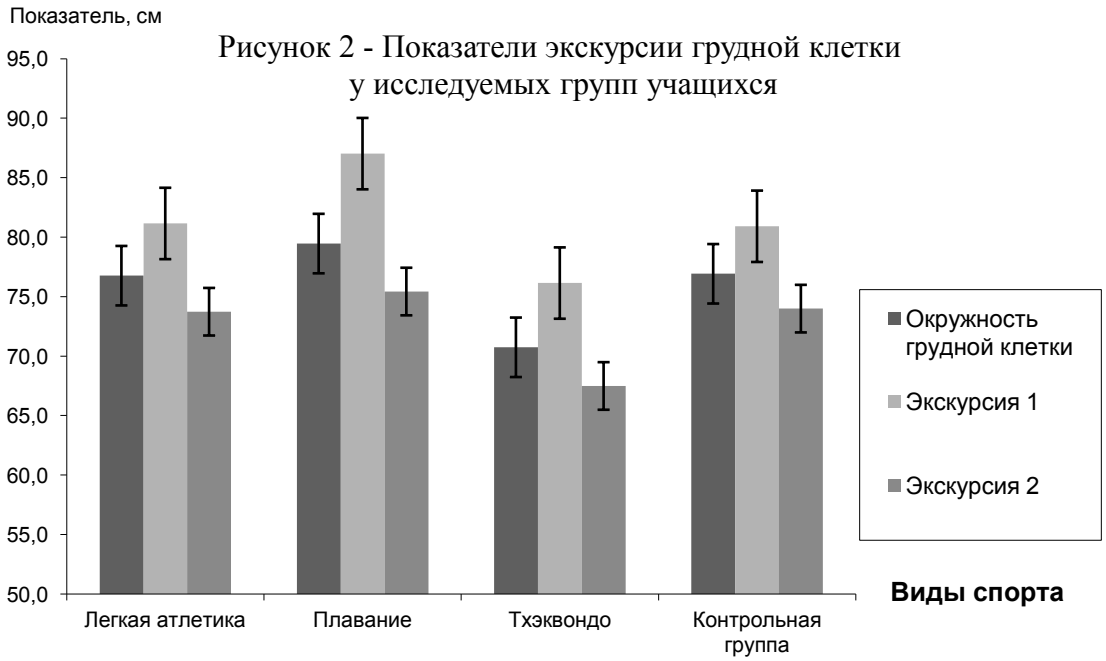


Рисунок 1 - показатель чиленности спортсменов по разрядам

На рисунке 2 наглядно продемонстрированы полученный результаты. В первой колонке слева выделены средние величины окружности грудной клетки, во второй – показатели, полученные при максимальном вдохе, и в третьей – показатели при максимальном выдохе.

У пловцов имелись достоверные различия ($P<0,05$) от всех групп. В свою очередь, у легкоатлетов имелись достоверные различия от представителей «тхэквондо» и контрольной группы, а у тхэквондистов – достоверные различия($P<0,05$) от контрольной группы, у которой отмечен наименьший показатель. Это может свидетельствовать, что у представителей циклических видов спорта объем легких больше.

Рисунок 2 - Показатели экскурсии грудной клетки у исследуемых групп учащихся



На рисунке 3 наглядно представлена разность экскурсии грудной клетки в исследуемых группах.

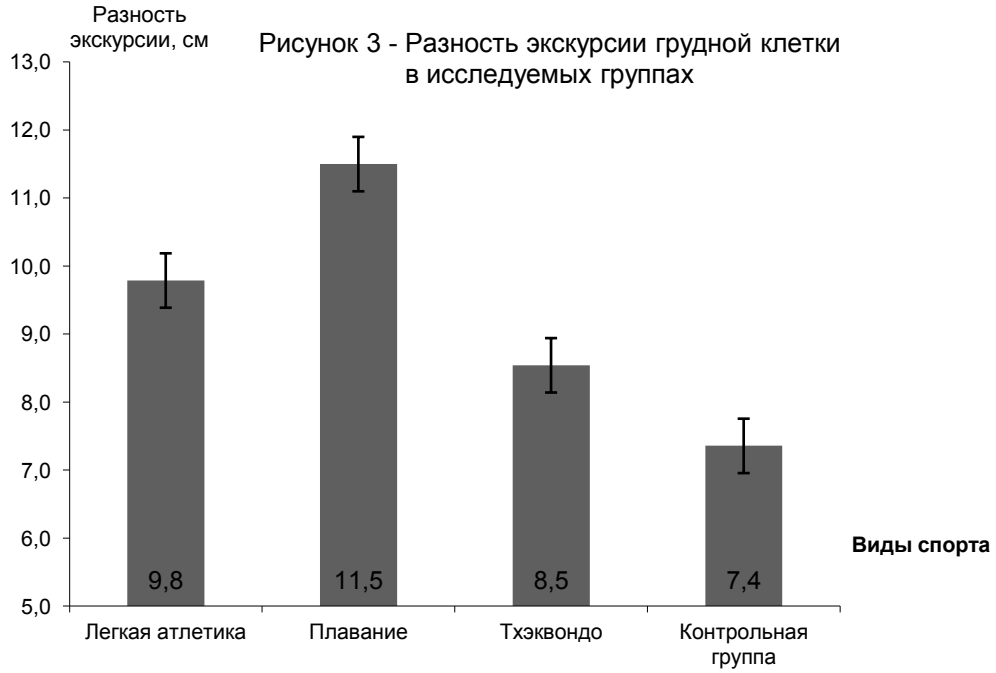


Рисунок 3 - Разность экскурсии грудной клетки в исследуемых группах

У пловцов имелись достоверные различия (P<0,05) от всех групп. В свою очередь, у легкоатлетов имелись достоверные различия от представителей «тхэквондо» и контрольной группы, а у тхэквондистов – достоверные различия(P<0,05) от контрольной группы, у которой отмечен наименьший показатель. Это может свидетельствовать, что у представителей циклических видов спорта объем легких больше.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии занятий различными видами спорта на дыхательную систему, и по сравнению с результатами контрольной группы, грудная клетка лучше развивается при систематических занятиях спортом.

Следующий этап исследования проводился в информационной лаборатории нашего учреждения, так как для регистрации показаний, требовалось подключение прибора «Олимп» к компьютеру.

Для оценки деятельности сердца с испытуемыми проводилась ортостатическая проба – метод исследования и диагностирования состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Суть теста в переводе тела из горизонтального в вертикальное положение.

На рисунке 4 изображены средние показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) в положении лежа и стоя в исследуемых группах.

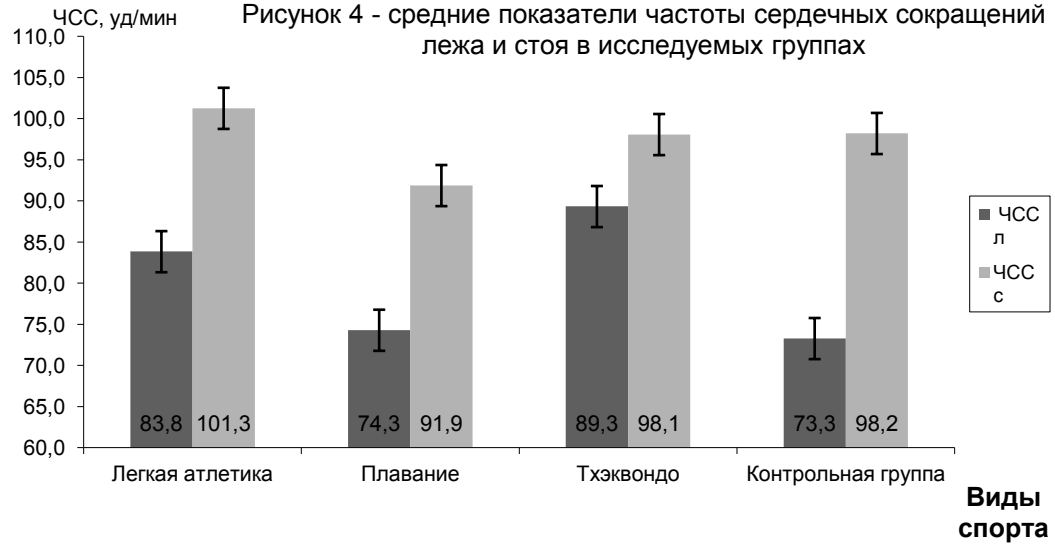


Рисунок 4 - средние показатели частоты сердечных сокращений лежа и стоя в исследуемых группах

Стоя, представители плавания, имели достоверно (P<0,05) ниже значение ЧСС, чем все остальные группы, между которыми не было достоверных различий. Спортсмены, занимающиеся плаванием и представители контрольной группы, имели достоверно (P<0,05) ниже значение ЧСС, чем у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой и тхэквондо.

Таким образом, лучшие показатели разницы частоты сердечных сокращений, при положениях лежа и стоя, отмечены у представителей тхэквондо и составляет 8,8 удара в минуту, что свидетельствуют о хорошей физической тренированности.

Представители контрольной группы и спортсмены-пловцы отмечены с преобладающей характеристикой пульса, как нормальный, что является достоверными различиями (P<0,05) по отношению других исследуемых групп.

На рисунке 5 представлено распределение проценты по пульсу.

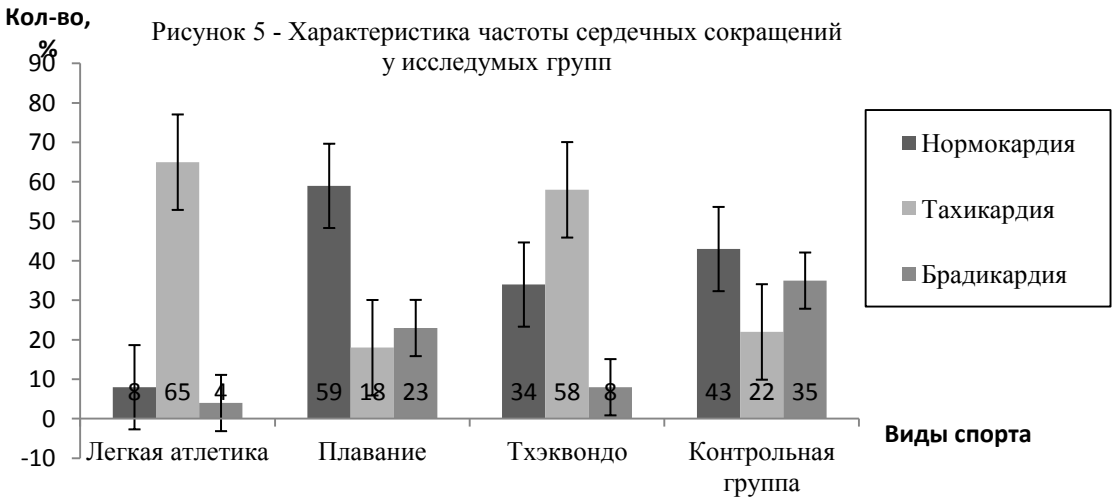


Рисунок 5 - Характеристика частоты сердечных сокращений у исследумых групп

По данным вариационной пульсометрии, у 35% контрольной группы и 23% пловцов выявлено усиление парасимпатических влияний на сердечный ритм, то есть, отмечена брадикардия.

Вывод. У спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, тхэквондо и фигурным катанием признаки экономизации функции аппарата кровообращения выражены слабо. Наибольшее представительство достоверных различий ($P<0,05$) тахикардии – учащенного пульса отмечено у представителей легкой атлетики и тхэквондо, что может свидетельствовать о чрезмерных физических нагрузках на организм учащихся в данном соревновательном периоде. Данным группам следует уделить внимание восстановительным мероприятиям: медленный кросс, посещение массажиста, сауны, упражнений на гибкость и стретчинг, плавание, упражнения на расслабление и т.д.

Резюмируя полученные результаты исследования сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нами установлено взаимодействие данных систем. Наилучшие показатели, как увеличения объема дыхания, так и сердечно-сосудистой системы отмечены у юных пловцов. Проанализировав данные анкетирования, у них отмечено и наибольшее число тренировочных занятий в неделю – 5-6 раз.

Список литературы

1. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М. – Наука, 1981. – 279 с.

Шевцова А.А.[1], *Григорьев А.А.*[2], *Кугно Э.Э.*[3], *Якимов К.В.*[4]

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ 15-16 ЛЕТ В МАКРОЦИКЛАХ

Актуальность работы состоит в том, что большие сложности возникают при тренировочной работе со спортсменами 15-16 лет, где необходимо учитывать сенсетивные периоды развития индивидуума и являются благоприятными для целенаправленных занятий по силовой подготовке.

Цель исследования: Оптимизировать методику развития силовых способностей борцов 15-16 лет и обосновать её эффективность на основе использования комплексов упражнений с различными отягощениями выполняемых методами спортивной тренировки.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение разработанных комплексов, будут способствовать положительной динамики развития силы у борцов 15-16 лет на этапе углубленной специализации.

Методика и организация исследования: исследование проводилось на базе СШОР г. Иркутска. В эксперименте приняло участие 15 борцов занимающиеся борьбой в составе тренировочных групп 4 года обучения. На начало исследования проведено тестирование двух групп, по результатам проведенных тестов силового характера были сформированы контрольная «К» и экспериментальная «Э» группы, и на начало эксперимента группы не имели статистически достоверных различий между собой ($p>0,05$) в тестах, направленных на проявления силы (подтягивание, отжимание, приседание с партнером, 10 бросков манекена прогибом).

Экспериментальная группа тренировалась по оптимизированной методике, разработанной нами, в основе которой предусмотрены теоретико-методические рекомендации ведущих учёных Д.В. Максимова, В.Н. Селуянова, С.Е. Табакова, В.Ф. Бойко и других. Исследования были организованы по классической схеме с применением следующих методов (анали-

[1] Студент Иркутского филиала Российского государственного университета физической культуры, спорта молодежи и туризма (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: anna.shevtsova1998.28.08@mail.ru.

[2] Доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала Российского государственного университета физической культуры, спорта молодежи и туризма (Российская Федерация, г. Иркутск).

[3] Доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала Российского государственного университета физической культуры, спорта молодежи и туризма (Российская Федерация, г. Иркутск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: Edyardkygno68@mail.ru.

[4] Доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала Российского государственного университета физической культуры, спорта молодежи и туризма (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: Voleboll@mail.ru.

за научно-методической и специальной литературы [1], тестирование, педагогический эксперимент, метод математической обработки результатов).

Оптимизация методики воспитания силовых способностей заключалась в особенностях применения силовых комплексов с отягощениями в тренировочных микроциклах, носящими развивающий, поддерживающий или восстановительный характер при развитии силы мышц верхних конечностей, мышц туловища и ног. В структуре подготовки спортсменов, каждый мезоцикл имел определенные задачи (таблица 1).

Таблица 1

План-график подготовительного периода для экспериментальной группы, направленной на воспитание силовых способностей

Этапы / Период макроцикла	Базовый общеподготовительный						Базовый специально-подготовительный							
Мезоцикл	Втягивающий		Базовый				Базовый			Контрольно-подготовительный			Соревновательный	
Основная тренировочная нагрузка в мезоцикле	Инт.: 50-65%, V: 6 повторений, 4-6 подходов		Инт.: 65-80%, V: 4-5 повторений, 5-7 подходов				Инт.: 70-90%, V:3-4 повторений, 6-7 подходов			Инт.: 85-100%, V:1-4 повторений, 6-7 подходов			Инте.: 70-95%, V: 2-3 повторения, 6-7 подходов	
Направленность тренировочной нагрузки	Развитие максимальной силы, повышение алактатной анаэробной ёмкости		Развитие максимальной силы, тренировка быстрых волокон мышц типа А и Б, повышение алактатной анаэробной ёмкости				Развитие взрывной силы, тренировка быстрых волокон, повышение алактатной анаэробной ёмкости			Улучшение нервно-мышечной эффективности и технической подготовки			Подведение спортсмена к соревнованиям, выход на пик силы и технико-тактической подготовки	
Микроцикл	Втягивающий	Втягивающий	Базовый	Базовый	Ударный	Восстановительный	Ударный	Ударный	Восстановительный	Ударный	Модельный	Восстановительный	Подводящий	Соревновательный
№ недели	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Этапы / Период макроцикла	Базовый общеподготовительный						Базовый специально-подготовительный							
Основная тренировочная нагрузка в мезоцикле	Инт.: 40-50%, V: 20 повторений, 3-4 подходов		Инт.: 60-75%, V: 6-8 повторений, 4-6 подходов				Инт.: 75-85%, V: 4 повторения, 6-7 подходов			Инт.: 85-115%, V: 1-3 повторений, 6-8 подходов			Инт.: 70-95%, V:2-3 повторения, 6-7 подходов	
Направленность тренировочной нагрузки	Развитие силовой выносливости, повышение алактатной анаэробной ёмкости		Развитие максимальной силы, тренировка быстрых волокон мышц типа А и Б, повышение алактатной анаэробной ёмкости				Развитие взрывной силы, тренировка быстр волокон мышц типа Б			Улучшение нервно-мышечной эффективности и технической подготовки			Подведение спортсмена к соревнованиям, выход на пик силы и технико-тактической подготовки	
Микроцикл	Базовый	Базовый	Ударный	Ударный	Контрольно-подготовительный	Восстановительный	Специально-подготовительный	Модельный	Восстановительный	Модельный	Предсорев.	Предсорев.	Подводящий	Соревновательный
№ недели	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2

Силовые качества, демонстрируемые спортсменом-борцом в соревновательной деятельности, требуют их органической взаимосвязи с арсеналом технико-тактических действий. Это можно обеспечить только, применяя такие соревновательные и специально-подготовительные упражнения, которые способствуют совмещенному совершенствованию силовой и технико-тактической подготовленности борца. [2]

В основе экспериментальной методики по развитию силы и реализации её в соревновательной деятельности лежит принцип сопряжённости воздействия. Суть этого принципа заключается в повышении функциональной подготовленности, всех систем организма, развитии силовых компонентов и совершенствования основных составляющих его технического мастерства.

Процесс силовой подготовки оказывается наиболее эффективным при рациональном использовании различных методов. Примерное процентное соотношение упражнений, выполняемых с использованием различных методов в базовом общеподготовительном этапе выглядит следующим обра-

зом для экспериментальной группы: концентрический (преодолевающий) – 35-40% общего объёма силовой подготовки; переменных сопротивлений – 20-25%; эксцентрический (уступающий) – 15-20%; изометрический – 10-15%; изокинетический – 10-15% (таблица 2)

Таблица 2

Соотношение различных методов силовой подготовки для экспериментальной группы (% общего объёма силовой подготовки в базовых и контрольно-подготовительных мезоциклах)

Метод силовой подготовки	Неделя подготовки												Примечание
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я	9-я	10-я	11-я	12-я	
Изометрический	20	20	20	20	15	10	10	10	5	-	-	-	Кратковременный статический режим
Концентрический	70	70	50	45	40	35	30	30	30	30	30	35	Преодолевающий режим
Эксцентрический	5	5	10	10	15	15	15	15	15	20	20	20	Уступающий режим
Переменных сопротивлений	5	5	15	15	15	20	20	25	25	25	30	30	Режим меняющихся нагрузок
Изокинетический	-	-	5	10	10	15	15	15	15	15	10	5	Применение тренажёров, движение с max скоростью
Плиометрический	-	-	-	-	5	5	5	5	10	10	10	10	Стато-динамический режим

Результаты и из обсуждения: Обобщая всё изложенное по изучению предложенной методики развития силовых и скоростно-силовых качеств борца и на основе анализа динамики показателей тестов можно сделать следующие заключения.

В ходе эксперимента большинство анализируемых показателей улучшились в обеих группах испытуемых, что обусловлено воздействием, как минимум трёх факторов: во-первых, влиянием интенсивной спортивной тренировки борцов; во-вторых, продолжающимся естественным развитием организма занимающихся; в-третьих, оптимальной реализацией тренировочных методик, которые имели различное воздействие на физическую подготовленность спортсменов.

Более интенсивный прирост показателей по силовой подготовке произошёл в экспериментальной группе, что даёт основание говорить об эффективности разработанной методики. Такое предположение подтвердилось ещё более достоверно при анализе результатов тестирования, полученных к концу педагогического эксперимента (таблица 3).

Таблица 3

Показатели силовой подготовленности борцов 15-16 лет в конце педагогического эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа (n = 15)			Экспериментальная группа (n = 15)			t	p
		$\bar{x}$	σ	m±	$\bar{x}$	σ	m±		
1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во)	16,8	1,15	0,297	18,9	1,15	0,297	2,38	< 0,05
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во)	62,2	20	0,516	66	2,59	0,669	2,33	< 0,05
3	Приседание с партнёром равного веса (кол-во)	12,6	0,864	0,223	14,3	1,44	0,372	3,00	< 0,01
4	10 бросков манекена прогибом (сек.)	27,4	2,3	0,12	25,3	2,0	0,14	4,70	< 0,01

Общий анализ динамики результатов в тестах свидетельствует о позитивной динамики показателей в группах. При этом прирост результатов в тестах экспериментальной группы оказался наиболее существенным по отношению к контрольной группе, что подтверждает эффективность разработанной методики (рис.).

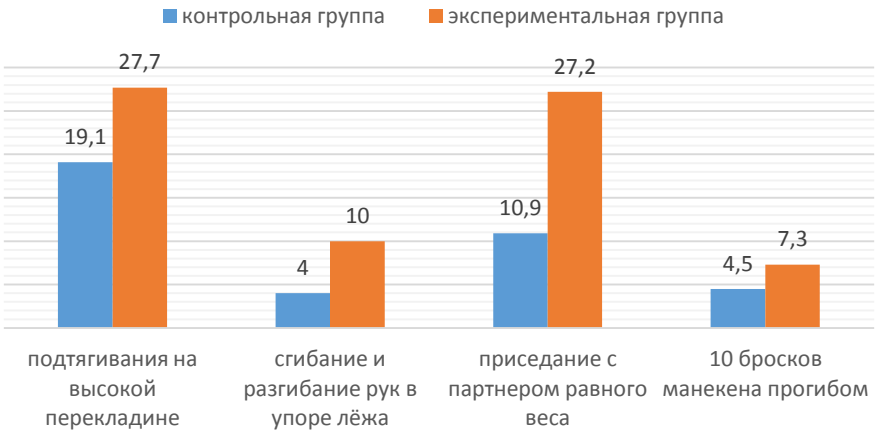


Рис. Результаты тестирования силовой подготовленности спортсменов-борцов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

Вывод. Таким образом, результаты апробации экспериментальной методики подготовки борцов-юниоров на основе реализации оптимального соотношения средств с внешним сопротивлением и собственно силовых в подготовительном периоде, показали достаточную эффективность сопряжённого воздействия этих средств и методов на успешность тренировочной деятельности борцов, что подтвердило правомочность рабочей гипотезы.

Список литературы

1. Кайгородова, А.В. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей : учебно-методическое пособие / А.В. Кайгородова, Р.Х. Митриченко. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2015. – 35с.

2. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) : теретико практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 180 с.

3. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М. : ВНИИФК, 2013. – 208 с.

Шеметов А.П.[1], *Душков Р.И.*[2]

НЕФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Введение. Этап спортивного совершенствования в современном спорте представляет собой не просто серьезные физические нагрузки, но и полную психологическую, финансовую отдачу, и, конечно, существенные затраты здоровья спортсмена. Ежедневная работа, направленная на достижение спортивного результата, требует особенного подхода к осуществлению процесса восстановления сил спортсмена. На сегодняшний день достаточно широко представлен ряд фармакологических средств восстановления, однако, малоизученными остаются нефармакологические средства, чье действие, в первую очередь, направлено на психологическую подготовку спортсменов, которая при равных возможностях двух борцов, является определяющей на соревнованиях высокого уровня.

Основное содержание работы. Для создания эффективной методики, направленной на оптимизацию восстановительных мероприятий в тренировочном процессе, нами были изучены механизмы утомления и переутомления, запуск восстановительных процессов, их продолжительность. Так, известно, что утомление протекает в две фазы. Это, так называемые фазы компенсированного и некомпенсированного утомления. В силу высокой подготовленности спортсменов, находящихся на этапе спортивного совершенствования, компенсированная фаза утомления достаточно длительна. [1] Однако, некомпенсированная фаза утомления довольно резко

[1] Доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств Приднестровского государственного университет имени Т.Г. Шевченко (Республика Молдова, г. Тирасполь). E-mail: ms.samolyuk@inbox.ru.

[2] Студент Приднестровскго государственного университета имени Т.Г. Шевченко (Республика Молдова, г. Тирасполь). E-mail:. romaniosifovicge@gmail.com.

может сменить предыдущую фазу и характеризуется у большинства спортсменов вялостью, недомоганием, снижением интереса к тренировочной деятельности. При игнорировании данных состояний может наступить их усугубление, приводящее к проблемам со сном, снижению работоспособности, функциональным расстройствам, что является угрозой для здоровья спортсмена. Большинство специалистов решают проблемы утомления уже на момент наступления некомпенсированной фазы, не уделяя должного внимания скрытому утомлению.

Нами была предпринята попытка внести изменения в тренировочный процесс в подготовительном периоде подготовки борцов греко-римского стиля, связанного с наиболее значительными нагрузками на организм атлетов. Методика представляет собой смену деятельности во время тренировочного процесса. В середине тренировочного занятия, спортсменам были предложены специальные упражнения, содержащие элементы техники борьбы в игровой форме. Игровая форма занятия служит эмоциональной разрядкой, препятствующей быстрому наступлению компенсированной фазы утомления. Игра, однако, представляет собой не только активный отдых, но и физическую, психологическую и тактическую нагрузку [2] (табл. 1). Каждый день применялось одно игровое задание. На следующей неделе (микроцикл) игровые задания повторялись в той же последовательности.

Таблица 1

Игровые задания для активного отдыха борцов греко-римского стиля в компенсированной фазе утомления

Наименованием упражнения	Организационно-методические указания
«Прыжок-кувырок»	Борцы выполняют захват руками щиколоток друг друга. При отталкивании ногами, выполняет прыжок с одновременным кувырком. При этом партнер, должен следовать в кульбите за ним при помощи этого же движения. Прыжок должен быть высоким и с последующим наклоном головы вперед.
«Кувырок назад через партнера»	Борцы располагаются спиной друг к другу, выполняя захват прямых рук вверху. Спортсмен, выполняет наклон вниз и тянет партнера руками себе на спину, при этом он должен поднять ноги и перевернуться через партнера. После чего должны вернуться в исходное положение и поменяться ролями.
«Швунги»	Борцы, располагаются на борцовском ковре, друг на против друга, удерживая рукой согнутую ногу за спиной, выполняют сталкивание друг друга с целью потери равновесие партнера и потери захвата ноги.
«Касание стопой противоположной стопы партнера»	Упражнение выполняется в паре – стоя ноги врозь лицом друг к другу. Партнер должен увернуться от касания. Учитывается кол-во касаний за 10 секунд
«Переталкивание»	Борцы, располагаются на борцовском ковре, друг напротив друга, упершись грудью в друг друга (голова сбоку, руки за спиной), борцы должны оттеснить друг друга из круга.

Наименованием упражнения	Организационно-методические указания
«Борьба за набивной мяч»	Борцы, располагаются на борцовском ковре, друг на против друга, обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.
«Борьба за захват»	За спиной у борцов крепится носовой латок или лента. Спортсмены стараются овладеть платком (лентой) соперника, не допустив потерю своего платка (ленты).

На момент наступления некомпенсированной фазы утомления спортсменам предлагалось использовать пассивные средства восстановления работоспособности. В методике с данной целью применялись разработанные В.С. Чугуновым асаны, ранее известные в гимнастике йогов, но собранные в одну группу для решения задач восстановления [3]. К основным позам относятся следующие: 1. Поза «Удобная»; 2. Поза «Отважная»; 3. Поза «Наклоны»; 4. Поза «Кобра»; 5. Поза «Плуг»; 6. Поза «Лук»; 7. Поза «Газовая»; 8. Поза «Березка»; 9. Поза «Заднее растягивание»; 10. Поза «Скручивание»; 11. Поза «Тростника». К дополнительным позам относятся: 1. Поза «расслабление на спине»; 2. Поза «расслабление на животе»; 3. Поза «расслабление сидя». В 1-й, 2-й, 5-й, 6-й, 7-й тренировочные дни в недельном микроцикле использовались по одной расслабляющей позе из основной группы. В дни ударных тренировок (3-й, 4-й) применялись по три расслабляющие позы из основной группы. Позы из дополнительной группы использовались в заключительной части каждого занятия произвольно.

Эксперимент проводился с участием 8 борцов греко-римского стиля, участвующих в чемпионате Республики Молдова и имеющих спортивные достижения от 1 взрослого разряда до мастера спорта. Спортсмены выполняли тренировочные задания с использованием предложенных нами упражнений для улучшения процессов восстановления. Эксперимент подлился 3 недели и включал в себя 3 микроцикла по 1 неделе каждый.

В начале эксперимента нами был определен уровень работоспособности по специфическому тесту – бросок манекена в течении 5 минут, измеряя пульс до начала выполнения бросков, и после 1 мин., 2 мин и 5 минуты восстановления.

У борцов до начала эксперимента после выполнения теста наблюдается быстрое снижение показателей ЧСС после 1 минуты отдыха, а затем восстановление замедляется. В итоге после 5 минут отдыха показатели ЧСС в среднем составляют 110,38$\pm$2,02 уд/ мин и не сравниваются с исходным пульсом покоя 80,3±1,81 уд/ мин, что указывает на медленное восстановление организма борцов. А возобновление работы в стадии не довосстановления в конечном итоге может привести к суммированию утомления, т.е. к переутомлению спортсменов.

Для выявления изменений в уровне работоспособности борцов после внедрения экспериментальной методики нами вновь были протестированы спортсмены.

После восстановительных мероприятий у борцов наблюдается снижение ЧСС к пятой минуте до 89,62±2,05 уд/ мин при исходном ЧСС 78,87±1,72 уд/мин, что указывает на быстрое восстановление организма борцов, а значит и высокую их работоспособность.

В таблице 2 приведены показатели статистической обработки результатов до и после внедрения экспериментальной методики. Различия статистически не достоверны в показателях ЧСС в покое, на что указывает критерий t – Стьюдента, граничная величина которого в нашем случае – 2,15 и коэффициент корреляции, который признается статистически значимым с вероятностью ошибки $\prec 0{,}05$, если $v \succ r_{05}$ и с вероятностью ошибки $\prec 0{,}01$, если $r \succ r_{01.}$, что позволяет утверждать о целесообразности использования экспериментальной методики в учебно-тренировочном процессе борцов греко-римского стиля (табл.2).

Таблица 2

Сравнительные показатели восстановления и уровня работоспособности борцов до и после внедрения экспериментальной методики

Показатели ЧСС	Этапы эксперимента	$\overline{X} \pm m$	t	P
ЧСС в покое	До	80,3±1,01	1,05	>0,05
	После	78,8±1,02		
ЧСС после теста	До	185,63± 4,22	3,21	< 0,05
	После	176,38±4,12		
ЧСС после 1 минуты отдыха	До	144±3,63	2,39	< 0,05
	После	137,88±2,96		
ЧСС после 2 минуты отдыха	До	133,88±3,13	7,73	< 0,05
	После	116,25±2,1		
ЧСС после 5 минут отдыха	До	110,38±2,02	10,3	< 0,05
	После	89,62±2,05		

Выводы.

При подготовке борцов греко-римского стиля, находящихся на этапе спортивного совершенствования, особое внимание необходимо уделять восстановительным мероприятиям в связи с существенными затратами здоровья спортсменов и большой вероятностью наступления переутомления.

Целесообразно использовать наряду с гигиеническими и фармакологическими средствами восстановления упражнения игрового характера и расслабляющие позы.

Как показал педагогический эксперимент, наиболее эффективным является ежедневное применение в недельном микроцикле в фазе компенсированного утомления различные игровые задания с элементами техники борьбы, а в фазе некомпенсированного утоления – расслабляющие позы в качестве пассивного отдыха.

Список литературы

1. Третьяк, А.Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсменов / А.Н. Третьяк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 249-253.

2. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие: в 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – Кн. 3. Методика подготовки. – 400 с.

3. Чугунов, В.С. Методика релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову / В.С. Чугунов, Т.Н.Щерба, В.Н. Васильева // ТиПФК. – 1983. – № 2. – С. 21-23.

Шерин В.С.[1]

СОВРЕМЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ ВИДЕ МНОГОБОРЬЯ КОНЬ-МАХИ

Введение. Упражнения на гимнастическом коне является одним из сложных гимнастических видов многоборья. Спецификой выполнения упражнений на данном виде гимнастического многоборья является сохранение динамической осанки в упоре и динамичном вращении, как в поперечной, так и продольной плоскости снаряда. Особая сложность работы на этом снаряде объясняется необходимостью точного проявления усилий, посредством которых осуществляется сохранение динамической осанки в процессе движения, а также поддержание необходимой постоянной скорости при выполнении упражнений. Эта специфика заставляет специалистов в области гимнастики находятся в постоянном поиске эффективных подводящих и подготовительных упражнений, которые могут являться качественной основой для подготовки высококвалифицированных гимнастов в упражнениях конь-махи.

Таким образом, знание и применение в тренировочном процессе эффективных средств совершенствования спортивного мастерства гимнастов на видах многоборья является особенно *актуальным* [1].

*Цель исследования: н*а основе формирования современного содержания подготовки гимнастов высокого класса на коне-махи построить контрольную комбинацию для тренировочного процесса и определить ее эффективность.

[1] Доцент факультета физической культуры Томского государственного университета (Российская Федерация, г. Томск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: vladimirsherin@yandex.ru.

Задачи:

– определить специфику и современное содержание соревновательных комбинаций на гимнастическом виде конь-махи;

– сформировать контрольную комбинацию, включающую базовые и современные элементы для гимнастов высокого класса на коне-махи;

– проверить эффективность использования сформированной контрольной комбинации при подготовки высококвалифицированных гимнастов в упражнении на коне-махи.

Объект исследования: тренировочный процесс высококвалифицированных гимнастов.

Предмет исследования: современное содержание подготовки гимнастов высокого класса на коне-махи.

Гипотеза исследования: предполагалось, что определение современного содержания подготовки и формирование на основе него контрольной комбинации, включающей базовые и современные элементы на коне-махи для тренировочного процесса гимнастов высокого класса, позволит повысить уровень их технической подготовленности.

Общепризнанные структурные группы элементов на коне-махи:

I. Маховые элементы:

различные вариации прямых и обратных скрещений – простые, с поворотами, с прыжками, в стойку на руках;

одноимённые и разноимённые.

II. Круги с поворотами в противотемп вращению и без:

круги двумя – основные элементы на коне;

круги ноги врозь с использованием техники скрещений – круги Деласала-Томаса;

круги, выполняемые на одной ручке.

III. Переходы:

переходы кругами – то есть движения, при которых меняется зона коня;

переход поворотом;

переход прыжком.

IV. Круги с поворотами по ходу вращения. Флопы:

круги, в которых обязательно присутствует поворот по ходу вращения;

круги прогнувшись или «русские круги»;

«флоп» – это сложные соединения из нескольких кругов, выполняемых на одной ручке.

V. Соскоки – концовка комбинации как кругами без выхода в стойку, так и с выходом в стойку, поворотами, переходами по телу коня.

Современное содержание на виде многоборья конь-махи включают следующие структурные группы элементов:

– скрещения;

– круги, шпиндели, русские круги, флопы;

– проходки обычными кругами, проходки русскими кругами, проходки с использования противохода;

– соскок.

На сегодняшний день самую сложную комбинацию на коне-махи имеет английский спортсмен Макс Уитлок. В 2014 году Макс повысил базовую оценку до 7,4 баллов – до сих пор это самая сложная программа в мире.

Программа Уитлок 2014 года:

– обратное скрещение в стойку (D)

– Стокли B – круг на ручке – три русских круга на ручке (G)

– круг на ручке – круг на ручке – Стойкли B – круг на ручке (E)

– Бушнари (G)

– шпиндель поперёк (D)

– Мадьяр (D)

– Шивадо (D)

– проходка через всё тело за два русских круга (E)

– три русских круга на теле (D)

– Стойкли в стойку на руках с проходкой через всё тело и поворотом на 360 в соскок (E)

2G + 3E + 5D = 4,9 балла.

База: 4,9 + 2,5 = 7,4 балла.

Анализ современных комбинаций показал, что у гимнастов топ-уровня соревновательная программа должна включать: 1-2 скрещения группы D, две связки кругов на одной ручке (два флопа), две проходки через всё тело коня, а также проходка русскими кругами группы E, 2-3 элемента группы D (шпиндели, русские круги на теле и т.д.) и соскок группы E.

Для решения задач и гипотезы в исследовании было сформировано две группы – контрольная и экспериментальная, участниками которых являлись воспитанники группы ВСМ, а также члены сборной команды СФО. В каждой группе было по 8 гимнастов.

Из определенного нами современного содержания упражнений на коне-махи была составлена контрольная комбинация, которую в своем тренировочном процессе использовали гимнасты экспериментальной группы. Гимнасты контрольной группы тренировались по программе спортивных школ.

Данная контрольная комбинация включала самые современные элементы топовых гимнастов мира в этом виде мужского многоборья:

«Скрещение в стойку»;

«Чешский круг» (данный элемент выполняется кругами двумя в упоре на руках в ручках с поворотом на 180);

«Стойкли на одной ручке» (из кругов двумя на одной ручке выполняется поворот с разворотом на 360);

«Полпроходки назад» (элемент выполняется кругами в ручках с выходом на тело междуручек, и с переходом на продольную часть коня);

«Проход Вуганян» (данная проходка выполняется русскими кругами по всему телу коня с поворотами на 540);

«Проход Мадьяр» (выполняется кругами двумя по всему телу коня спиной вперед);

«Проход Шивадо» (кругами поперек, лицом наружу выполняется проходка по всему телу коня спиной назад);

Соскок (из кругов в упоре поперек выполняем заход в ручку и круговым движением с разведением ног выход в стойку).

Первое тестирование было проведено в феврале 2018 года. На данном этапе эксперимента гимнасты выполнили свои соревновательные комбинации, которые оценивались судейской коллегией по двум критериям: стабильность выполнения и оценка за технику. Спортсмены выполняли комбинацию 3 раза по очереди.

Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования до эксперимента

Название комбинации	Группы	$X \pm m_x$	p
Комбинация на коне-махи	ЭГ	10,2±0,8	>0,05
	КГ	9,5±0,7	

Анализ полученных данных позволяет говорить о низкой оценке (10,2 и 9,5 баллов) и нестабильном выполнении по исполнению комбинации у спортсменов на начальном этапе эксперимента. Стабильность выполнения всей комбинации целиком – в среднем 1 раз из возможных трех, что говорит о слабой подготовленности исполнения спортсменами своей соревновательной комбинации.

Гимнасты экспериментальной группы в течение двух месяцев тренировались и использовали контрольную комбинацию, основанную на современном содержании базовых упражнений гимнастов высокого класса, а также с учетом рекомендуемой нагрузки.

Контрольное тестирование было проведено в мая 2018 года, гимнастам было предложено выполнить свою соревновательную комбинацию. Необходимо было выполнить 3 комбинации каждому участнику.

Таблица 2

Результаты тестирования после эксперимента

Название комбинации	Группы	$X \pm m_x$	p
Комбинация на коне-махи	ЭГ	12,2±0,8	<0,05
	КГ	11,4±0,7	

Построенная и внедренная в тренировочный процесс контрольная комбинация позволила спортсменам экспериментальной группы на итоговом тестировании стабильнее выполнять свою соревновательную комбинацию на коне-махи и получить более высокую окончательную оценку (баллы) по технике исполнения, чем гимнасты контрольной группы.

Вывод.

1.Упражнения на гимнастическом коне является одним из сложных гимнастических видов многоборья. Спецификой выполнения упражнений на данном виде гимнастического многоборья является сохранение динамической осанки в упоре и динамичном вращении, постоянном переходе гимнаста с одной части коня на другую, смене направлений, положений упоров в сочетании с махами. Определено современное содержание соревновательных комбинаций на коне-махи, сформирован комплекс базовых современных упражнений на коне-махи для высококвалифицированных гимнастов:

обратное скрещение в стойку (D)
два круга на ручке – Стокли (E)
два круга на одной ручке – Русский круг на 360 (E)
Бушнари (G)
проходка через всё тело за два русских круга(E)
три русских круга между ручек (D)
Сон(E)
шпиндель в упоре поперёк (D)
проходка спиной на 2/3 коня (E)
проходка Мадьяра (D)
проходка Шивадо (D)
Соскок в стойку(E)

2. В ходе исследования была разработана контрольная комбинация на коне-махи, включающая в себя базовые и современные элементы такие как: «скрещение в стойку», «чешский круг», «стойкли на одной ручке», «полпроходки назад», «проход Вуганян», «проход Мадьяр», «проход Шивадо», соскок в стойку.

3. В результате педагогического эксперимента было определено, что построенная контрольная комбинация на основе базовых современнных упражнений способствовала повышению окончательной оценки и повышению стабильности и техники выполнения соревновательной комбинации.

Список литературы

1. Спортивная гимнастика : программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ / Ю.К. Гавердовский и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 234 с.

Ибрагимов А.А.[1]

МЕСТО ГИРЕВОГО СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Введение. Гиревой спорт, являясь прикладным видом спорта, средства которого широко применяются в процессе физической подготовки курсантов военных учебных заведений, создает огромные предпосылки для раскрытия различных физических и психических возможностей как в плане обучения, так и в плане формирования здорового образа жизни.

Анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования показал, что практически отсутствуют научные и научно-методические работы по вопросам использования силовых видов спорта в процессе обучения курсантов. Специалистами отмечено, что необходимо включать в процесс обучения средства и методы силовых видов спорта, направленные на развития физических качеств курсантов и ориентированные на формирование здорового образа жизни. [1-3]

Основное содержание. Гиревой спорт как вид спорта не требует применения дорогого оборудования и является видом двигательной деятельности, направленной на развитие силовых качеств и силовой выносливости. Цель занятий гиревым спортом состоит в том, чтобы на соревнованиях и при сдаче нормативных требований по физической подготовке с соблюдением определенных правил поднять гири как можно большее количество раз. Простая, на первый взгляд, техника поднятий гири становится более сложной при увеличении количества повторений. Для того чтобы поднять определенное количество раз гири на соревнованиях, необходимо научиться рационально распределять свои возможности использовать силу мышц туловища, ног и рук. Упражнения с гирями пропорционально развивают все мышцы тела человека, а также вырабатывают умение эффективно использовать их в динамической работе при выполнении других, более сложных двигательных действий. Гиревой спорт также является успешным видом упражнений для развития координационных способностей, развивая не только силу, но и скоростно-силовые качества, увеличивая мышечную массу занимающихся. В связи с этим упражнения гиревого спорта могут успешно использоваться при совершенствовании опорно-двигательного аппарата курсантов.

Важную роль при выполнении любых физических упражнений играет мышечная сила. Уровень ее развития влияет на результативность различных статистических и динамических двигательных действий человека.

[1] Преподаватель кафедры физической подготовки Тюменского высшего военно-инженерного командного училища (военный институт) (Российская Федерация, г. Тюмень). E-mail: i-i-n@inbox.ru.

Общеизвестно, что мышечная сила может увеличиваться от занятий и другими видами двигательной активности. Но самые эффективные средства и методы его развития можно черпать и из гиревого спорта. Н.А. Гранкин, З.М. Кузнецова в статье «Показатели функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов-гиревиков» отмечают не только повышение результативности общей физической подготовленности курсантов в процессе систематических занятий гиревым спортом, но и повышение показателей функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов-гиревиков. По их мнению, средства гиревого спорта являются эффективным и для совершенствования функциональной подготовленности курсантов, позволяют совершенствовать механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам аэробной и анаэробной направленности. [1-3] Разработанная Н.А. Гранкиным (2015) экспериментальная методика воспитания выносливости и формирования индивидуального ритма дыхания курсантов-гиревиков включает в себя использование упражнений для развития дыхательных мышц в сочетании с упражнениями аэробной направленности, что может являться основой повышения здоровья курсантов. Отмечено автором, что в процессе практической реализации экспериментальной методики произошло существенное улучшение показателей результативности соревновательной деятельности. [2] Это может стать основой для дальнейшей разработки и расширения исследований, предложенных данным автором в рамках реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Военные специалисты отмечают, что физическая подготовка в военном учебном заведении должна способствовать решению следующих задач: совершенствование двигательных способностей военнослужащих; практическое освоение упражнений, приемов и двигательных действий учебной программы; овладение теоретическими знаниями формирования у курсантов организаторско-методических умений и навыков с целью осуществления руководства процессом физического совершенствования военнослужащих; формирование навыков здорового образа жизни и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание нравственных, морально-волевых и профессионально-важных психических качеств. Все это направлено на формирование позиции курсантов к укреплению мотивации формирования здорового образа жизни как основы профессионального долголетия. В этой связи многие авторы предполагают, что дальнейшее совершенствование системы общей физической подготовки возможно лишь при дополнении ее содержания средствами, направленными на формирование военно-прикладных двигательных навыков, развитие профессионально важных физических качеств и психических свойств личности как основы профессионального здоровья.

Анализ мнения специалистов в области гиревого спорта показал, что у спортсменов, занимающихся гиревым спортом, проявляется высокий

уровень таких физических качеств, как выносливость и сила. Все это доказывает необходимость активного использования средств гиревого спорта в физической подготовке курсантов военных вузов.

Заключение. Гиревой спорт в нашей стране развивается на глубоко научно-методической основе, основывается на положениях и закономерностях теории и методики физического воспитания, психологии, гигиены, спортивной физиологии и т.д. Применение силовых видов спорта в процессе образования курсантов может стать основой развития студенческого гиревого спорта.

Организация процесса общефизической подготовки курсантов с активным применением средств гиревого спорта позволит решить вопросы занятости курсантов во внеучебное время.

Список литературы

1. Гранкин, Н.А. Показатели функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов-гиревиков / Н.А. Гранкин, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 3. – С. 58-67. – URL: http://journal-science.org/ru/article/835.html. DOI: 10.14526/03_2017_232 (0,62 /0,21).

2. Гранкин, Н.А. Экспериментальная проверка эффективности методики воспитания выносливости и формирования индивидуального ритм дыхания курсантов-гиревиков / Н.А. Гранкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 10. – № 4. – С. 57-66. – URL: http://journal-science.org/ru/article/252.html. DOI: 10.14526/01_1111_50 (0,62 /0,62).

3. Гранкин, Н.А. Исследование силовых показателей курсантов-гиревиков в подготовительном периоде спортивной тренировки / Н.А. Гранкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11. – № 1. – С. 30-38. – URL: http://www.journal-science.org/ru/article/300.html. DOI: 10.14526/01_1111_74 (0,50/0,25).

Николаев А.А.[1], Кузнецова З.М.[2]

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Введение. Профессиональная деятельность курсантов военных вузов связана с выполнением профессиональных задач. В этой связи всегда остается востребованным исследование проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности. [1-4]

С тех пор, как сложилось существующее методическое положение профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности, прошло значительное время. За период становления расширилось представление о совершенствовании данной подготовки с учетом всех факторов подготовки военных специалистов. На современном этапе развития процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности накапливается практический опыт подготовки военных спортсменов как основы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов. Все это в целом определяет необходимость уточнения и расширения традиционных представлений о принципах, задачах, средствах и методах профессионально-прикладной физической подготовки и приведения их в соответствие с учетом современных требований к военным специалистам.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки обычно ограничивались совершенствованием и развитием физических качеств, необходимых курсантам в профессиональной деятельности. Считалось, что необходимо их дифференцированное развитие с использованием узконаправленных средств и затем интегрирование в профессиональную деятельность.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки курсантов подбираются в основном по внешнему сходству и направлены на развитие силовых показателей. В этой связи актуализируется проблема совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов за счет расширения комплексного применения средств различных видов спорта.

Основные результаты анализа. Известно, что каждому виду двигательных действий присущи свои особенности и применение их в процессе

[1] Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) (Российская Федерация, г. Тюмень). E-mail: n-a-a1990@mail.ru.

[2] Профессор кафедры биологии человека и основ медицинских знаний Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова (Российская Федерация, г. Ульяновск), доктор педагогических наук, профессор. E-mail: kzm_diss@mail.ru.

профессионально-прикладной физической подготовки курсантов позволяет расширять двигательные задатки. Общеизвестно, что имеются общие принципы, определяющие общие критерии целесообразности совершенствования двигательных действий. Известно, что в процессе спортивной подготовки происходит реализация конкретных двигательных действий, которые «обтачиваются» в процессе специализированных тренировок. Это означает, что слияние тренировочного процесса с процессом обучения в условиях вузов позволяет совершенствовать двигательные действия курсантов в рамках профессионально-прикладной физической подготовки.

В условиях профессионально-прикладной физической подготовки происходит решение различных двигательных задач. Например, выполнение профессиональных задач в условиях преодоления препятствий и трудностей, сопоставимых с боевой обстановкой. Основным показателем эффективной подготовленности курсантов является выполнение поставленных задач качественно и по времени.

Характер изменений в организме курсантов и выполнение двигательных задач в результате выполнения профессиональных задач в условиях преодоления препятствий и трудностей обусловлено приспособительными перестройками в организме курсантов. Перестройки в организме курсантов преимущественно выражаются в следующих показателях: повышение способности центральной нервной системы, мышечной координации, морфофункциональной специализации нервно-мышечной системы, повышение мощности и емкости систем энергообеспечения мышечной деятельности, расширение функциональных возможностей организма, обеспечивающих его двигательную активность, высокий уровень работоспособности. Все вышепредставленные показатели являются специфическими и формируются с использованием средств видов спорта. А степень совершенствования двигательных действий, проявляемых в различных режимах мышечной деятельности, осуществляется изменением объема и продолжительности тренировочных воздействий.

Общеизвестно, что ни одно движение не может быть выполнено без энергообеспечения. Важную роль в энергообеспечении играют различные субстраты, образующиеся в организме. Механизмы их совершенствования также являются основой процесса физической подготовки, это такие, как креотинфосфатный, гликолитический. Весь процесс физической подготовки связан с совершенствованием механизмов энергообеспечения. На наш взгляд, использование различных средств подготовки только расширяет функциональные возможности организма курсантов. В этой связи широкое применение средств и методов подготовки позволит увеличить диапазон приспособительных возможностей организма курсантов.

С учетом вышеуказанного основой совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов может стать дальнейшие расширение функциональных, резервных и адаптационных воз-

можностей организма курсантов на основе целенаправленного развития силовой выносливости соответствующих мышечных групп с помощью привлечения средств комплексных единоборств. Заметим, что здесь речь идет о внедрении в процесс подготовки курсантов средств комплексных единоборств, которые позволят также повысить заинтересованность курсантов регулярными занятиями спортом.

Анкетный опрос, проведенный нами, позволил определить роль комплексных единоборств в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов военных вузов как основы расширения функциональной подготовленности. Специалистами отмечена необходимость включения методов специализированного расширения средств и методов физической подготовке курсантов. Главной целью данного процесса является широкое привлечение курсантов к регулярным занятиям такими видами спорта, где актуализируется применение широкого спектра средств различной направленности по зонам интенсивности. Специалисты отмечают уникальность применения средств комплексных единоборств в профессионально-прикладной подготовки курсантов. Комплексные единоборства выступают как основа устранения физических и психологических трудностей, связанных с использованием координационных возможностей за счет подготовки рабочих механизмов опорно-двигательного аппарата. В этой связи единоборства выступают как двигательные действия, направленные на комплексное развитие двигательных способностей курсантов. Такой подход к профессионально-прикладной физической подготовке предусматривает умение акцентировать рабочие усилия на согласованности динамических аспектов в системе движений в соответствии с требуемой биодинамической структурой двигательного действия.

Для совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов применительно к конкретным профессиональным действиям необходимо использовать специализированные практические задания и учебно-тренировочные комплексы с использованием отягощений, направленных на развитие выносливости, точности оценки пространственно-временных и динамических характеристик движений.

Заключение. Таким образом, особое значение в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов приобретают, по мнению специалистов, повышенный эмоциональный фон и мотивация к регулярным занятиям такими видами двигательной активности, которые способствуют расширению функционального, физического и психологического диапазона эффективности проявления двигательного действия. В этой связи специалистами отмечено использование двигательных действий скоростно-силовой направленности, как основы повышения мощности, емкости и экономичности функциональных приспособительных процессов организма курсантов.

Список литературы

1. Биоэнергетический профиль борцов греко-римского стиля высокой квалификации / М.В. Никитюк и др. // Инновационные технологии в подготовке спортсменов в спортивной борьбе : материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – Набережные Челны: Издательство НФ Поволжская ГАФКСиТ, 2014. – С. 231-234.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Никитюк, М.В. Теоретическое основы оценки функциональной подготовленности и резервных возможностей организма борцов греко-римского стиля / М.В. Никитюк // Теоретические и практические аспекты физической культуры, спорта и туризма : материалы XII межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Набережные Челны : Изд-во НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ», 2012. – С. 204-205.

4. Силкин, Н.Н. Формирование психологической подготовленности у сотрудников МВД к служебной деятельности в экстремальных условиях /: автореф. дис. … канд. пед. наук / Н.Н. Силкин. СПб., 1996. – 17 с.

НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Абрамович Д.В.[1]

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Введение. Век высоких технологий и развития информационно-телекоммуникационных ресурсов стремительно изменяет все сферы жизнедеятельности человека. На сегодняшний день многим гражданам уже трудно представить себя без современных гаджетов, посредством которых можно управлять множеством жизненных процессов, в режиме все более нарастающего дефицита времени. Современные технологии основательно интегрировались и в школьное пространство, обеспечили интересный и занимательный, но при этом малоподвижный досуг в виде: общение в социальных сетях, онлайн игры, интернет-магазины, просмотр видеороликов и т.д. Последствием такого образа жизни являются гиподинамия, рост заболеваемости и снижение функциональных резервов организма уже в школьном возрасте. Вот поэтому приобщение граждан нашей страны к занятиям физическими упражнениями необходимо начинать с самого раннего возраста.

Так как в последние годы многие специалисты отмечают, что уровень физической подготовленности подрастающего поколения значительно снизился, то всестороннее вовлечение детей и подростков различными формами занятий физической культурой является одной из приоритетных государственных задач физического воспитания, причем как через систему занятий в рамках образовательных программ, так и через систему спортивно-оздоровительной работы по месту жительства.[1,4] Именно на придомовой территории формируется спортивная ориентация, как будущих чемпионов, так и обычных сторонников и почитателей здорового образа жизни. В настоящее время уже по всей стране массово восстанавливаются простейшие спортивные сооружения для занятий по месту жительства: хоккейные коробки, футбольные и баскетбольные площадки, турники и минигимнастиче-

[1] Заместитель начальника управления социальной и внеучебной работы Иркутского государственного университета (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: dva9025101116@yandex.ru.

ские комплексы, однако, большая часть населения в эпоху становления нового государства с рыночной экономикой утратила культуру занятий физическими упражнениями на таких объектах массового пользования. Вот почему необходимо продолжать искать эффективные формы и методы работы для повышения двигательной активности подрастающего поколения. [2]

Основное содержание работы.Целью данного исследования является определение эффективности влияния дополнительных занятий физическими упражнениями по месту жительства на основе реализации круглогодичной программы. Безусловно, кроме этой программы по физическому воспитанию, реализуемой в условиях Восточной Сибири, была использована соответствующая материально-техническая база и задействован квалифицированный персонал инструкторов-методистов. Совокупность всех этих условий позволило получить соответствующий эффект. В статье организация данного исследования взята за основу как модель, которая способна положительно повлиять на уровень физической подготовленности занимающихся, обеспечить необходимый объем еженедельной двигательной активности и укрепить здоровье детей и подростков 11-17 лет. Это было подтверждено результатами педагогического эксперимента, в рамках которого были обследованы две группы детей и подростков 11-17 лет: 1-ая – контрольная группа (КГ), занималась самостоятельно на придомовой территории, а 2-ая – экспериментальная (ЭГ), занималась физическими упражнениями по круглогодичной программе с квалифицированным персоналом инструкторов-методистов по месту жительства игровыми видами спорта, элементами легкой атлетики (в летний период), спортивной подготовкой на коньках (в зимний период) и общефизической подготовкой. Современные плоскостные сооружения, на которых проводились занятия ЭГ, были построены в рамках реализации муниципальной программы «Спорт во дворы». Также в годовом учебном плане подготовки уделялось большое внимание подвижным играм, эстафетам и отработке элементов, составляющих III, IV, V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Обследование участников эксперимента проводилось в три этапа: 1 этап (осень) – в начале учебного года, 2 этап (весна) – перед летними каникулами, 3 этап (осень) – после года занятий.

Для определения физической подготовленности обследованных использовались тесты в соответствии с Постановлением Правительства РФ №916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» и порядком его проведения.[3]

Необходимо отметить, что все тренировочные занятия ЭГ строились по классической схеме и состояли из трех частей – разминки, основной части и заключительной. В тренировочных занятиях основной упор делался на общую физическую подготовку с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости, а также гармоническое развитие

всех мышечных групп. В течение года было проведено 3 соревнования среди дворовых команд: по футболу, стритболу, хоккею, а также все команды испытуемых приняли участие в фестивале школьников «Навстречу комплексу ГТО!» и городских эстафетных соревнованиях среди школьников административных округов.

Сравнительный анализ характеристик физического развития у детей и подростков КГ и ЭГ позволяет сделать вывод, что по большинству функциональных показателей КГ уступает ЭГ. У последних, также отмечается большая выраженность и продолжительность приростов этих значений, а принцип периодичности изменений сохраняется в обеих группах.

Кроме того, по результатам анализа данных физической подготовленности испытуемых можно сделать вывод, что в возрасте 11-13 лет различия между группами не являются достоверными, а в 14-17 лет по значениям всех показателей лидируют подростки ЭГ, причем различия уже достоверны ($p<0,05$). Это подтверждает эффективность примененной экспериментальной методики.

Заключение.Таким образом, проведенный анализ физической подготовленности учащихся обеих групп позволил сделать вывод, что регулярные занятия детей и подростков физическими упражнениями по круглогодичной программе на спортивных площадках по месту жительства оказывают большее влияние, чем самостоятельные занятия на придомовой территории на их физическую подготовленность. Однако, для обеспечения максимального положительного эффекта при занятиях учащихся среднего и старшего школьного возраста необходимо наличие современной спортивной инфраструктуры и квалифицированного персонала.

Список литературы

1. Абрамович, Д.В. Организация физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с детьми по месту жительства (на примере Иркутска) / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 62-64.

2. Абрамович, Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский, Э.Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 103.

3. Семенов, Л.А. Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков / Л.А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 2. – С. 49-52.

4. Физическое развитие и физическая подготовленность детского населения города Иркутска в зависимости от типа конституции и биологического возраста : монография / под ред. В.Ю. Лебединского. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2012. – Кн. 3. – 164 с.

Антипина Е.Ю.[1], *Бутырин В.В.*[2]

СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Занятия футболом оказывают эстетическое воздействие на занимающих, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям. Занятия футболом способствуют закаливанию организма, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. У детей при этом идет привыкание к соблюдению повседневных и спортивных режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством в воспитании детей. Благодаря разнообразной двигательной деятельности и широким координационным возможностям футбола, занимающиеся быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретают общую физическую подготовленность. Занятия футболом в дошкольном возрасте способствуют социальной адаптации ребенка среди сверстников. Дети научаются действовать в команде, а также приобретают новых друзей.

С течением времени футбол «омолаживается», у уже достаточно много ребят дошкольного возраста занимается этим видом.

Обучение детей дошкольного возраста элементам футбола должно осуществляться в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Последние условно рассматриваются как последовательный переход от знаний и представлений о том или ином движении к умению выполнять его, а потом от умения к навыку. Знания представляют собой важнейший инструмент познавательной деятельности при обучении двигательным действиям. В работе с детьми дошкольного возраста накопление объема знаний и повышение их качества осуществляются с помощью реализации принципа сознательности, воспитания познавательной активности, а также через их творческое отношение к выполнению учебных заданий. [1]

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Подбирая упражнения нужно напрямую руководствоваться психологическими особенностями данного возраста. В дошкольном возрасте детям присуще образное мышление, все действия у них ассоциируются с какой-

[1] Преподаватель Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: antipina16@mail.ru.

[2] Преподаватель Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва (Российская Федерация, г. Иркутск).

либо картинкой, которую они видели в реальной жизни, или же на экране телевизора, или возможно у себя в фантазиях. На самом деле дети сами подсказывают нам, как и что необходимо делать, только не все тренеры способны услышать и заметить это. [3]

Игровая форма – один из важнейших элементов восприятия каждого ребенка, в нем появляется мировоззрение и личность детей. Наиболее типичное состояние нормального ребенка: радость жизни, переполнение веселой энергией жизни, бьющие через край эмоции. Это состояние проявляется в радостном игривом настроении, поэтому все упражнения должны нести игровой характер.

Специально подобранные упражнения, которые используются в игровом виде, дают детям возможность усвоить основы спортивной игры и овладеть новыми двигательными действиями и их применением. Практика показывает, что содержательные и увлекательные занятия с освоением элементов футбола обогащают двигательный опыт детей, содействуют осознанию ими своих способностей, вселяют уверенность в своих силах, а также содействуют воспитанию дисциплинированности и самостоятельности. [1]

Структура занятий по футболу с детьми дошкольного возраста не отличается от общепринятой структуры проведения физкультуры и состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная.

Вводная часть решает задачи подготовки организма детей к предстоящей деятельности, а также организации внимания занимающихся.

В основной части решаются главные задачи тренировочного занятия. Создаются условия для разучивания и овладения двигательными действиями и воспитания физических качеств, в основном это координационные и скоростные способности. Активно используется игровой метод (подвижные игры и эстафеты). В каждой игре создается определенный сюжет для большей заинтересованности детей. В конце основной части обязательно проводится двусторонняя игра в футбол в малых составах (2х2, 3х3).

В заключительной части, как правило, используются игры малой подвижности, дыхательные упражнения и элементы стретчинга для восстановления организма детей после нагрузки основной части занятия.

Особенность педагогического процесса, направленного на развитие физических качеств у дошкольников, заключается в том, что в этот период не осуществляется специально акцентируемое, изолированное развитие конкретного качества. По мере накопления детьми двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств их организма возникают благоприятные предпосылки для развития всех основных качеств. Так, если в дошкольном образовательном учреждении хорошо организованы групповые занятия физическими упражнениями, то такие предпосылки способствуют развитию у детей ориентировки в пространстве и во времени, согласованности и координированности движений, точности и ритмичности. Все это, а также сам процесс овладения новыми движениями и раз-

витие двигательного анализатора способствуют совершенствованию такого качества, как ловкость, т.е. способности быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. [1]

Большое значение для развития у детей ловкости имеют различные игры, общеразвивающие упражнения с предметами. А используемые на физкультурных занятиях игровые задания, содержание которых связано с необходимостью своевременно и быстро реагировать на различные сигналы, способствуют развитию у детей своевременности и быстроты двигательной реакции.

Постепенно, по мере овладения разнообразными способами ходьбы и бега, у занимающихся развивается способность к ускорениям. Для развития у дошкольников скоростных качеств на физкультурных занятиях рекомендуется использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп, подвижные игры. Следует учитывать, что выполнение упражнений на развитие скоростных качеств не должно вызывать у детей утомления. [1]

Футбол не теряет своей актуальности с течением времени. Наоборот, у этого спортивного направления появляется всё больше и больше поклонников. Обычно игра насыщена яркими моментами. Когда присутствует эффект состязательности, то за такой борьбой крайне интересно наблюдать. Ежегодно огромное количество детей записываются в футбольные детские школы, чтобы заниматься любимым делом.

Итак, в дошкольном возрасте весь тренировочный процесс детей должен проходить в видеигры.Любое упражнение должно сопровождаться каким-либо сюжетом или же образным подкреплением. В процессе таких занятий дети получают полезное первоначальное знание о технике выполнения спортивных видов физических упражнений, что, как показывает практика, позволяет как за счет количества повторений, так и через реализацию принципов осознанности в обучении добиваться ускоренного формирования двигательных умений и навыков. [2]

Посредством игр и игровых упражнений с элементами футбола дети смогут научиться управлять не только своей самостоятельной двигательной деятельностью, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Занятие физической культурой и спортом, а также оздоровление детей являются неотъемлемой частью воспитания и развития здоровых детей. Это основная задача всех дошкольных спортивных учреждений, а также все больше и больше появляющихся частных спортшкол. Спортшколы современного времени в своей практике используют самые последние передовые методики тренировки детей, а также подбор рабочих кадров, умеющих эффективно решать стоящие задачи.

Учитывая, что одним из наиболее любимых физкультурных занятий детей старшего дошкольного возраста являются подвижные игры с мячом, футбол занимает одно из ведущих мест в практике физического воспитания современности и является прекрасным средством всестороннего физического развития детей.

Список литературы

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. – М. : Советский спорт, 2014. – 132 с. – ISBN 978-5-9718-0729-2. – URL: http://www.iprbookshop.ru/57650.html.

2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых : пер. с итал. / Х. Вайн. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.: ил.

3. Метелкин, В.П. Обучение детей 6-7 летнего возраста освоению двигательных элементов игры мини-футбола / В.П. Метелкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1(83). – С. 97-103.

Антипова Е.В.[1], *Черкашин Д.В.*[2], *Антипов В.А.*[3]

Применение цифровизации и информатизации в научном и медико-педагогическом обеспечении процесса непрерывного физкультурного образования населения

В российской педагогике информатизация образования рассматривается в широком смысле в качестве комплекса социально-педагогических преобразований, предусматривающих насыщение образовательных систем информационной продукцией, средствами и технологиями; в узком смысле – как внедрение в учреждения системы образования информационных средств, основанных на микропроцессорной технике, а также информационной продукции и педагогических технологий, базирующихся на этих средствах. [1]

[1] Старший научный сотрудник Санкт-Петербургского НИИ физической культуры (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: tomilina@mail.ru.

[2] Начальник кафедры/клиники военно-морской терапии Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), доктор медицинских наук, доцент.

[3] Начальник отделения редакторско-издательского отдела Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук. E-mail: rio@univermvd.ru

Цифровизация в образовании предполагает обеспечение непрерывного обучения «life-long-learning», в т.ч. индивидуализации обучения на основе продвинутых технологий – «advanced-learningtechnologies» [2].

Цифровизация в сфере физической культуры и спорта направлена на информационное сопровождение непрерывного физкультурного образования населения, которое включает обучение, воспитание и развитие на основе применения в научно-педагогическом сопровождении образовательного процесса новейших информационных технологий.

В частности, процесс обучения содержит освоение ключевых образовательных компетенций по физической культуре и факторам риска здоровью; обучение рациональным способам выполнения двигательных действий, освоение жизненно необходимых двигательных умений и формирование двигательных навыков.

Физическое воспитание на современном этапе включает формирование культуры здоровья личности и общества на основе приобретения ценностных ориентаций к физической культуре и спорту, формирования осознанного положительного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами физической активности, здоровому образу жизни.

Физическое развитие представляет собой совокупность признаков, характеризующих состояние организма индивидуума на протяжении его жизни, средством направленного воздействия на процесс которого служат физические упражнения.

В отрасли физической культуры основными направлениями применения информационных технологий являются (рис. 1):

– компьютерное моделирование и экспериментальное обоснование форм и средств непрерывного физкультурного образования населения, его физической активности;

– мониторинг психофизического состояния населения, физического развития, динамики физической активности и уровня физической подготовленности;

– создание экспертных систем по физкультурному образованию населения;

– выдача рекомендаций по индивидуальным режимам и видам физической активности;

– разработка педагогических программных средств физкультурного образования и воспитания различных возрастных групп населения; формирования культуры здоровья личности и общества;

– разработка образовательно-информационных сайтов web-сайтов по оздоровительной и адаптивной физической культуре, физической активности населения и тестовым программам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– разработка методических пособий и рекомендаций по различным видам физической активности, организации занятий физическими упражнениями и спортом, формированию здорового образа жизни, культуры здоровья личности и общества;

– информационное обеспечение в различных областях физической культуры и спорта.

В рамках проводимых исследований по профилактике вредных привычек в СПбНИИФК на основе проведения анкетирования создана экспериментальная база данных «Вредные привычки в подростково-молодежной среде и отношение учащейся молодежи к спорту и наркотикам», построен алгоритм, способный выделить респондентов, склонных к толерантному отношению к наркотикам.

Разработанная прогнозная организационно-структурная модель деятельности по профилактике наркомании с использованием цифровизации включает следующие блоки:

мониторинг и прогноз наркотизма; выделение асоциальных групп (наркоманов, латентных наркоманов и потребителей наркотиков; группы риска); разработку целевых комплексных программ и образовательных профилактических программ на основе использования средств физической культуры и спорта.

Информационные технологии применялись в ходе социологического опроса, проводимого по электронной анкете международного проекта по гериатрии, а также в опросе по вовлеченности в физическую активность пациентов до проведения аортокоронарного шунтирования (АКШ). В результате опросов создана база данных для последующего создания базы знаний по вопросам гериатрии.

Разработка экспертных систем по физической подготовке курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России.

Дефиницию экспертной системы по физической подготовке будущих сотрудников правоохранительных органов можно сформулировать как совокупность программно-технических средств, позволяющих пользователю в диалоговом режиме получать от компьютера квалифицированную консультационную помощь по организационно-управленческой деятельности в области формирования у курсантов и слушателей ключевых образовательных компетенций по предмету, освоения обучающимися жизненно важных и профессионально-прикладных двигательных умений и навыков, становления физической культуры личности.

На основании системного анализа сотрудниками СПбНИИФК были выявлены две группы объективных и субъективных социально-педагогических факторов, оказывающих влияние на реализацию экспертных систем по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД (рис.2).

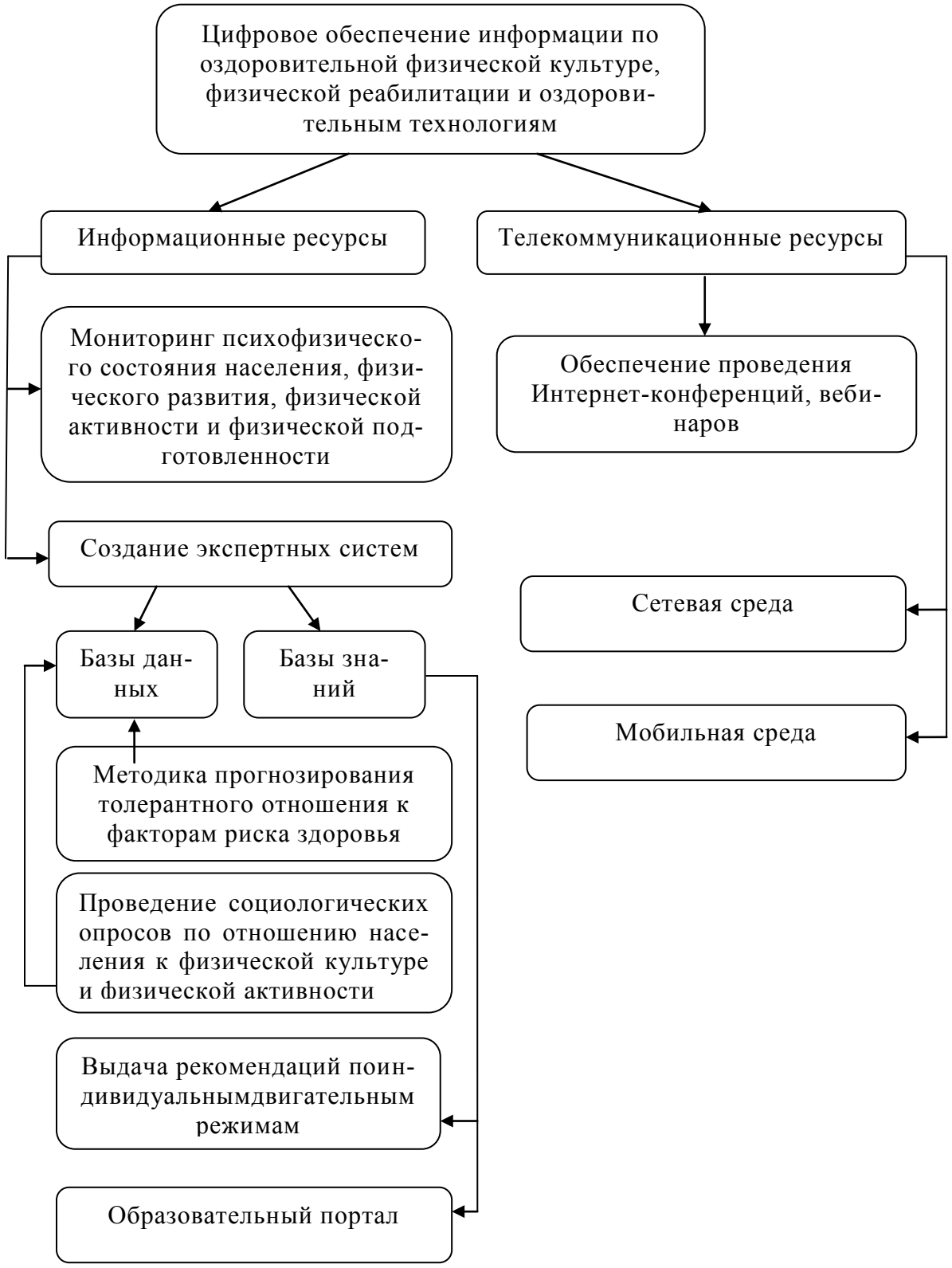


Рис. 1. Области применения цифровизации и информатизации в научно-педагогическом обеспечении процесса формирования культуры здоровья личности и общества сектором физической реабилитации и оздоровительных технологий ФГБУ СПбНИИФК.

Примечание: Выделенные блоки находятся в стадии разработки.

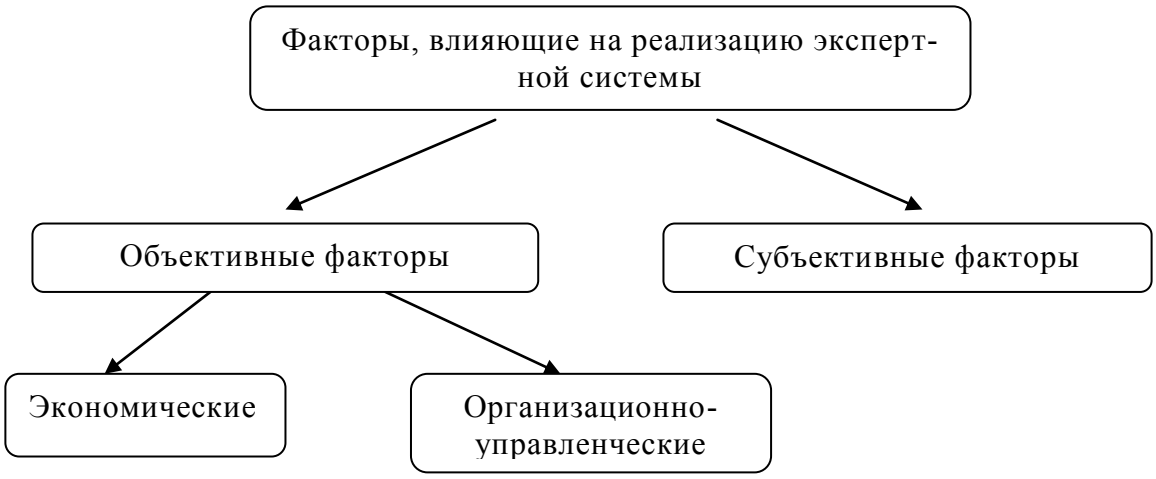


Рис 2. Социально-педагогические факторы, оказывающие влияние на реализацию экспертных систем по физической подготовке будущих работников правоохранительных органов

На основе анализа научной литературы и проведения педагогических обследований различных категорий населения с помощью системы «Фактор» определено содержание экспертной системы по ВФСК ГТО.

При проведении медико-педагогического сопровождения подготовки и участия различных возрастных категорий населения в тестовых испытаниях комплекса ГТО экспертная система (ЭС) должна включать следующие блоки:

– базу данных функционирования сердечно-сосудистой системы (ССС) занимающихся (ЭКГ под нагрузкой, частоту сердечных сокращений, артериальное давление), формируемую по результатам обследований с заданной периодичностью;

– базу данных о наличии заболеваний, ограничений и противопоказаний к физическим нагрузкам;

– базу данных поведенческих факторов риска здоровья;

– базу знаний (БЗ), аккумулирующую совокупность знаний высококвалифицированных специалистов в области профилактической и спортивной медицины, оздоровительной физической культуры;

– базу уровня физической активности и физической подготовленности населения;

– базу данных выполнения тестовых испытаний по программе ГТО;

– алгоритм обработки эмпирических данных, моделирующий процесс анализа данных, хранимых в базе данных;

– интеллектуальный редактор БЗ, реализующий алгоритм обработки данных в диалоговом режиме.

Заключение. Преобразование современного общества, развитие современных технологий обусловливают применение цифровизации и ин-

форматизации в области научного и медико-педагогического обеспечения непрерывного физкультурного образования населения, оздоровительной физической культуры. Новейшие технологии позволяют проводить массовые мониторинги здоровья различных возрастных групп населения, создавать экспертные системы по формированию культуры здоровья личности и общества. Как показала практика, на основе мониторинга населению выдаются рекомендации по двигательным режимам. Цифровизация – перспективное направление обеспечения образовательного процесса в области физической культуры.

Список литературы

1.Информатизация образования // Российская педагогическая энциклопедия. – URL: https://pedagogicheskaya.academic.ru/1241/ (дата обращения: 15.03.2018).

2. Никулина, Т.В. Информатизация и цифровизация образования: понятия, технологии, управление / Т.В. Никулина, Е.Б. Стариченко // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 8. – С. 107-113.

Арпентьева М.Р.[1]

ПРОБЛЕМА РЕАКРЕАЦИИ И ТЕЛЕСНЫЙ КАПИТАЛ

Введение. Телесный капитал – часть человеческого капитала. Человеческий капитал – включает совокопность знаний и умений, социальных и личностных характеристик, в том числе репродктвного и творческго типа, воплощаемых в способности выполнять труд, произвести ту ли иную экономическую ценность. Теория человеческого капитала тесно связана с изучением проблем управления людскими ресурсами в бизнесе, на уровне микро и макроэкономики. Первоначально идея человеческого капитала может быть прослежена, по крайней мере, от А. Смита в XVIII веке. Современную теорию популяризировал Г. Беккер, а также Я.Минчер и Т. Шульц. Не так давно возникла новая концепция целевого человеческого капитала Р. Гиббона и М. Вальдмана. Эта концепция подчеркивает, что во многих случаях человеческий капитал накапливается в зависимости от характера задачи (или знаний и умений, необходимых для выполнения этой задачи), а накопленный для этой цели человеческий капитал ценен для многих организаций и фирм, востребующих те ли иные знания и умения. А.Льюис начал исследовать проблемы экономики развития и, следователь-

[1] Профессор кафедры психологии развития и образования Калужского государственного университет имени К.Э. Циолковского (Российская Федерация, г. Калуга), доктор психологических наук, доцент, член-корреспондент Российской академии естествознания (РАЕ). E-mail: mariam_rav@mail.ru.

но, идею человеческого капитала, в середне XX века, но понятие «человеческий капитал» не использовалось из-за его отрицательного подтекста до Ар.С. Пигу и Дж. Минчера: «Существует такая вещь, как инвестиции в человеческий капитал, а также инвестиции в материальный капитал. Как только это будет признано, различие между экономикой в потреблении и экономией инвестиций становится размытым. Ибо до определенного момента потребление – это инвестиции в личную производственную мощность. Это особенно важно в связи с детьми: сокращение чрезмерных расходов на их потребление может значительно снизить эффективность детей в послеродовом периоде. Даже для взрослых….проверка на личное потребление также является проверкой инвестиций» [8]. Дж. Минчер, Т. Шульц, Г. Беккер поплгают, что человеческий капитал аналогичен «физическим средствам производства», например, фабрикам и машинам: можно инвестировать в человеческий капитал (через обучение воспиттание, спорт, рекреацию, медицинское лечение), а его результаты зависят частично от нормы прибыли на человееский капитал . Таким образом, человеческий капитал является средством производства, в которое дополнительные инвестиции дают дополнительную продукцию. Человеческий капитал является взаимозаменяемым, но не может быть передан как земля, труд или основной капитал. Некоторые современные теории роста рассматривают человеческий капитал как важный фактор экономического роста, отмечают значимость образования для экономического благосостояния людей. [9] А. Смит определил человеческий капитал следующим образом: приобретенные и полезные способности всех жителей или членов общества. По его мнению, приобретение таких талантов, поддержание приобретателя во время его обучения, воспитания, всегда стоит реальных затрат, которые являются капиталом, фиксированным и реализованным в лице человека. Эти таланты составляют часть его состояния, так же, как и часть состояния общества, к которому он принадлежит. [10] Производительная сила труда зависит от разделения труда: максмальное увеличение производительных сил труда и большая часть умений, знаний и способностей, с которыми она связана, – следствие разделения труда.

Сегодня большинство теорий пытаются разделить человеческий капитал на один или несколько «нематериальных» компонентов: например, включают социальный капитал как сумму социальных связей и отношений, профессиональный капитал и т.д. В него входит и телесный капитал.

Когда человеческий капитал оценивается посредством калькуляции затрат на основе деятельности и распределения времени, становится возможным оценить риски человеческого капитала. Риски человеческого капитала накапливаются в четырех основных категориях:

Отсутствие активности (деятельность, связанная с тем, что люди не выполняют на работе свои обязаности, например, уходят в отпуск по болезни, не совершают необходимые производственные действия и т.д.). Не-

избежное отсутствие называется «законное отсутствием» (statutory absence). Все остальные категории отсутствия называются «контролируемое отсутствие» (controllable absence).

Совместная актвность – связана с расходованием времени, пространства и иных внешних ресурсов несколькими сотрудниками в организационном контексте.

Знаниевая актвность связана с временными пространственнымии расходами человека и включает поиск / получение / переработку информации, исследование, обмен нформацией и управление нформацией.

Процессуальная активность – это знания, умения совместных действий, связанные сналичием организационного контекста, такого как ошибки / доработка, трансформация данных, стресс, политика и т. д.

Антрисковая деятельность включает детельность рекреации человеческого, в том числе телесного капитала. Психология рекреации – одна из современных отраслей психологического знания, связанная с представлением о системном строении человеческого здоровья и направленная на поиск путей повышения качества человеческой жизни путем восстановления затрачиваемых человеком физических, психологических и нравственных ресурсов, помощью в сохранении, развитии и гармонизации телесного и культурного, человеческого и социального капиталов.

Понятие телесного капитала – одно из ведущих понятий рекреационной психологии. Наш организм, как отмечалоь выше, стал сферой инвестиций: человек воспринимает заботу о нем как «работу достижений»: сегодня выглядеть здоровым и привлекательным является жизненно важной частью жизни большинства успешных социально людей. Это не удивительно, поскольку привлекательный и здоровый внешний вид приравнивается к успеху – в получении правильной работы, правильного партнера – и даже в том, как люди оценивают «личную стоимость» в процессе страхования жизни и т.д. Давно также известно что красивые дети получают больше внимания и выше оцениваются, а взрослые – могут заработать больше денег, чем их более ординарная группа сверстников и, тем более, инвалиды и больные люди. Такой поиск внешней, физической красоты и здоровье требует тратить больше временных и иных ресурсов на физический труд, физкультуру , спорт и сопутствующие им виды активности. За последние десятилетия, популярность идей активного образа жизни и повышение осведомленности о телесном капитале и его роли в достижении социального успеха, а также психологической гармонии, привело к росту индустрии фитнес-клубов , клубов и групп ЛФК и т.д., туризма, в частности оздоровительного и спортивного. Число членов таких организаций все еще растет, несмотря даже на глобальную финансовую, политическую и нестабильность, поскольку поиск телесного и иных форм совершенства и требования к телу растут параллельно с ростом общей конкуренции на рынке труда. При этом особенно важна стрессоустойчивость – стойкость к

стрессам повседневности: в том числе стойкость тела, умение выполнять проекты и заданий, которые дают работодатели и которые с течением времени становятся более сложными за меньшее время и с большим успехом. Поэтому жизнь воспринимается как конкуренция, в которой телесное здоровье и телесный капитал в целом «добавляют человеку очки».

Телесный или физический капитал включает в себя различные физические атрибуты , состояния и способности, силы и умения, которые воплощаются и развиваются в конкретных спортивных и смежных со спортивными социальных практиках. Телесный капитал также может быть преобразован в другие формы капитала (например, экономический, социальный, человеческий). Однако, как и в случае с другими формами капитала, возможности накопления и обмена физическим капиталом неравны, поскольку они в какой-то мере зависят от характеристик конкретного человека. Тело выступает как область самоисследования. Во многих институтах социализации человек не имеет достаточных полномочий для того, чтобы оспаривать нормы и правила руководства данных институтов. Управление пространством, временем, перемещениями и самим физическим обликом предполагает процесс обучения тела, в котором воплощение структуры и правил способствует созданию продуктивных и управляемых тел. [5] Кроме того, соответствие правилам задает то, что можно считать конкретным габитусом той или иной социализирующей инстанции (семьи, школы, вуза, спортивного клуба, туристического клуба и т.д.). Однако, люди далеко не всегда стремятся соблюдать правила, покидая тот или иной институт и отбрасывая его структурные требования: неподчинение и солидарность в неподчинении рождает контркультуры. Нередко, однако, это просто иные, в том числе более важные и широкие социальные и культурные нормы, связанные с полом возрастом и иными характеристиками. Они обеспечивают альтернативные стандарты телесного развития / бытия. При этом весьма заметны разногласия между индивидуальными желаниями, групповыми нормами (требованиями) и институциональными целями. [7] Все три из этих группы факторов влияют на опыт людей и отражают представляют подчас противоречивые желания и стандарты в отношении поведения отдельных лиц, понимания и стоимости физического / телесного капитала. Необходимость сбалансировать все эти элементы, возможно, может объяснить, почему многие люди видят выход из школы с такими социальными и персональными идентичностями как конструкциями «я», которые являются «конечными продуктами формы социального компромисса» [6]. Однако, помимо компромисса, человек способен создавать и новые поля, новые структуры, как это случилось в практиках фитнеса, бодибилдинга, боевых искусств и т.д.

Один из классиков исследований человеческого и социального, культурного и телесного капитала, П. Бурдье пишет, что в целом различия, границы между капиталами могут быть условны, так, «Большую часть свойств

культурного капитала можно вывести из того факта, что в своём основном состоянии он связан с телом (the body) и предполагает некое инкорпорирование (embodiment). Накопление культурного капитала в инкорпорированном состоянии, то есть в форме того, что называется культурой, культивированием (bildung), предполагает процесс воплощения в телесные формы (em-bodiment), инкорпорирования. Поскольку этот процесс влечёт за собой усилия по освоению и ассимиляции, он требует затрат времени непосредственно самого инвестора» [2, с. 60]. Работа по приобретению особых свойств тела как тела культурного — это работа над собой как самосовершенствование, предполагающая собственные усилия (on paie de sa personne). Это инвестирование времени, а также социально выстраиваемого стремления к жизни, со всеми сопряжёнными с данным выстраиванием ограничениями, в том числе самоотречением как самопожертвованием. Телесный, психологический или душевный труд человека – работа по порождению (engenderment) нового существования, новой формы телесного, психологического и духовного, существования. Туристы и специалисты области туристики, спортсмены, занимающиеся, тренеры и врачи ЛФК должны осмысленно управлять вложениями в свои физические, психологические и нравственные ресурсы, памятуя, что это ресурсы их жизни: им нужно работать над собой достаточно долго и тщательно, чтобы приобрести опыт, изменить качество тела, психики и духовной жизни. Они должны научиться сохранять жизненные силы и высокое качество жизни на всем ее протяжении: избегать «выгорания» или получения травм в повседневной семейной и профессиональной жизни, на туристическом маршруте /туристической дестинации, в спортзале и в местах массового и ли индивидуального отдыха т.д., грамотно реагировать на трансординарные события и макросоциальные стрессы различной природы; они должны по мере возможности отсрочить или увеличить промежутки между «внезапными» и кризисными испытаниями, хотя и проверяющими их на прочность, но истощающими или деформирующими телесный, психологический и духовный капиталы.

Рекреация человека может быть описана в терминах восстановления / омоложения тела, гармонизации и накопления телесного и иных видов человеческого и социального капитала. Специалист в сфере психологии рекреации нуждается в подготовке, направленной на помощь людям в сфере накопления, восстановления и гармонизации их телесного и культурного, человеческого и социального капиталов. Современный мир воспринимает телесный капитал человека как часть социального капитала. Многие сферы, помимо сферы рекреации, обращаются к представлениям о коммодифицированном теле: в концепции «body shop» постулируется возрастающая роль тела, переживаний и представлений о теле в социально-экономических, профессионально– трудовых и интимно-личностных отношениях. Тело перестает быть территорией интимной. В связи с увеличением сектора рынка «телесных» услуг растет важность работы с техноло-

гиями телесной коммуникации и коммуникаций по поводу и при помощи тела. Наиболее часто описываемые и исследуемые сферы деятельности, в которой тело человека оказывается наиболее значимым это сфера спорта и рекреации, сфера секс-работы, сфера здравоохранения и ухода за больными. [5] Однако, практически во все виды человеческой деятельности в той или иной мере включена телесная активность, соответственно, и телесный труд. В результате возникает понятие «воплощенных работников» (embodied workers), то есть тех работников, деятельность которых непосредственно сопряжена с тесными телесными контактами с клиентами или другими работниками или сама работа является преимущественно работой телом и с телом. Сам термин телесного труда (в контексте социологии труда) обычно связан с той работой, которая происходит с телами самих работников непосредственно, что связано с представлениями о «правильном» теле со стороны их работодателей, клиентов или коллег. Коммодификация межличностной и, в том числе, интимной работы с телами также является достаточно сложной и интересной темой – определение телесной работы как сферы лечения / исцеления (связанная с лечебной физкультурой и массажем) и рекреации (с ЛФК, массажем и т.д., а также с туристическими мероприятиями и т.д.), является довольно приблизительным: множественность и разнообразие сфер телесного труда как сферы работы над и со своим телом, так и с телами других людей все возрастает. Акцент на психологических и социальных составляющих труда ведет к «исчезновению» телесной работы из фокуса исследований. Работники, в чьи обязанности входят прямые контакты с клиентами могут подвергаться сильным тревожным ощущениям и переживаниям, даже несмотря на рутинизированность подобных действий и практик. Отношения между телами (bodies) на работе не представляют собой жестко фиксированные или универсальные практики как в целом, так и для отдельных видов телесных работ и/или отдельных типов контактов и действий в рамках общей деятельности. Они значительно различны в ходе объективаций и субъективаций дефиниций и построении интеракций между индивидами. Данные процессы связаны не только с особенностями тех или иных типов (телесного, психического и т.д.) труда, способами обучения/научения, профессиональными кодексами, видами оказываемых услуг или продуктов, но также с социальными и политическими отношениями: в том числе отношениями социального неравенства. Отношения между «грязной» работой (dirty work) (телесной работой, обычно связанной, например, с уходом за больными телами) и благополучием пациентов традиционно игнорируются: во многом это прост выгодно и собственно экономически и политически: не нужно тратить ресурсы на социальное признание подобного отношения и соответствующих затрат и деформаций, не нужно думать о рекреации и оплачивать «за вредность». Очень важны процессы «конструирования» тела. Л. Вакан [3] рассматривает «социальное пространство», которое обра-

зуется вокруг и на основе спортзалов. В его исследовании сами информанты и их социальное окружение непосредственно влияли на ход исследования «телесно-центрированного универсума» – мира спортсменов [3, с. 65]. Тело предстает основным объектом заботы и инвестирования иных капиталов. В отличие от тела как объекта потребления у Ж. Бодрийяра, тело в спорте не является источником «удовольствия» – оно рационализируется, используется, ему наносятся травмы, оно подвергается рискам , утомлению и т.д. Ж. Бодрийяр же писал о том, что «…потребителю вменяется обязанность наслаждаться… тело стало объектом спасения… оно существует как реализация нормативного принципа наслаждения и гедонистической рентабельности… управляют своим телом, устраивают его как вотчину, манипулируют им как одним из многих обозначений социального статуса» [1, с. 203].Таким образом, спортсмены демонстрируют достаточно «инструментальный» подход к своему телу, тело, в первую очередь, является капиталом, ресурсом – «Организм действительно является моделью и центром их жизни, одновременно -– местом, инструментом и объектом их повседневной работы, средством и результатом их профессионального усилия» [3, с. 65]. В спортивном зале происходит конвертация «абстрактного» телесного капитала – как физических возможностей и способностей индивида в капитал спортивный, то есть непосредственных спортивных способностей и компетенций путем тренировок, диет и других режимов дисциплинирования тела.

Выводы**.**Т.о., люди используют имеющийся у них телесный опыт и телесный капитал для производства «профессионального» телесного капитала, который впоследствии они конвертируют в экономический и символический. «Профессиональный» капитал дет возможность инвестировать тело в различные отношения и ситуации , осуществить «поиск границ». Телесная работа трансформирует не только физическое состояние и «телесное чувство» (body-sense), наличное осознание своего организма, но и, через измененное тело – осознание мира вокруг. Телесный и культурный, человеческий и социальный капитал как цель психологической подготовки специалистов и психологического сопровождения для занимающихся, спортсменов и туристов, а также для сотрудников туристических агентств, спорткомплексов и т.д. будут значимы в разной мере.

Список литературы

1. Бодрийяр, Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры / Ж. Бодрийяр. – М.: Республика; Культурная революция, 2006. – 269 с.

2. Бурдье, П. Формы капитала / П. Бурдье // Экономическая социология : электронный журнал. – 2001. – Том 3. – № 5. – С. 60-74. URL: www.ecsoc.msses.ru, https://ecsoc.hse.ru/data/2011/12/08/1208205039/ecsoc_t3_n5.pdf (дата обращения: 10.01.2018).

3. Вакан, Л. Бойцы за работой: телесный капитал и телесный труд / Л. Вакан // Body & Society. – 1995. – Т. 1. – № 1. – С. 65-93.

4. Крупец, Я.Н. Переопределение границ между трудом, удовольствием и насилием: секс-работа как особый вид неформальной занятости / Я.Н. Крупец, Н.А. Нартова // Журнал исследований социальной политики. – 2010. – Т. 8. – № 4. – С. 537-550.

5. Фуко, М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы / М. Фуко. – М.: AdMarginem, 1999. – 480 с.

6. Keller R., Meuser M. Wissen des Körpers — Wissen vom Körper. Körper– und wissenssoziologische Erkundungen // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. S. 9-30.

7. Kirk, D. The Body, Schooling and Culture. Geelong, Deakin University Press, 1993. – 230 p.

8. Pigou, A.C. A Study in Public Finance. London: Macmillan, 1928. – P. 29.

9. Rindermann, H. Relevance of education and intelligence at the national level for the economic welfare of people // Intelligence. – March 2008. – Vol. 36 (2). – P. 127-142. doi:10.1016/j.intell.2007.02.002.

10. Smith, A: An Inquiry into the Nature And Causes of the Wealth of Nations. Book 2. Of the Nature, Accumulation, and Employment of Stock, 1776.

Василенко Л.Р.[1]*, Дворянинова Е.В.*[2]

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ СРЕДСТВАМИ ЛФК У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Введение. Велика и неоценима роль зрения в жизни человека. Потеря зрения отнимает у человека 9/10 мира, а резкое ослабление зрения лишает его полноты представления об окружающем мире, затрудняет его познание. У детей с нарушением зрения четко прослеживается недостаточный уровень сформированности координационных способностей, которые лежат в основе бытовых, двигательных навыков и умений человека. [1, 2]

По данным ВОЗ, на земном шаре примерно 285 млн человек страдают от проблем со зрением, из них 39 млн слепы и 246 млн с пониженным зрением. Различные нарушения зрения имеются у 4-5% юных жителей Беларуси еще до поступления в школу. В России заболеваемость патологией органа зрения составляет около 11 тысяч человек на 100 тысяч населения. [3]

[1] Преподаватель АФК и ФКД Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: ekadvor@gmail.com.

[2] Студентка Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск).

*Цель исследования:*изучить эффективность КРП (коррекционно-развивающая программа), направленной на развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

Задачи исследования:

изучить уровень развития равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения;

разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения;

оценить динамику показателей уровня развития равновесия под воздействием разработанной коррекционно-развивающей программы у детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

В процессе работы нами были прменены следующие методы исследования:

– анализ научно-методической литературы;

– педагогический эксперимент;

– тестирование развития равновесия у детей дошкольного возраста;

– оценка функционального состояния;

– метод математической статистики.

Организационная база исследования: исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Специальный ясли-сад №353 с нарушением зрения г. Минска». Сроки проведения: 20.08.2018 − 20.09.2018. На первом этапе изучалась научно-методическая литература, в результате которого были выявлены особенности развития равновесия у детей с нарушениями зрения. На втором этапе − была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие равновесия и проведение педагогического эксперимента, а на третьем − была проведена оценка полученных результатов, характеризующих динамику показателей развития равновесия после проведения КРП.

В исследовании принимали участие 14 детей 5-6 лет с нарушениями зрения. Дети были разделены на две группы равные по возрасту и уровню физической подготовленности: 7 человек (мальчики) в экспериментальной группе и 7 человек (мальчики) в контрольной. Дети, составившие экспериментальную и контрольную группы, были однородны по своему составу.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня развития равновесия при помощи одних и тех же контрольных тестов у обеих групп. Использовались следующие тесты: проба Ромберга, тест «Стойка на носках», усложненная проба Ромберга (поза «Аист»), тест «Ходьба по гимнастической скамье», тест «Повороты на гимнастической скамье».

Дети КГ занимались по программе детского дошкольного учреждения № 353 г. Минска для детей с нарушением зрения.

Дети ЭГ занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие равновесия. В таблице 1 представлена КРП в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1

КРП в экспериментальной и контрольной группах

Содержание программы (КГ)	Содержание программы (ЭГ)
I.Занятия физ. воспитания – 3 р/нед по 25мин: I.1. спец. упражнения, направленные на развитие равновесия; I.2. подвижные игры; I.3. упражнения на снарядах.	I.Занятия физ. воспитания – 2 р/нед по 20-25мин: I.1. спец. упражнения, направленные на развитие равновесия; I.2. подвижные игры; I.3. упражнения на снарядах. II. Дополнительное занятие: II.1. прогрессивная релаксация. III. Дополнительное занятие 1р/ нед по 15 мин: III.1. ходьба на беговой дорожке

Результаты и их обсуждение. В таблице 2 и 3 представлены результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп до и после проведения КРП.

Таблица 2

Сравнение показателей равновесия в экспериментальной и контрольной групп до применения КРП

ТЕСТЫ	КГ	ЭГ	Тфакт	Ткрит	Р
Тест «Проба Ромберга» (с)	6,4±1,08	6,6±1,25	0,12	2,36	>0,05
Тест «Стойка на носках» (с)	5,6±0,44	5,4±0,57	0,27	2,36	>0,05
Тест «Усложненная проба Ромберга (поза «Аист»)» (с)	2,3±0,39	2,4±0,46	0,16	2,36	>0,05
Тест «Ходьба по гимнастической скамье» (с)	7,9±0,60	7,9±0,55	0	2,36	>0,05
Тест «Повороты на гимнастической скамье» (с)	12±0,82	12,1±0,89	0,08	2,36	>0,05

Таблица 3

Сравнительная характеристика показателей уровня развития равновесия экспериментальной и контрольной групп после применения КРП

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	Тфакт	Ткрит	Р
Тест «Проба Ромберга» (с)	7,9±1,34	10,1±1,09	1,32	2,36	>0,05
Тест «Стойка на носках» (с)	6,6±0,81	7,9±0,64	1,24	2,36	>0,05
Тест «Усложненная проба Ромберга (поза «Аист»)» (с)	3±0,33	4,1±0,37	2,30	2,36	>0,05
Тест «Ходьба по гимнастической скамье» (с)	6,6±0,66	5,7±0,40	1,12	2,36	>0,05
Тест «Повороты на гимнастической скамье» (с)	10,7±0,61	8,7±0,31	2,92	3,50	<0,05

По данным научной литературы было установлено, что развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушением зрения ниже уровня развития тех же показателей у их здоровых сверстников.

Нами была разработана экспериментальная коррекционно-развивающая программа для развития равновесия у детей дошкольного возраста с нарушением зрения, которая включала: занятия физическим воспитанием 3 р/нед. по 25 минут: специальные упражнения, направленные на развитие равновесия, подвижные игры, упражнения на снарядах; дополнительные занятия – прогрессивная миорелаксация; дополнительные занятия 1 р/нед. по 15 минут: ходьба на беговой дорожке.

Полученные результаты экспериментальной группы имеют статистически достоверные различия по сравнению с исходными данными и данными контрольной группы, это подтверждает эффективность предложенной нами коррекционно-развивающей программы. Данную программу можно применять в дальнейшей профилактике и развитии равновесия у детей дошкольного возраста.

Вышеизложенные показатели имеют достоверные различия между ЭГ и КГ, что подтверждает эффективность разработанной нами КРП. И может быть рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста, имеющих нарушения зрения.

Список литературы

1. Вильчевский, Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста / Э.С. Вильчевский. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев: Здоровье, 1979. – 232 с.

2. Демирчоглян, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян. – М.: Советский спорт,2000. – 160 с.

3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М: Советский спорт,2002. – 212 с.

Волкова Е.С.[1], *Сальникова Е.П.*[2]

ОКИСЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС У СПОРТСМЕНОВ-БИАТЛОНИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Постоянные интенсивные физические нагрузки и соревнования спортсменов вызывают сложнейшую цепь адаптационных реакций организма, которые в значительной степени связаны с их энергетическим обеспечением. Однако специфичность множества факторов (недостаточный уровень технико-тактического мастерства, факторы биологического воздействия, уровень соперников и т.д.) влияют на психо-функциональную резистентность спортсменов. Физические нагрузки активируют симпато-адреналовую, гипоталамо-гипофизарно-кортикоидную системы, увеличивают потребление кислорода и влияют на выносливость спортсмена, уровень которой во многом определяет результативность. При предъявлении организму повышенных требований за счет интенсивных физических и, особенно, психоэмоциональных нагрузок в соревновательный период, развитие окислительного стресса с нарушением жизненно важных структур и функций, в большинстве случаев неизбежно.

Важной составной частью развития и течения окислительного стресса является воздействие на организм активных форм кислорода, свободных радикалов, а также мембрано– и цитотоксических продуктов перекисного окисления биомолекул, что приводит к структурно-функциональным перестройкам биомембран, метаболическим сдвигам на уровне клеток, тканей и организма в целом. Это сопровождается дестабилизацией и срывом всех защитных механизмов и систем человеческого организма, проявляясь синдромом хронической усталости. В условиях окислительного стресса наибольшему повреждающему действию подвержены эритроциты в силу особенностей своего метаболизма и количественного представительства в крови: изменяется их сорбционная способность эритроцитов и их количество. В этой связи исследование данных показателей может служить важным фактором оценки оксидативного стресса на кислородтранспортную систему.

Целью настоящего исследования являлось исследование сорбционной способности эритроцитов у начинающих биатлонистов и кандидатов в

[1] Заведующая кафедрой физиологии и спортивной медицины Башкирского института физической культуры – филиала Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Уфа), доктор биологических наук, профессор, E-mail: volkova_ekat@mail.ru.

[2] Доцент кафедры физиологии и спортивной медицины Башкирского института физической культуры – филиала Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Уфа), кандидат биологических наук, E-mail: kat_sal@mail.ru.

мастера спорта в соревновательный период. Исследовалась группа из 10 спортсменов (4 девушки и 6 юношей).

В работе использовали метод оценкимембран эритроцитов путем определения сорбционной способности эритроцитов в отношении метиленового синего. [1; 2]

Проведенное исследование показало, что существуют половые различия сорбционной активности мембран эритроцитов: у кандидатов в мастера спорта юношей данный показатель составил 49,8±3,7% и несколько превышал данное значение у девушек – 46,3±2,6% (по сравнению с юношами, не занимающимися спортом – 39,6±1,9%).

К наиболее уязвимым категориям мы отнесли начинающих спортсменов-юношей, у которых сорбционная способность эритроцитов составила 53,6±3,9%, что вероятно вызвано недостаточно сформированными адаптационными механизмами и высоким психо-эмоциональным фоном.

Учитывая вышеизложенное, считаем, что в более комфортных условиях, по сравнению с начинающими, находятся спортсмены квалификации КМС (кандидаты в мастера спорта), что мы связываем с формированием адекватных функциональных состояний и адаптивных реакций в условиях соревновательного стресса. Для профилактики и коррекции таких состояний представляется важным проводить тренировку, в первую очередь, повышая аэробный потенциал мышечных волокон, увеличивая окислительные процессы и содержание гликогена. Повышение интенсивности гликолиза должно сочетаться с повышением содержания креатинфосфата в быстро сокращающихся мышечных волокнах. В соревновательный период предпочтительно осуществлять многофакторный контроль показателей-маркеров, учитывая функциональное, физическое и психическое состояние спортсменов, определяющих исход соревновательного поединка.

Список литературы

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.

2. Зинчук, В.В. Функциональная система транспорта кислорода: фундаментальные и клинические аспекты / В.В. Зинчук, Н.А. Максимович, М.В. Борисюк. – Гродно : ГМУ, 2003. – 236 с.

Волкова Л.М.[1], *Голубев А.А.*[2]

АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЛАНЕ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

Актуальность. В настоящее время проблема изучения заболеваемости среди студентов, будущих специалистов гражданской авиации, является актуальнейшей проблемой авиационной медицины, направленной на увеличение профессионального долголетия пилотов с максимальным сохранением их активности и обеспечением безопасности полетов. [1; 4; 5]

Специфика летной работы оказывает существенное влияние на течение заболеваний у пилотов. Вследствие этого уменьшается летное долголетие, происходит раннее списание пилотов гражданских судов с летной работы, до 85% лётного состава дисквалифицируется по медицинским показаниям в возрасте 31-45 лет. [2; 8]

По статистическим оценкам к 2025 году в России потребуется около 2-х тысяч самолетов. И чтобы все они летали, нужно подготовить более 10 тысяч пилотов. Для обучения и подготовки каждого пилота необходимо выложить более 5 млн. рублей. Выпускник Московского государственного университета обходится куда дешевле. Таким образом, здоровье пилота – категория не только медицинская, но и экономическая.

В России профессиональные заболевания среди работников гражданской авиации занимают I место среди всех отраслей экономики. Наиболее часто встречающимися нозологическими формами заболеваний с временной утратой трудоспособности и преобладающими в структуре заболеваемости среди летного состава явились болезни органов дыхания, в том числе острые респираторные инфекции верхних дыхательных путей. В связи с этим нами осуществлен соответствующий анализ проблем авиационной медицины.

Проведенный анализ показал, что с появлением нового поколения самолетов выявляются опасения в отношении качества воздуха в салонах. По национальным нормативным документам оказалось, что минимальные величины потока воздуха и использование рециркулируемого воздуха, а также другие вопросы, связанные с качеством воздуха, например, вопросы

[1] Профессор кафедры физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук, профессор. E-mail: volkovalm@bk.ru.

[2] Заведующий кафедрой физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук. E-mail: golubev_aleks@list.ru.

наличия в воздухе салона химических загрязнителей, микроорганизмов, озона, других аллергенов на сегодняшний день не определены. Для пассажиров самолета эта проблема не имеет острого значения, однако, для членов экипажа, которые длительно пребывают в пассажирском салоне, это может быть существенной проблемой.

Следующий важный вопрос – поддержание приемлемой влажности воздуха в салонах самолетов. Уровень влажности воздуха не может быть поднят до нужного уровня из-за резкого различия в температурах внутри самолета и вне самолета. В результате, как экипаж, так и пассажиры, подвержены опасности использования излишне сухого воздуха, особенно на дальних маршрутах. Некоторые пассажиры и члены экипажа испытывают дискомфорт, в том числе сухость в глазах, носу и горле во время полетов, превышающих 4-5 часов.

Следующая проблема – озоновая опасность для экипажа и пассажиров. Проведенный анализ показал, что величина содержания озона увеличивается с ростом высоты, его наиболее высокая концентрация в воздухе наблюдается в весенний период. Симптомы озоновой опасности включают кашель, раздражение верхних дыхательных путей, жжение в горле, болезненность при глубоком вдохе, отдышка, чихание, головная боль, слабость, закладывание носа и раздражение глаз.

Таким образом, необходимо в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) будущих специалистов (пилотов) гражданской авиации особое место уделить разработке специальных средств и методов, способствующих укреплению, реабилитации органов дыхательной системы. [3] Организовать реабилитационные мероприятия, которые успешно будут сочетаться с учебно-тренировочным процессом, достаточно трудно, но мы считаем, что проведение мониторинга здоровья и профилактика заболеваний дыхательной системы должны положительно сказаться на состоянии студентов, будущих специалистов в области авиации, это позволит качественно подготовить их к профессиональной деятельности. [1; 2; 6; 7]

Основное содержание работы.

Цель исследования: разработка эффективного комплекса реабилитационных упражнений при заболеваниях дыхательной системы в ППФП будущих специалистов гражданской авиации.

В соответствии с целью исследования были сформулированы *задачи исследования.*

Оценить состояние здоровья студентов, будущих пилотов, степень нарушения функциональных возможностей дыхательной системы.

Подобрать наиболее эффективные методики реабилитации для ликвидации последствий заболеваний дыхательной системы.

Исследовать методические особенности организации и проведения занятий оздоровительной направленности, позволяющие повысить эффективность ППФП студентов авиационных вузов.

Методы. Для решения поставленных задач использовались: теоретический анализ, опрос (интервью, беседы, анкетирование), педагогические наблюдения, тестирование, методы статистической обработки. Система мониторинга физического состояния позволяла отслеживать характер происходящих изменений, давала возможность корректировать программы занятий.

Для оценки влияния проводимых реабилитационных мероприятий на состояние здоровья проведено обследование студентов I-II курсов Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (25 юношей в возрасте от 18 до 25 лет), занимающихся по курсу физической культуры и имеющих в анамнезе заболевания или отклонения в дыхательной системе организма.

Как показывают результаты опроса студентов, свыше 80% из них проявляют большую заинтересованность в формировании специально направленных компетенций в сфере культуры здоровья. При этом подкультурой здоровьямы понимаем созданные человеком ценности, формирующие такой способ жизнедеятельности человека, в котором соблюдаются научно обоснованные социальные и биологические принципы здорового образа жизни.

Целью разработки методики реабилитации для ликвидации последствий заболеваний дыхательной системы явилось формирование специально направленных компетенций студентов в сфере культуры здоровья. В результате этих занятий студенты должны были приобрести специально направленные компетенции, связанные со способностью человека применять знания, умения и личностные качества для успешной личной и профессиональной деятельности.

В исследовании были разработаны специальные методики реабилитации при различных заболеваниях органов дыхания.

При хроническом бронхите были показаны упражнения, вовлекающие в работу мышцы грудной клетки и верхних конечностей, общеразвивающие упражнения, плавание, гребля, легкая атлетика, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.п. В качестве специальных – дренажные упражнения, способствующие удалению мокроты. Исполнять упражнения необходимо было в различных и.п. при обязательном выполнении кашлевых толчков. Широко использовать удлиненный неформированный выдох.

При бронхиальной астме – специальные упражнения: дыхательные упражнения с удлиненным и ступенчато-удлиненным выдохом, дыхательные упражнения с произнесением ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков (вначале занятий звуки произносятся в течение 5-7 с, а затем 30-40 с), дыхательные упражнения с задержкой дыхания на выдохе, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки, дренажные упражнения, массаж грудной клетки, упражнения, направленные на расслабление скелетных мышц. Специальные упражнения применялись в сочетании с обще-

развивающими, использовали дозированную ходьбу и бег, туризм, элементы спортивных и подвижных игр и т.п.

При ангине, гриппе – был необходим строгий контроль за реакцией на нагрузку, при каких-либо жалобах на сердце исключали упражнения на выносливость, натуживание, статические силовые упражнения. Избегали охлаждении (коньки, лыжи, плавание были временно исключены).

Ведущим принципов использования физических упражнений при заболевании органов дыхания являлось улучшение механизмов регуляции респираторной функции. Улучшение механизмов регуляции обеспечивала методика произвольного управления дыханием, которая заключалась в следующем:

необходимо научить поверхностно дышать, не делая глубоких вдохов (вдох 4-5 с);

на умеренном выдохе, следует, задержать дыхание, чтобы «успокоить» рецепторы бронхиального дерева. После задержки дыхания не следует делать глубокого вдоха, он опять должен быть поверхностным;

важно научить студентов, чтобы их дыхание было носовым, чтобы выдох был длиннее вдоха, чтобы диафрагма при дыхании не бездействовала.

На занятиях по физической культуре со студентами, подверженными заболеваниям органов дыхания, применялись общетонизирующие и общеукрепляющие упражнения, которые улучшают функцию всех органов и систем, активизируют дыхание.

*Результаты и выводы.*Сегодня авиационная медицина с целью разработки рекомендаций по сохранению здоровья и работоспособности специалистов авиации выходит на новый рубеж. К сожалению, в авиации большое количество происшествий связаны с человеческим фактором. Поддержание высокой профессиональной работоспособности во многом зависит от соблюдения физиолого-гигиенических требований деятельности, профилактики функциональных нарушений, в том числе и органов дыхания.

Данные анализа и проведенное исследование подтверждают, что необходимо систематически определять состояние здоровья студентов, будущих пилотов гражданской авиации. Можно констатировать относительно большой удельный вес заболеваний дыхательной системы. В связи с этим важно проводить постоянную профилактику заболеваний органов дыхания, необходимо разрабатывать индивидуальные программы комплексной реабилитации при данном заболевании [7].

Реализация предложенной методики реабилитационных мероприятий дала положительный результат: в процессе занятий улучшились морфофункциональные показатели, жизненная емкость легких увеличилась, дыхание стало более редким и глубоким, на статистически значимом уровне снизился процент пропусков занятий в связи с заболеваниями дыхательной системы, что в целом способствует более высокой профессиональной подготовке будущего пилота.

Список литературы

1. Волков, В.Ю. Физическая реабилитация студентов с отклонениями в состоянии здоровья через личностно-ориентированную оздоровительную программу с использованием компьютерных технологий / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Л.В.Митенкова // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 3 (59). – С. 47-49.
2. Волкова, Л.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов гражданской авиации : учебно-методическое пособие / Л.М. Волкова, А.А. Голубев. – СПб., 2018.
3. Волкова, Л.М. Современные технологии безопасности и повышения физиологических возможностей пилота в гражданской авиации / Л.М. Волкова, А.А. Голубев, Л.В. Митенкова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. – № 26. – С. 175-178.
4. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры / Д.Н Давиденко и др. – СПб., 1998. – 85 с.
5. Евсеев, В.В. Физическая культура в создании среды здоровьесбережения / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова, Е.Г. Поздеева // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. V Всерос. научно-практ. конф. – СПб., 2018. – С. 19-22.
6. Здоровье студента – залог успешной учёбы / В.А. Кузьмин и др. // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2017. – № 2. – С. 37-38.
7. Митенкова, Л.В. Влияние мониторинга физического состояния студентов на результативность учебного процесса / Л.В. Митенкова, Л.М. Волкова, А.А. Голубев // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2017. – Т. 12. – № 1. – С. 334-338.
8. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации : учебник / В.И. Шалупин и др. – М., 2017. – 483 с.

Дворкин В.М.[1]

Меры, направленные на совершенствование системы восстановления работоспособности спортсменов

Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. Чрезмерные физические и психические нагрузки, не регламентируемое употребление фармакологических препаратов неминуемо ведут к резкому росту иммунозависимых заболеваний у спортсменов. Бесконтрольное использование фар-

[1] Доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: dvorkin528@mail.ru.

макологических препаратов приводит к формированию и активизации патологических процессов в организме спортсмена.

Кроме того, на сегодняшний день ведется активная компания по борьбе с применением запрещенных медицинских препаратов спортсменами при подготовке и участии в соревнованиях различного уровня. Таким образом, рассматриваемая проблема является актуальной и требует поиска путей ее разрешения.

Известно, что любая физическая нагрузка приводит, в конечном счете, к утомлению (комплексу защитных реакций организма различного характера, ограничивающих возникающие при выполнении работы чрезмерные функциональные и биохимические изменения). Именно задача фармакологической профилактики и лечения состояния острого утомления спортсменов является одной из важнейших для практики спорта, как высших достижений, так и массового.

До настоящего времени не существует общепризнанной единой теории утомления. Механизмы его включают, по-видимому, биохимические, нервно-мышечные, психо-эмоциональные процессы. На первом плане в механизмах развивающегося утомления при физической нагрузке, безусловно, находятся, с одной стороны – накопление продуктов энергетического обмена и фрагментов, распадающихся при мышечной деятельности структурных элементов клеток, а с другой стороны – недостаток источников энергии для выполнения работы мышц. [2]

Применение лекарственных средств при утомлении направлено на сокращение периода восстановления работоспособности спортсмена. При использовании лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов на первый план выходит принцип дозированного восстановления. Дело в том, что утомление носит для спортсмена и благотворительный характер. Именно утомление и вызываемые им биохимические и физиологические сдвиги способствует повышению адаптации организма спортсмена к физической нагрузке, повышает уровень спортивной работоспособности, оказывает собственно тренирующее воздействие. [1]

Безоглядное использование восстановительных средств способствует снижению эффективности тренировок и не позволяет спортсмену достигнуть пика спортивной формы. Постоянное применение сильнодействующих восстановителей может не только снижать эффект тренировки, но и приводить к утере приобретенных физических кондиций.

Кроме того, постоянное применение таких препаратов, как инозин, рибоксин, эссенциале, фосфаден, может приводить к значительному снижению эффективности их приема и, в конце концов, к наступлению полной невосприимчивости к препарату.

Одновременно с тем, запредельное утомление (переутомление, перенапряжение) способствует срыву адаптационных (приспособительных) возможностей организма к нагрузке и резкому снижению спортивной работоспособности.

Восстановительные мероприятия у спортсменов должны быть дозированы, как по интенсивности, так и по времени, не должны проводиться непрерывно, а лишь только в определенные периоды тренировочного процесса. Объективно оценить степень утомления организма спортсмена можно только по ряду биохимических показателей крови, таких как содержание молочной кислоты (лактата), образуемой при гликолитическом (анаэробном) распаде глюкозы в мышцах, концентрация пировиноградной кислоты (пирувата), фермента креатинфосфокиназы, мочевины и некоторых других. Используемые в спортивной медицине средства восстановления и восстановительные мероприятия можно условно разделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Однако необходимо напомнить, что это деление во многом условно, и только комплексное применение перечисленных методов позволяет достигнуть эффекта в максимально короткие сроки. [3]

Педагогические средства восстановления включают в себя: индивидуализацию процесса тренировки и построения тренировочных циклов, адекватные интенсивность и направленность нагрузки, рациональный режим тренировки и отдыха. Кроме того, весьма важным является постоянный контроль и коррекция тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена.

К психологическим методам восстановления спортсмена можно отнести: психолого-педагогические методы, учитывающие индивидуальность каждого спортсмена, его эмоциональный уровень и степень контактности, обеспечение психологической разгрузки и полноценного отдыха, а также специальную регуляцию психического состояния – регуляцию сна, сеансы гипноза, аутотренинг, приемы мышечной релаксации.

К медико-биологическим методам восстановления относятся: полноценность и сбалансированность пищи, режим питания, прием витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов; факторы физического воздействия – различные виды мануальной терапии, использование бани, различных ванн и физиотерапевтических процедур, а также прием естественных и фармакологических препаратов, способствующих нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена.

Следует отметить, что основные группы фармакологических препаратов, применяемые в спортивной медицине и фармакологии, можно условно разделить на две группы, позволяющие решать те или иные задачи.

К первой группе относятся витамины и поливитаминные комплексы, энергонасыщенные препараты, некоторые промежуточные продукты обмена веществ, специализированные белковые препараты различной направленности действия, антиоксиданты, иммуномодуляторы, средства предотвращения нарушений деятельности печени (гепатопротекторы), а также препараты, назначаемые по медицинским показаниям (т.е. лечебные препараты).

Ко второй группе можно отнести анаболизирующие средства нестероидной структуры (не путать с анаболическими стероидами – допингами), некоторые психомодуляторы и другие. [3]

Таким образом, рациональное применение ряда лекарственных средств (не относящихся к группе допингов и не наносящих ущерба здоровью спортсмена), расширяет функциональные возможности организма здорового человека, открывает новые рубежи спортивных достижений в различных видах спорта и позволяет совершенствовать методику тренировочного процесса. Такое, оправданное с этических и медицинских позиций, фармакологическое обеспечение спортивной деятельности может наряду с педагогическими, психологическими, социальными подходами стать одним из важных элементов общей системы воздействий на адаптацию организма к максимальным физическим нагрузкам.

Список литературы

1. Завьялов, А.И. Биопедагогика или спортивная тренировка / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск : МП «Полис», 1992. – 58 с.

2. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 349 с.

3. Иммунореабилитация спортсменов / В.Н. Цыган и др. – СПб.: СпецЛит, 2005. – 63 с.

Дегтярик Д.Ю.[1], *Шить Р.И.*[2], *Пальвинская Л.В.*[3]

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ МУЖСКОГО ПОЛА 17-25 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности. В целях роста спортивных достижений спортсменов необходимо искать новые способы повышения рабо-

[1] Студентка магистратуры Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E- mail: darya656@tut.by.

[2] Старший преподаватель кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail fizrom@yandex.ru.

[3] Доцент кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск), кандидат педагогических наук, E-mail: palvinka.li@mail.ru.

тоспособности занимающихся, в частности, за счет подбора средств ее восстановления. Особое значение имеет рациональное восстановление спортсменов при предельных, околопредельных физических и психических нагрузках сопровождающих тренировочный и соревновательный процесс в современных условиях. [1]

Восстановление занимающихся не менее важно, чем тренировочные занятия, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

При проведении исследования была поставлена цель – оценить эффективность разработанных программ восстановления физического состояния спортсменов мужского пола 17-25 лет, занимающихся смешанными единоборствами.

Для достижения цели использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; антропометрия [4]; изучение показателей функционального состояния сердечно-сосудистой (проба Мартине-Кушелевского) и нервной (теппинг-тест) систем; контрольно-педагогическое тестирование (челночный бег 3×10, бег 1500 м), метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе учреждения высшего образования «Белорусский государственный университет физической культуры» г. Минска в клубе смешанных единоборств «АКВАРИУМ» с 18 сентября по 20 октября 2017 года.

В исследовании приняло участие 18 спортсменов, которые были разделены на две экспериментальные (ЭГ1 и ЭГ2) и одну контрольную (КГ) группы по 6 человек в каждой.

Спортсмены контрольной группы занимались по программе клуба – тренировочное занятие 5 раз в неделю. Для восстановления занимающихся в заключительную часть тренировочного занятия включались упражнения: на расслабление мышц (дыхательные упражнения) – 5 минут, на развитие гибкости мышцы (спины, плеча, предплечья, бедра и голени) – 10 минут .

Нами были разработаны две программы восстановления для спортсменов ЭГ1 и ЭГ2. Которые проводилась после каждого тренировочного занятия (5 раз в неделю).

Программа восстановления для мужчин ЭГ1 заключалась в применении постизометрической релаксации мышц [5] в течение 5 минут на следующих мышцах: лестничная мышца, трехглавая мышца плеча, большая ягодичная мышца, прямые мышцы живота, четырехглавая мышца бедра, задняя группа мышц бедра и голени.

Постизометрическая релаксация мышц выполнялась самостоятельно занимающимися. Предварительно все спортсмены были ознакомлены с выполнением упражнений (сформирован двигательный навык).

Программа восстановлениядля лиц ЭГ2 заключалась в применении восстановительного массажа (2,5 минуты) в рамках одной из его разновид-

ностей – восстановительный массаж в многодневной системе при однократном выступлении (тренировочном занятии) в день (по А.А. Бирюкову). [2; 3]

Массировались следующие части тела:

в положении сидя:

– спина (широчайшие мышцы),

– грудь (большая грудная мышца);

в положении лежа на спине бедро (полусухожильная, полуперепончатая, четырехглавая мышца, двуглавая мышца бедра).

На всех муссируемых участках выполнялись сотрясающие приёмы (потряхивание, валяние) и разминание (двойное ординарное).

Антропометрические данные, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем и физическая подготовленность лиц КГ, ЭГ1 и ЭГ2, в начале педагогического эксперимента значимо не отличались ($P>0,05$).

После применения программ восстановления у лиц ЭГ1 и ЭГ2 отмечено увеличение антропометрических показателей ($P>0,05$). У лиц КГ выявлена отрицательная динамика по некоторым показателям становая сила снизилась на 0,3%, окружность бедра – на 0,2%.

Результаты изменения функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем после применения программы восстановления у лиц КГ, ЭГ1 и ЭГ2 представлены на рисунке 1.

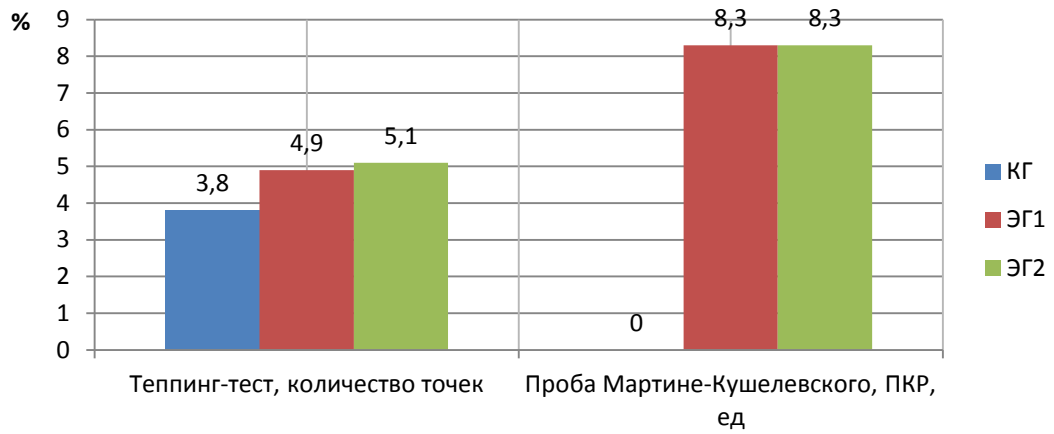


Рис. 1. Динамика показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем у лиц мужского пола 17-25 лет КГ, ЭГ1 и ЭГ2

После применения программ восстановления физического состояния спортсменов показатель качества реакции при проведении пробы Мартине-Кушелевского у лиц ЭГ1 и ЭГ2 значительно улучшился, у спортсменов КГ – не изменился. Увеличение количества поставленных точек при выполнении теппинг-теста показало прирост у всех исследуемы групп, но наибольшие изменения отмечаются у представителей ЭГ2.

Результаты изменения контрольно-педагогического тестирования после применения программ восстановления у лиц КГ, ЭГ1 и ЭГ2 представлены на рисунке 2.

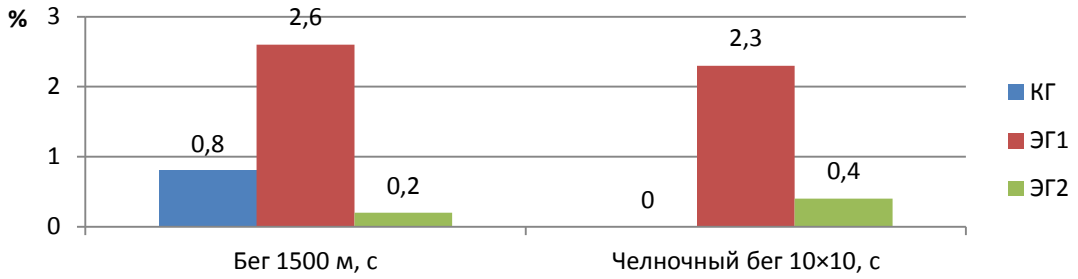


Рис. 2. Динамика результатов контрольно-педагогического тестирования у лиц мужского пола 17-25 лет КГ, ЭГ1 и ЭГ2, занимающихся смешанными единоборствами

После проведения программ восстановления у спортсменов КГ, ЭГ1 и ЭГ2 необходимо отметить, наибольший прирост показателей выносливости и координационных способностей произошел у лиц ЭГ1.

Выводы:

1. Разработанные нами программы восстановления физического состояния спортсменов мужского пола 17–25 лет, занимающихся смешанными единоборствами эффективны, так как после их использования произошло улучшение физического состояния по всем показателям.

2. Наиболее эффективной оказалась программа восстановления разработанная, для лиц ЭГ1 с использованием постизометрической релаксации мышц, так как произошел наибольший прирост по большинству показателей физического состояния.Программа восстановления для лиц ЭГ2, которая включала в себя массаж, также может считаться эффективной, так как большинство показателей физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем и физической подготовленности спортсменов этой группы оказались выше по сравнению с лицами КГ.

3. Разработанные программы для лиц ЭГ1 и ЭГ2 могут быть рекомендованы для восстановления физического состояния спортсменов мужского пола 17–25 лет, занимающихся смешанными единоборствами.

Список литературы

1. Зотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – К.: ЗДОРОВЬЯ, 1990. – 200 с.

2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для институтов физической культуры / А.А.Бирюков, В. Е. Васильева. – изд. 2-е, доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.

3. Бирюков, А.А. Массаж: учебник для институтов физической культуры / А.А. Бирюков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 254 с.

4. Гамза, Н.А. Функциональные пробы в спортивной медицине: пособие / Н. А. Гамза, Г. Р. Гринь, Т. В. Жукова. – 8-е изд. – Минск: БГУФК, 2016. – 57 с.

5. Ерёмушкин, М.А. Мягкие мануальные техники. Постизометрическая релаксация мышц : учебное пособие / М.А. Ерёмушкин. – 2-е изд. — СПб: Наука и Техника, 2012. – 288 с.

Дзюба А.С.[1], *Лампаров С.С.*[2], *Пономарев Н.Н.*[3]

ФИЗИОЛОГИЯ И БИОМЕХАНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ

Спорт как форма качественного повышения профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел обеспечивает их подготовленность к выполнению оперативно-служебных задач и сохранению высокого уровня работоспособности в период выполнения служебной деятельности.

Особое место в профессиональной подготовке сотрудников имеет такой служебно-прикладной вид спорта как преодоление полосы препятствий со стрельбой. Учитывая разностороннее и общее развитие спортсменов в преодолении полосы препятствий со стрельбой, данный вид спорта наиболее приближен к практической деятельности сотрудника органов внутренних дел. Знание физиологических и биомеханических основ преодоления препятствий позволяет эффективнее планировать тренировочные занятия и способствует повышению качества спортивной подготовки, следовательно, и совершенствованию практических навыков.

Соревнования по преодолению полосы препятствий со стрельбой в системе МВД – это бег, преодоление полосы препятствий и стрельба из пистолета Макарова и его модификации (ПММ) по специальным мишенным установкам, имеющим 5 черных дисков диаметром 200 мм. При отсутствии мишенных установок стрельба ведется по одной мишени № 4 с черным кругом (спортивная) (черный круг диаметром 200 мм на белом фоне) по 5 выстрелов в одну мишень. Расстояниеот линии старта до огневого рубежа – 100 м, от огневого рубежа до цели 20 м. Полоса включает 8 раз-

[1] Профессор кафедры физической подготовки и спорта Краснодарского университета МВД России (Российская Федерация, г. Краснодар), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: sasha.aleks-dzy2@yandex.ru.

[2] Краснодарский университет МВД России (Российская Федерация, г. Краснодар). E-mail: lamparov12@gmail.com.

[3] Краснодарский университет МВД России (Российская Федерация, г. Краснодар). E-mail: nik290183@mail.ru.

личных препятствий. Количество параллельно расположенных полос препятствий – не ограниченное. [3, с. 35]

Целью данной статьи является описание физиологической и биомеханической характеристик преодоления полосы препятствий.

Для подробного изучения данной темы исследования необходимо раскрыть физиологические процессы, протекающие в организме во время прохождения дистанции, и описать биомеханические основы преодоления препятствий.

Преодоление полосы препятствий – это совокупность сложных комплексных упражнений, которые требуют от организма максимального физиологического обеспечения. При преодолении полосы препятствий в организме происходят изменения, связанные с кислородтранспортной системой. В ходе прохождения дистанции в организме присутствуют как анаэробные, так и аэробные процессы. Данная нагрузка является нагрузкой субмаксимальной анаэробной мощности. По характеру протекания во времени и по структуре движений они относятся к ациклическим (преодоление отдельных препятствий), несмотря на это, в них присутствуют движения и циклического характера (бег до препятствий, между ними и после них); по кинематическим и динамическим характеристикам – к стандартно-переменным, а по характеру работы мышц – к скоростно-силовым. По времени преодоления препятствий и характеру работы мышц эти упражнения можно отнести к упражнениям на скоростно-силовую выносливость; по объему активной мышечной массы и развиваемому утомлению – к глобальным (в выполнении задействовано более половины всей мышечной массы тела). По энергетической мощности они характеризуются как очень тяжелые. Тяжесть работы усугубляется внешними условиями выполнения упражнений: формой одежды, наличием оружия и др. [2, с. 68]

Физическая нагрузка субмаксимальной анаэробной мощности определяет энергообеспечение ведущих мышц, главным образом, за счет окислительных процессов, связанных с непрерывным потреблением организмом кислорода и расходованием его работающими мышцами. Из-за недостаточного снабжения работающих мышц кислородом основным типом получения энергии для поддержания работоспособности является анаэробный гликогенолиз с образованием молочной кислоты. Утомление при такой нагрузке связано главным образом с накоплением больших величин кислородного долга и накоплением лактата в мышцах и крови из-за активного гликогенолиза, обуславливая снижение pH в организме. Помимо этого, в центральной нервной системе, так же как и при нагрузке максимальной аэробной мощности, развивается запредельное торможение. Данная нагрузка задействует все ведущие физиологические системы и механизмы, и результативность, тем самым, будет определяться такими факторами, как: емкостью и мощностью лактоцидной (гликолитической) энергетической системы рабочих мышц, функциональными (мощностными) свойст-

вами нервно-мышечного аппарата, а так же кислородо-транспортными возможностями организма (особенно сердечно-сосудистой системы) и аэробными (окислительными) возможностями рабочих мышц. Показатели частоты сердечных сокращений, систолического объема и сердечного выброса, легочной вентиляции достигают максимальных индивидуальных значений (например, во время выполнения упражнений частота сердечных сокращений достигает 200 уд/мин и более, систолический объем – 120-210 мл, минутный объем дыхания 100-110 л).

Выполнение упражнений субмаксимальной анаэробной мощности до предела, например, в период соревнований, является одним из самых напряженных как для психики, так и для организма спортсмена. Для поддержания результативности и роста спортивных показателей необходимо исключать частое выполнение данной нагрузки с максимальной выкладкой, так как велик риск потери спортивной формы, в результате наступлению перетренированности.

В данном виде спорта, учитывая специфику воздействия на физиологию спортсмена, а также условия прохождения дистанции, основными физическими качествами и способностями являются скоростная выносливость, сила, ловкость и скорость. Из-за широкого спектра этих качеств и способностей тренировки в преодолении полосы препятствий со стрельбой отличаются своей многоплановостью.

Преодоление препятствий включает в себя приемы, которые различаются формой, техникой выполнения, сложностью и степенью доступности. Однако, несмотря на исключительное разнообразие, все они в большей или меньшей степени сходны по структуре и технике, так как в основе их выполнения лежат объективно существующие закономерности. Основу техники преодоления отдельного препятствия составляют разбег, толчок, полет (опора о препятствие) и приземление. Характерный признак преодоления препятствий – предопределенность внешней формы при незначительном наличии естественных двигательных навыков, обусловленных онтогенезом (бег, ходьба, прыжки). Остальные двигательные действия развиваются в искусственных условиях, определяемых конструкцией препятствий.

Таким образом, моторика сотрудника, преодолевающего препятствия, базируется как бы на резервных двигательных возможностях человека, не используемых в обыденной жизни, но могущих стать предметом их совершенствования и, как следствие, средством физического развития. [1, с. 94]

Совокупность специфических двигательных задач, которые могут возникать перед сотрудником ОВД в практической деятельности, определяет содержание подготовки по преодолению препятствии, ее сущность и место среди других разделов физической подготовки.

Рациональная техника преодоления препятствий базируется на умении сотрудников совершать непрерывное быстрое поступательное движение за счет минимальных задержек в опорных элементах техники преодо-

ления препятствий, обеспечивать минимальное колебание общего центра тяжести (ОЦТ) тела по вертикали.

Прыжки через горизонтальные препятствия (рвы, траншеи и т.д.) состоят из следующих фаз: разбег, толчок, полет и приземление. Разбег начинается ускорением за 8-10 шагов до препятствия, скорость его должна быть оптимальной, т.е. такой, при которой можно выполнять отталкивание.

Для отталкивания толчковая нога ставится как бы под себя, чтобы ОЦТ тела был впереди или над площадью опоры. Сила реакции опоры направляется вперед-вверх под углом 20-25°. При этом горизонтальная скорость незначительно уменьшается, а вертикальная остается такой же следовательно, ОЦТ тела поднимается на минимальную высоту, и препятствие будет преодолено с минимальной затратой времени т.к. полет тела происходит по инерции за счет скорости, набранной при разбеге и толчке ногой при отталкивании.

К моменту приземления туловище наклоняется, а руки выносятся вперед. В этом случае ОЦТ тела, находясь в момент приземления над площадью опоры, по инерции быстро переходит ее, так как сила реакции опоры, противодействующая продвижению вперед, будет минимальной. Приземление происходит достаточно жестко, на коротком пути, поэтому сильно напряженные мышцы ног помогают сохранить устойчивость и скорость дальнейшего движения.

Прыжки в глубину. При прыжках в глубину ОЦТ тела снижается над опорой, угол наклона туловища вперед несколько больше, чем при обычном движении, что позволяет уменьшать нагрузку на мышцы ног при приземлении.

Выскакивания. Выполняются в следующем порядке: толчком ноги от грунта и опоры руками о край препятствия подать туловище вперед, ОЦТ тела имеет минимальное расстояние от препятствия, горизонтальная скорость при этом минимальная.

Перелезания через препятствия. Состоят из фазы разбега, отталкивания, опоры о препятствие и приземления. Характерной особенностью разбега является удлинение последнего шага. При этом ОЦТ тела находится сзади, вне площади опоры. Сила реакции опоры увеличивает угол вылета, поэтому вертикальная скорость также увеличивается. Кроме того, увеличению вертикальной скорости способствует сильный толчок с полным разгибанием опорной ноги, выпрямлением туловища, движением рук вверх, подтягиванием к верхнему краю препятствия и махом другой ногой вперед вверх. ОЦТ тела перемещается по траектории, резко поднимается вверх, но при этом – на незначительную высоту над препятствием.

Приземление осуществляется на обе ноги (толчковая находится сзади). ОЦТ тела перемещается ближе к передней части площади опоры, что обеспечивает безостановочное продолжение движения вперед.

Передвижения по узким опорам на высоте. Осуществляются короткими частыми шагами. ОЦТ тела должен находиться ниже, чем при обычном передвижении. Это придает устойчивость на высоких и узких опорах и позволяет сохранять скорость.

Таким образом, учитывая разностороннее и общее развитие спортсменов в преодолении полосы препятствий со стрельбой, данный вид спорта наиболее приближен к практической деятельности сотрудника органов внутренних дел, развивает необходимые навыки в преодолении препятствий, что, в свою очередь, моделирует и воспроизводит ситуацию, когда в процессе преследования правонарушителя необходимо догнать его и обезвредить.

Список литературы

1. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский. – М., 1981 – 141 с.

2. Преодоление препятствий и военно-спортивные многоборья : учебник / под общ. ред. А.В. Зюкина. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2006 – 354 с.

3. Регламент проведения соревнований Спартакиады Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций системы МВД России в 2018 году.

Красникова М.О.[1], *Шафионецкий Л.Л.*[2], *Красулина Н.А.*[3]

АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ КУРСА СТРЕТЧИНГА В ПРОГРАММЫ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

Введение. Данная статья освещает необходимость включения в курс прикладной физической культуры занятий стретчингом для студентов в целях общего оздоровления и избежания травматизма в будущей профессиональной деятельности.

В последнее время популярность у молодежи набирают занятия стретчингом (англ. stretching) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Растягивание после основного вида тренировок помогает улучшить осанку, развить координацию и сформировать фигуре необходимые очертания. Также после изнурительной работы

[1] Уфимский государственный нефтяной технический университет (Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Уфа). E-mail:marinakrasnikova@icloud.com

[2] Уфимский государственный нефтяной технический университет (Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Уфа).

[3] Уфимский государственный нефтяной технический университет (Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Уфа).

мышцы находятся в состоянии гипоксии, а комплексная растяжка восстанавливает кровоток и помогает быстрее вывести продукты распада, облегчает боль после силовых упражнений и изоляции.

Основные преимущества растяжки [1]:

– достаточно быстрый переход задействованных в работе мышц к стадии восстановления, что способствует ускоренному росту мышечных волокон;

– на каждом последующем занятии растянутые мышцы будут работать с еще большей эффективностью и амплитудой;

– уменьшается риск травмировать суставы;

– меньше возникают воспалительные процессы;

– гарантируется плавность перехода от работы с максимально высокой интенсивностью до нахождения организма в состоянии покоя;

– снижается нагрузка на сердечную мышцу, ликвидируется застой в мускулатуре;

– нормализуется артериальное давление, температура тела человека и его пульс;

– быстро выводится молочная кислота, что позволяет снизить болевые ощущения после тренировки и ускорить процесс восстановления;

– все тело расслабляется;

– восстанавливается психическое состояние после тяжелых нагрузок.

Именно эти эффекты растяжки помогают плавно завершить физическую активность студенту и перейти к умственной деятельности, расслабить нагруженные группы мышц и восстановить энергию.

Известно несколько видов стретчинга. Первая классификация основана на степени нагрузки на мышцы: мягкий и глубокий стретчинг.

Во время мягкой растяжки мышцы вытягиваются только до своей привычной длины. В случае с глубокой – длина растяжки с каждым разом будет увеличиваться, равно как и время задержки в каждом элементе.

Вторая классификация строится на способах выполнения упражнений, согласно ей растяжка бывает: статическая, динамическая, активная, изометрическая, баллистическая, проприоцептивная нервно-мышечная. [2]

Стретчинг представляет собой статические упражнения направлены на расслабление мышц. Они выполняются плавно и медленно и подойдут для начинающих. Динамическая растяжка заключается в чередовании напряжения и расслабления мышц. Растягивание мышц, находящихся в пассивном виде, – работа активного стретчинга. Изометрическая растяжка предполагает напряжение, расслабление, растяжку и фиксацию. Здесь растягивание мышц происходит за счет противодействия.

Баллистический стретчинг считается самым небезопасным и подойдет только опытным спортсменам. Его суть – выход за пределы растяжки путем динамических резких движений. Такой тренинг показан только под контролем инструктора. Проприоцептивная нервно-мышечная растяжка

направлена на восстановление суставов после операций и травм. Она сопровождается периферическими элементами и проводится с лечебной целью под контролем врача. [3]

Мною был проведен опрос в интернете на сайте https://bodymarket.ru/ среди студентов высших учебных заведений города Уфа на предмет включения в их спортивной деятельности упражнений на растяжку и гибкость. Всего в анкетировании приняли участие 235 человек. Результаты представлены на рис. 1.

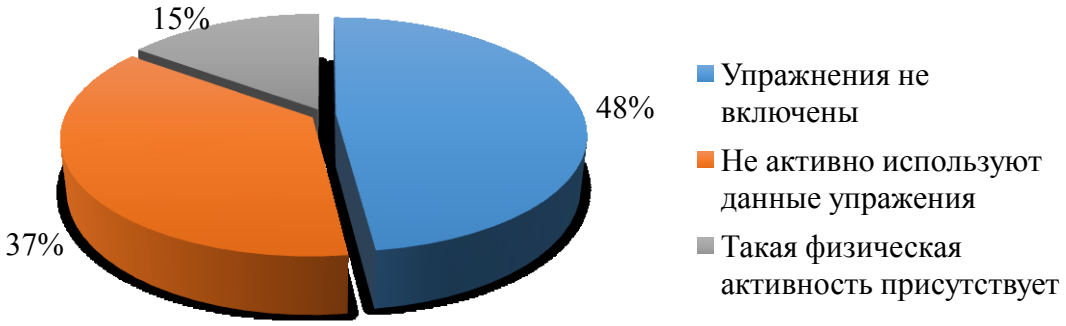


Рис. 1. Анкетирование среди студентов на предмет включения в спортивную деятельность упражнений на растяжку и гибкость

Таким образом, 48% студентов высших учебных заведений в нашем городе не включают в свою физическую подготовку упражнения на гибкость. Это означает, что большое количество обучающихся не имеют знаний в области данного направления подготовки.

Рекомендации по работе с этой категорией студентов:

Включение в курс теории по дисциплине «Прикладная физическая культура» дополнительных часов по изучению теоретической базы по стетчингу;

Проведение мастер-классов от тренеров по гимнастике для популяризации таких занятий;

Добавление в практическую часть занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» часов, посвященных растяжке и гимнастике у студентов бакалавриата с использованием специального инвентаря.

Такое же анкетирование было проведено анонимно среди студентов университета УГНТУ. В анкетировании приняли участие 106 человек. Результаты представлены на рис.2.

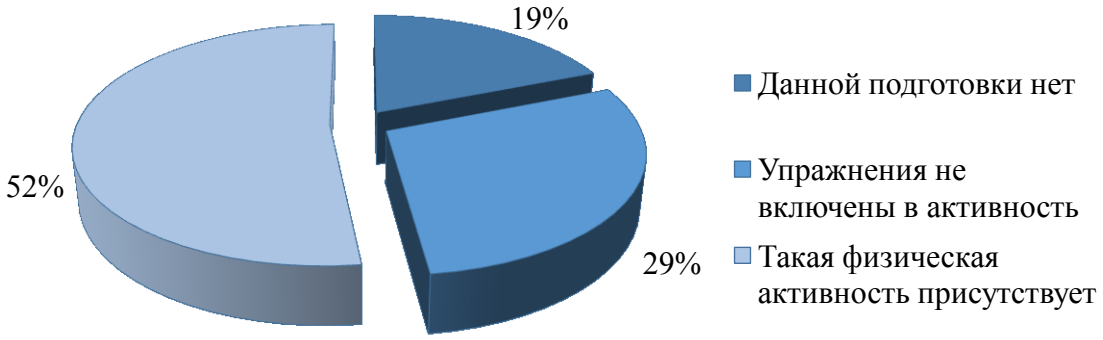


Рис. 2. Анкетирование среди студентов УГНТУ на предмет включения в спортивную деятельность упражнений на растяжку и гибкость

Для внедрения техник упражнений в физическую подготовку студентов УГНТУ даны следующие рекомендации:

– включить в практикумы по дисциплине «Прикладная физическая культура» обновленные и более глубокие теоретические основы стретчинга;

– провести тестирование среди студентов 1-3 курса бакалавриата на знание материала, изложенного в методических изданиях;

– реализовать программу мастер-классов, с приглашением звезд гимнастики и профессионального спорта;

– включить в программу профессиональной подготовки студентов упражнения с спец. Инвентарем (включающим фитнес резинки);

Подводя итог, можно сделать следующие выводы.

Во-первых, внедрение современных техник по растяжке необходимо для улучшения качества профессиональной физической подготовки студентов-бакалавров. Это повлияет на скорость восстановления обучающихся после занятий спортом, как морально, так и физически, делая процесс обучения слаженным и сопровождающимся чувством комфорта.

Во-вторых, позволит избавиться от проблем с осанкой, которые за годы учебы, зачастую остаются без внимания и перетекают в серьезные проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Список литературы

1. Sportfolio. – URL: https://sportfito.ru/publication/stretching-uprazhneniya/ (дата обращения: 02.09.2018).

2. Health. – URL: https://sportfito.ru/publication/stretching-uprazhneniya/ (дата обращения: 02.09.2018).

3. Виды и предназначение растяжки. – URL: https://www.syl.ru/article/328035/rastyajka-posle-trenirovki-kompleks-uprajneniy-i-mehanizm-deystviya (дата обращения: 02.09.2018).

Красникова М.О.[1], *Шафионецкий Л.Л.*[2], *Красулина Н.А.*[3]

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВЫСОГО ТРАВМАТИЗМА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

Введение. Данная статья освещает важные проблемы большого спорта: основные причины получения серьезных травм, быстрый износ организма при постоянных нагрузках, динамику развития заболеваний у профессиональных спортсменов после завершения карьеры.

Данное исследование будет разделено на два уровня: теоретический и практический. Изучение проблем на первом уровне было построено на проработке литературы, рассказывающей о человеческой физиологии, медицинских показаниях и противопоказаниях к занятиям спортом, о травматизме и причинах развития патологий после нескольких лет тяжелейших физических нагрузок. Практический же уровень раскроется с помощью социального исследования уровня травмированности у спортсменов-профессионалов и любителей.

Казалось бы физическая нагрузка и спорт были дарованы людям для поддержания своего здоровья и продления активного периода своей жизни, но, к сожалению, профессиональный спорт чаще калечит, чем лечит.

Статистика показывает, что частота заболеваний опорно-двигательного аппарата у квалифицированных спортсменов больше, чем у менее квалифицированных и начинающих спортсменов, что в определенной мере связано с более высокими физическими нагрузками в тренировке. С каждым годом растет вероятность получения более серьезной травмы у тех, кто имеет тенденцию к недолечиванию своих травм и скорейшему возвращению на спортивную арену. Если с восстановлением связок и костей еще более или менее все понятно: требуется большее количество времени на заживление и реабилитацию перед началом новых нагрузок. То вот с приведением в норму функционального состояния нервно-мышечного аппарата после огромных физических напряжений не все так просто. [1] До сих пор современная медицина не выявила быстрых и действенных методов по реабилитации спортсменов с такими нарушениями.

Основные причины высокого уровня травматизма:

1) максимальные физические нагрузки на протяжении длительного периода времени (гиперкинезия). Из-за того, что зачастую спортивный сезон имеет очень плотный график выступлений у представителей любых

[1] Уфимский государственный нефтяной технический университет (Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Уфа). E-mail:marinakrasnikova@icloud.com.

[2] Уфимский государственный нефтяной технический университет (Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Уфа).

[3] Уфимский государственный нефтяной технический университет (Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Уфа).

видов спорта (от фигурного катания и хоккея до триатлона и мотокросса) нагрузки ни на день не прекращаются. Это вызывает профессиональную деформацию и все обменные процессы в организме ускоряются в десяток раз, провоцируя быстрое изнашивание внутренних органов. Также немаловажно то, что при процессе тренировок увеличивается доза получаемого кислорода и, соответственно, неимоверно ускоряются процессы окисления в организме, что влечет быстрое старение человека. Все это сказывается на здоровье сердца и кровотока. Главным приемом борьбы с чрезмерным окислением можно считать употребление большого количества свежих овощей, которые содержат в своем составе антиоксиданты [2];

2) высокий уровень риска в контактных и технических видах спорта. Не для кого ни секрет, что профессиональные боксеры, реслеры редко уходят с ринга без получения даже микро-травм, не говоря уже о серьезных повреждениях связок, мышц, глаз и переломах конечностей. Это напрямую связано с техникой спортивного направления. А технические вид спорта, такие как велогонки, мотокросс, ледовый спидвей и др., несут повышенный уровень риска из-за высоких скоростей и тяжелого веса самого технического оснащения;

3) несоблюдение техники безопасности при тренировочном процессе;

4) недостаточное количество времени, уделенное разминочной части тренинга;

5) выполнение сложного комплекса упражнений после затяжного перерыва в спорте.

Список причин можно продолжать до бесконечности, ведь существуют и индивидуальные особенности организма, которые дают знать о себе профессиональным спортсменам в их карьере. Главное правило, которое поможет избежать глупых и случайных травм, это здоровый сон и подобранный правильный рацион питания, которые снизят уровень риска минимум на 20%. Время для восстановления организма – необходимость, но в очень плотном графике у спортсменов, к сожалению роскошь. [3]

Практическая часть исследования строится на анализе частоты получения травм у профессиональных спортсменов и людей, ведущих здоровый образ жизни.

В статистическом исследовании принимало участие 120 человек, из них 60 человек – воспитанники Центра технических видов спорта им. Габдрахмана Кадырова. Остальная часть опрошенных – клиенты спортивного клуба B-Gym, которые занимаются в спортивном зале три раза в неделю. Возраст опрошенных 17-25 лет.

В бланке опроса были следующие формы для заполнения:

1) сколько раз в месяц испытываете сильное переутомление организма? Шкала оценки от 1 до 30;

2) количество полученных легких травм (травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной рабо-

тоспособности: ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др.) за последний год;

3) количество полученных травм средней сложности тяжести (травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней) за последний год;

4) количество поученных тяжелых травм (вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней) за последний год.

Результаты опроса представлены на диаграмме.

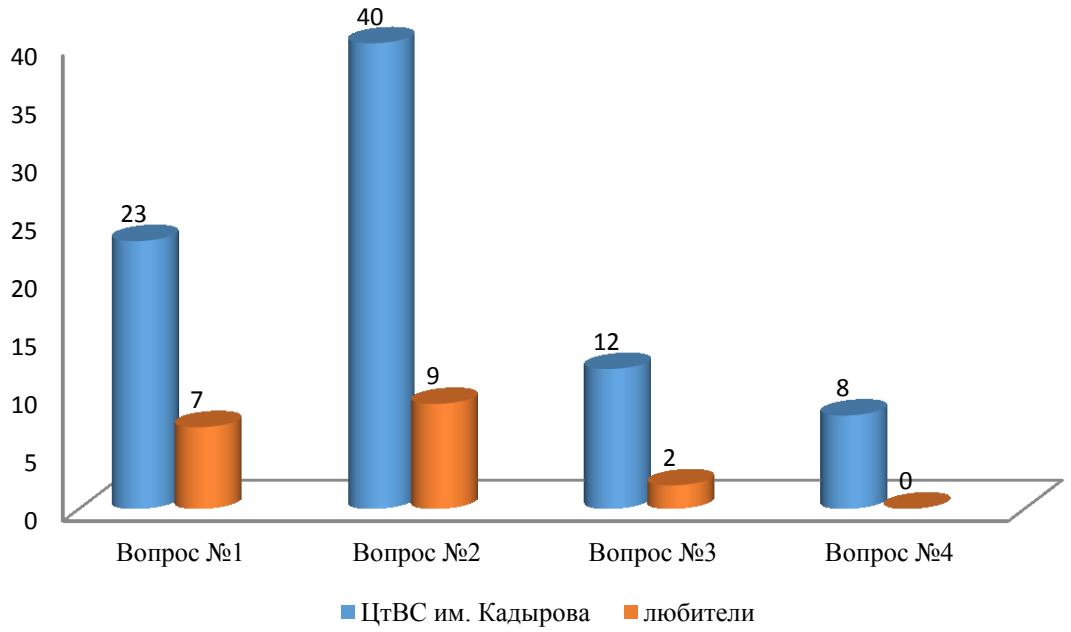


Диаграмма. Статистическое исследование рассматриваемых социальных групп

Результаты обработки полученных данных позволяют сделать следующие выводы.

Во-первых, уровень переутомления крайне высок и молодежи, которая на профессиональном уровне занимается техническими видами спорта. Среднее значение у опрошенных 23, т.е. чуть больше 20 раз за месяц человек чувствует усталость и у него появляется резкая потребность во сне и восстановлении. У любителей же, показатель низкий, что говорит о хорошем тонусе и появлении усталости только после тренировочного процесса.

Во-вторых, усредненные данные о полученных травмах, также показывают, что в среднем, в 4,45 раз чаще спортсмены поучают легкие травмы, в 2,5 раза средней тяжести и в 8 раз чаще – тяжелые травмы.

Вся собранная нами информация говорит о том, что профессиональный спорт зачастую привносит в жизнь спортсмена не только минуты славы и гордости, но и «чемодан» заболеваний, который человек будет вынужден носить с собой долгое время и после спортивной карьеры.

Список литературы
1. Sportfolio. – URL: https://sportfito.ru/publication/stretching-uprazhneniya/ (дата обращения: 20.08.2018).
2. Health. – URL: https://sportfito.ru/publication/stretching-uprazhneniya/ (дата обращения: 20.08.2018).
3. Спортивные травмы. – URL: https://www.syl.ru/article/328035 (дата обращения: 20.08.2018).

Клепцова Т.Н.[1], *Гринько А.Л.*[2]

Развитие адаптивной физической культуры и спорта в России и Красноярском крае

Современное общество остро реагирует на проблемы дискриминации людей, особенно по состоянию здоровья. Поэтому вопросы реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями в высшей степени актуальны. Адаптивная физическая культура (сокращенно АФК) – это не только способ улучшить физическое состояние, но один из способов адаптации человека в обществе.

В ходе исследования были рассмотрены материалы, предоставляемые Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации, методические рекомендации, разработанные Министерством спорта Российской федерации и авторские статьи, опубликованные в журнале «Адаптивная Физическая Культура».

Цель данной статьи заключается в рассмотрении роли адаптивной физической культуры и перспектив развития этого направления. Для этого были поставлены следующие задачи:

– изучить современные медико-биологические аспекты АФК;

– рассмотреть методы, применяемые для достижения целей АФК;

– проанализировать возможности развития АФК.

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознание необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. [6]

[1] Доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: tanya-fi@mail.ru.

[2] Доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: algrinko@mail.ru.

Адаптивная физическая культура – это не только занятия для людей с серьезными отклонениями в состоянии здоровья, но и просто недостаточно физически развитых. Последним также необходимо особое внимание для того, чтобы они могли достичь «базового» уровня физической подготовки. Когда речь идет об инвалидах, важно понимать, что рассматриваются совершенно разные виды патологии: ампутанты (не имеющие рук или ног), слепые и слабовидящие, глухие и слабослышащие, люди с диагнозом ДЦП, с нарушением интеллектуального развития и т.д. [5]

Адаптивная физическая культура должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. [6]

Она включает в себя следующие крупнейшие области знания: физическая культура, медицина, коррекционная педагогика, сведения медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин. АФК объединяет в себе лечебную физическую культуру, физическое воспитание детей с отклонениями в развитии, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов специальных медицинских групп общеобразовательных школ и вузов, креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной двигательной активности.

По социальной политике, проводимой государством по отношению к инвалидам, судят о его цивилизованности. Статистические исследования показывают увеличивающееся число инвалидов, что приводит к необходимости разработки комплексных программ по социальной защите данной категории населения, подготовки специалистов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. Немаловажное значение для социализации и интеграции инвалидов в общество имеет научно обоснованное содержание и организация адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в педагогическом процессе специальных (коррекционные) учреждений, где преимущественно осуществляется воспитание и обучение детей-инвалидов. [4]

Специалист по адаптивной физической культуре имеет право работать с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также со всеми категориями лиц, имеющими нарушения в развитии, осуществлять спортивно-педагогические, рекреационно-досуговые, оздоровительно-реабилитационные, коррекционные, научно-методические и организационно-управленческие виды профессиональной деятельности. [6] Работа опирается на заключения врачей, психологов, логопедов, дефектологов и других специалистов, используются как апробированные методики, так и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. [5]

Таким образом, задачи АФК могут быть сформулированы как формирование у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье:

– осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;

– способности к преодолению физических и психологических барьеров;

– компенсаторных навыков, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

– способности к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;

– потребности быть здоровым и вести здоровый образ жизни;

– осознания необходимости своего личного вклада в жизнь общества;

– желания улучшать свои личностные качества;

– стремления к повышению умственной и физической работоспособности. [6]

Признание инвалидов равноправными членами общества, их самоценности, накладывает на государство обязанности по созданию особых условий для их воспитания и развития, творческой самореализации. Необходимость разработки эффективных, научно обоснованных методологических подходов, методик, форм и средств физического воспитания и реабилитации инвалидов представляет собой одну из важнейших национальных проблем. [4]

В рамках реализации государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» до 2020 года определены следующие основные ориентиры:

– формирование комплексного подхода к совершенствованию физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;

– создание условий для открытия учреждений спортивной направленности по адаптивной физической культуре и спорту;

– совершенствование мер по достижению высоких результатов спортивными сборными командами России на Паралимпийских и Сурдлимпийских играх. [3]

Адаптивная физическая культура является новой для России, актуально развивающейся интегративной областью образования, науки, культуры и социальной практики. [4] По словам А.С. Махова и О.Н. Степановой, современное состояние адаптивного спорта в России обусловлено рядом основных факторов, препятствующих его позитивному развитию: недостаточная разработанность теории и методики адаптивного спорта, а также проблемы управления его развитием, отсутствие государственной стратегии развития адаптивного спорта, несовершенство нормативно-правовой базы, слабая развитость инфраструктуры и материально-

технической обеспеченности спорта инвалидов, дефицит квалифицированных кадров и др. [2]

Тем не менее, в методических рекомендациях по развитию адаптивной физической культуры и спорта 2013 года выпуска упомянуты уже достигнутые результаты, причем Красноярский край отмечен среди регионов с наиболее развитым паралимпийским и сурдлимпийским движением, системный подход регионального и муниципального уровня Красноярского края предлагается в качестве успешной модели развития.

За последнее время количество инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, увеличилось более чем в 2 раза (на 2013 год 3,52% от общего числа инвалидов в стране). По результатам 2013 года, доля занимающихся АФК среди детей-инвалидов составляет почти 40%, среди инвалидов старше 18 лет – 6,5%. Однако, в стране для инвалидов доступно только около 18% спортивных сооружений.

Развитие адаптивной физической культуры и спорта в Красноярском крае является составной частью Стратегии развития физической культуры и спорта Красноярского края «Край здорового образа жизни, массовой физической культуры и спорта» на период до 2020 года.

В Красноярском крае осуществляется подготовка спортивного резерва, организация и проведение тренировочной и спортивной работы с детьми-инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Созданы отделения адаптивного спорта в детско-юношеских спортивных школах. [3]

С другой стороны, пока еще далеко не все руководители образовательных учреждений осознают значимость и необходимость АФК. Например, существуют ставки для учителей физкультуры, но нет четко прописанных положений о том, чем должен заниматься специалист по АФК в школе, хотя такие специалисты нужны во всех образовательных учреждениях, где есть учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе. Они нужны также и в специальных образовательных учреждениях: школах-интернатах для детей с дефектами развития, в детских домах-интернатах, в психоневрологических диспансерах, в классах коррекции и в коррекционных детских садах. Существуют и детско-юношеские спортивные школы для людей с отклонениями здоровья, федерации, клубы. [5]

О.Э. Евсеева и С.П. Евсеев обращают внимание на еще одну проблему, встречающуюся при занятиях инвалидов и людей с ограниченными физическими возможностями профессиональным спортом. В то же время, когда удается достичь равных возможностей, очень часто возникает опасность, которую мы наблюдаем в разных регионах нашей страны: сохранения исключительности спортсменов-инвалидов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями здоровья, своеобразного противопоставления их здоровым спортсменам и, даже, некоторого притеснения последних. Одним из путей преодоления исключительности данной кате-

гории спортсменов является наделение их, разумеется, после обеспечения равных возможностей, равными правами и равными обязанностями. [1]

На 2014 – 2016 годы министерством спорта в рамках государственной программы «Развитие физической культуры, спорта, туризма Красноярского края» была разработана подпрограмма «Развитие адаптивной физической культуры и спорта».

Основные мероприятия государственной подпрограммы:

1) информационная поддержка и пропаганда здорового образа жизни и адаптивной физической культуры и спорта, включающая:

– реализацию проекта «Преодоление» по пропаганде здорового образа жизни, адаптивной физической культуры и спорта;

– разработку и изготовление типовых информационных стендов об АФКиС для размещения в учреждениях;

2) организация и проведение массовых спортивных мероприятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидность;

3) укрепление материально-технической базы адаптивной физической культуры и спорта, включающее:

– приобретение спортивного оборудования и инвентаря, специальной техники для краевого государственного учреждения физической культуры и спорта;

– предоставление субсидии бюджетам муниципальных образований Красноярского края на приобретение специального инвентаря и оборудования для занятий адаптивной физической культурой и спортом инвалидов;

4) совершенствование системы медико-биологического, научно-методического и информационно-технологического обеспечения, включающее:

– создание на базе «ДЮСАШ-ЦАС» Ресурсно-методического центра адаптивной физической культуры и спорта;

– реализацию краевого проекта «Я выбираю спорт!» по выявлению спортивно одаренных детей-инвалидов.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и государственной программой Российской Федерации “Развитие физической культуры и спорта” к 2020 году планируется увеличить долю лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения до 2,5 миллионов человек, что составит 20% от общего количества инвалидов в Российской Федерации.

Усиление информационно-пропагандистской работы должно эффективно послужить формированию ценностей здорового образа жизни, патриотическому воспитанию подрастающего поколения, повышению качества жизни лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, инвалидов.

Методическими рекомендациями Министерства спорта Российской федерации выделены основные принципы совершенствования и развития адаптивной физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

– принцип единой системы управления. Управление АФК должно осуществляться в единой системе активного взаимовлияния и взаимодействия государственных и общественных организаций;

– принцип индивидуализации и мотивации. Приоритетным компонентом должна выступать мотивация лиц с инвалидностью и ограничениями в состоянии здоровья на творческую самореализацию и саморазвитие, гармонично сочетающиеся с двигательной активностью. Вся физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность должна учитывать индивидуальные характеристики человека с ограниченными возможностями, его инвалидизирующие и психосоматические особенности в целях социокультурного единства и интегративного взаимодействия с адаптивной физической культурой и спортивной деятельностью, базирующейся на выполнении физических упражнений. Методы и средства работы необходимо выстраивать с учетом ценностных ориентаций, целевых установок, спортивных интересов, личностных потребностей и амбиций, с учетом степени патологических отклонений, физического и психического развития, функциональных возможностей организма, двигательных качеств и потенциала, координационных возможностей, психофизиологических характеристик и иных личностных особенностей;

– принцип целевой установки на развитие адаптивной физической культуры и спорта инвалидов. Развитие адаптивной физической культуры подразумевает достижение намеченных целей с регулярным анализом эффективности;

–принцип научно обоснованных и подходов и адекватности системы управления. Применение научно обоснованных методов и подходов при принятии адекватных управленческих решений, основанных на достоверной, полной и объективной информации, позволит выявить лимитирующие факторы, препятствующие развитию АФКиС. [3]

В заключение отметим, адаптивная физическая культура является развивающейся областью, как в общероссийском, так и в региональном спорте. Заинтересованность представителей политики и науки в популяризации и общедоступности адаптивного спорта дает основания предполагать дальнейшее совершенствование методов АФК и решение существующих проблем.

Список литературы

1. Евсеева, О.Э. Адаптивный спорт и воспитание спортсмена / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 3 (59). – С. 50-51.

2. Махов, А.С. Основные объекты, цели и задачи управления развитием адаптивного спорта в России / А.С. Махов, О.Н. Степанова // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 2 (58). – С. 17-18.

3. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований. – М., 2013.

4. Методологические и организационно-методические аспекты современных педагогических технологий в адаптивной физической культуре / Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина. – URL: http://www.tsutmb.ru/metodologicheskie-i-organizaczionno-metodicheskie-aspektyi-.

5. Специалист по адаптивной физической культуре : интервью с М.Д. Рипой / ООО «Универ-Пресс». – URL: http://edunews.ru/professii/obzor/pedagogical/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html.

6. Федеральное казенное учреждение «Главное бюро медикосоциальной экспертизы по Тамбовской области» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации : официальный сайт. – URL: http://www.mse68.ru/inf/adfizkul/?type=pda.

Ковалева Ю.А.[1], *Киреева Е.К.*[2]

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА «СПОРТИВНОГО СЕРДЦА» И ГИПЕРТРОФИЧЕСКОЙ КАРДИОМИОПАТИИ

У здорового человека – спортсмена основным фактором успешного выполнения работы при хорошем мышечном развитии является сердечная деятельность. Поэтому не случайно на первом месте стоит деятельность сердца при напряженной мышечной работе. [1] Сердце имеет уникальную способность подстраиваться под постоянные и интенсивные физические нагрузки. Активизируются адаптационные механизмы и в миокарде начинают происходить метаболические и морфологические изменения. Именно они делают возможным развитие энергии, недоступной людям с нетренированным сердцем, и которая позволяет достигать хороших результатов в спорте. Развивающиеся у спортсменов изменения состояния сердца в медицине называется «спортивным сердцем». Такие состояния бывают двух типов:

– сердце имеет лучшую работоспособность и адаптируется к максимальным физическим нагрузкам;

[1] Врач Республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремишевской (Российская Федерация, Хакасская автономная республика, г. Абакан). E-mail: Doctorkovalev@mail.ru.

[2] Старший преподаватель, Сибирский федеральный университет (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: kireeva48@inbox.ru.

– сердце имеет патологические изменения, вызванные чрезмерными спортивными нагрузками. [5]

Механизмы адаптации в ответ на высокие физические нагрузки, обуславливают следующие изменения:

1. Улучшается капиллярное кровообращение в сердце. Происходит это благодаря расширению имеющихся капилляров, так и благодаря открытию и развитию новых.

2. Физиологическое увеличение массы сердца. При этом улучшаются энергетические характеристики клеток миокардиоцитов, повышается сократительная способность (скорость и сила сокращений сердца).

3. Физиологическое расширение полостей сердца, вызывающее рост его емкости. При физических нагрузках это увеличивает объем крови, выбрасываемый сердцем при каждом сокращении (ударный объем). Следовательно, улучшается кровоснабжение скелетной мускулатуры и всех внутренних органов. Кроме того, уменьшаются энергетические затраты миокарда.

4. Когда мышцы находятся в состоянии покоя или испытывают умеренные нагрузки, спортивное сердце работает в экономном режиме. Это можно отследить по замедленному сердечному ритму – до 60-40 ударов в минуту. Также замедляется скорость кровотока и снижается артериальное давление. При этом повышается длительность диастолы – фазы, во время которой миокард расслабляется. Большую часть времени сердце пребывает в состоянии покоя, поэтому энергозатраты и потребность в кислороде у миокарда уменьшаются.

5. При высоких нагрузках сердечный ритм может достигать 200-230 ударов, и сердце за минуту иногда перекачивает до 30-40 литров. При таких высочайших нагрузках активизируются механизмы регуляции, которые облегчают деятельность сердца благодаря эффективному перераспределению крови, расширению сосудов действующих мышц, уменьшению сопротивления кровотоку, развитию дополнительного коллатерального кровообращения и повышению усвоения кислорода тканями организма. Все это возможно благодаря продолжительному адаптационному периоду. [5]

Срыв адаптации с развитием патологий сердца может возникать в следующих случаях:

– занятия спортом проводятся без четкой системы и не исключают запредельных нагрузок;

– человек получает физические нагрузки, имея инфекционные заболевания;

– есть генетические предпосылки к началу дезадаптации;

– используются фармакологические препараты, такие как допинговые средства.

Физиологическая дилатация спортивного сердца ограничена допустимыми пределами. Слишком большой объем сердца (свыше 1200 куб. см) даже у спортсменов которые тренируются на выносливость, может являть-

ся признаком перехода физиологической сердечной дилатации в патологическую. Заметное увеличение сердца (порой до 1700 куб. см) указывает на патологические процессы, развивающиеся в сердце. Под воздействием продолжительных физических нагрузок активизируется синтез сократительного белка, вызывая утолщение стенок сердца. Прогрессивный рост массы миокарда сопровождается несколькими неблагоприятными моментами.

Первая причина, в гипертрофированном миокарде артерии и капилляры не успевают за растущими в размере кардиомиоцитами, что вызывает ухудшение кровоснабжения миокарда.

Вторая причина заключена в том, что при выраженной гипертрофии ухудшается способность полного расслабления миокарда, уменьшается его эластичность и нарушаются способности сокращения.

Третья причина – это увеличение размеров предсердий, что приводит к различным видам аритмий. Развитие гипертрофических изменений дезадаптивного характера надо рассматривать в качестве фактора риска внезапной смерти.

Несмотря на более экономичную работу сердца, обусловленную замедлением ритма, при выраженной брадикардии (меньше 40 ударов в минуту) у спортсменов снижается работоспособность. В ночное время, когда у людей уменьшается частота сердечного ритма, у спортсменов она может быть настолько выражена, что появляется гипоксия мозга. Таким образом, спортсмены, имеющие частоту сокращений менее 55 ударов в минуту, должны проходить специальное медицинское обследование, особенно, если человек испытывает периодически слабость, головокружения и даже теряет сознание. У некоторых спортсменов артериальное давление снижается до показателей менее 100/60 мм рт. ст., что иногда является приспособительной реакцией, а иногда указывает на нарушение адаптации. Пониженное давление может не проявляться и обнаружиться совершенно случайно. Заметив наличие низкого давления надо пройти медицинское обследование. [5]В медицине выделяют четыре клинических варианта данной болезни:

1.Бессимптомный. В этом случае спортсмен может ничего не подозревать, если только он не заметит снижение работоспособности, повышенную усталость после тренировок и легкое головокружение. Главным методом проведения исследования при бессимптомном клиническом типе заболевания является эхо кардиография, которая выявляет признаки гипертрофии миокарда и ухудшение его растяжимости при диастоле.

2.Аритмический. Этот вариант выражен выявлением различных нарушений сердечного ритма и проводимости. Чаще всего у спортсменов возникают такие аритмии, как пароксизмальные тахикардии и экстрасистолы. Данные нарушения ритма в течение определенного времени могут особо не беспокоить человека, однако если интенсивные спортивные тренировки будут продолжаться, то может появиться тяжелая электрическая

нестабильность миокарда, которая и приведет к внезапной смерти. Некоторые спортсмены страдают «синдромом слабости синусового узла», сопровождающийся развитием брадикардии с частотой сокращений меньше 40 ударов в минуту. Данное состояние может быть исправлено и у многих спортсменов все нормализуется при прекращении интенсивных физических занятий. Чтобы выявить этот вариант кардиомиопатии применяется холтеровское мониторирование.

3. Кардиомиопатия с напряжением сократительных способностей миокарда, сопровождается более медленным восстановлением после тренировок. У таких спортсменов при нагрузках несмотря на ускоренный сердечный ритм объем крови, выбрасываемый сердцем ежеминутно, повышается слабо или даже уменьшается. У некоторых спортсменов при физических нагрузках падает артериальное давление. Наиболее эффективным способом идентификации этого варианта заболевания считается стресс-эхо кардиография.

4. Смешанный вариант. Он сочетает в себе разные проявления всех описанных выше вариантов.

Дифференциальная диагностика «спортивного сердца» и кардиомиопатий выявляет следующие изменения:

1. У спортсменов с силовыми тренировками дифференциальная диагностика проводится с гипертрофической кардиомиопатией. При гипертрофической кардиомиопатии размер полости имеет тенденцию к уменьшений. Диагностический критерий – КДР 45 мм, толщина стенки более 12 мм у белых и 14 мм у африканцев.

2. У спортсменов с тренировками на выносливость и увеличением объемов дифференциальная диагностика проводится с дилатационной кардиомиопатией. КДР более 65 мм у мужчин и 60 мм у женщин, фракция выброса ЛЖ менее 40% может указывать на патологию. Диагностичным может быть проведение стресс-Эхо КГ. При физиологической адаптации на нагрузку должно произойти увеличение ФВ ЛЖ на фоне теста. Также полезно МРТ с гадолинием, указывающее на наличие фиброза у лиц кардиомиопатией.

3. У лиц с непропорционально расширенным правым желудочком необходимо выполнить МРТ.

Для клинициста важно правильно интерпретировать изменения, возникающие на ЭКГ от изменений, возникающих при кардиальных заболеваниях, которые могут вести к внезапной смерти при спортивных занятиях. Дифференциальная диагностика необходима от гипертрофической кардиомиопатии, аритмогенной дисплазии правого желудочка и «каналопатий» (синдром удлиненного/короткого QT, синдром Бругады, катехоламинзависимой тахикардии), которые связаны с высоким риском внезапной смерти у спортсменов моложе 35 лет. Поэтому ЭКГ в обязательном порядке входит в перечень необходимых методик для скрининга спортсменов. Изме-

нения на ЭКГ могут быть предшествовать структурным нарушениям при кардимиопатиях и единственным проявлением заболевания при «каналопатиях». Изменения на ЭКГ зависят от типа тренировок, их интенсивности, пола и расы. У мужчин изменения на ЭКГ более выражены. Африканцы имеют более выраженные нарушения реполяризации.

Таблица 1

Классификация изменений ЭКГ у спортсменов[8]

Группа 1. Частые, обусловленные тренировочным процессом, изменения ЭКГ	Группа 2. Нечастые, не связанные с тренировочным процессом, изменения ЭКГ
синусовая аритмия/брадикардия синус арест, с выскальзывающими сокращениями или ритмом сиграция водителя ритма по предсердиям другие ритмы (АВ ритма, ритм коронарного синуса). АВ-блокада I степени АВ блокада II степени (Мобиц I) АВ диссоциация. неполная блокада правой ножки п. Гиса синдром ранней реполяризации изолированные вольтажные критерии гипертрофии миокарда ЛЖ	инверсия зубца Т депрессия сегмента ST патологический зубец Q увеличение левого предсердия отклонение ЭОС влево/блокада передней ветви ЛНПГ отклонение ЭОС вправо/блокада задней ветви ЛНПГ гипертрофия миокарда правого желудочка синдром преждевременного возбуждения желудочков полная блокада ЛНПГ или ПНПГ удлинение или укорочение интервала QT бругада-подобная ранняя реполяризация

Изучение (и оценка) «сердца спортсмена» необходимо по следующим причинам:

1. Каким образом спортивная адаптация сердца способствует увеличению тренированности.

2. Оптимизации тренировочного режима для улучшения спортивного результата.

3. Дифференциальной диагностики от патологического сердца, имеющего сходные анатомические проявления (кардиомиопатиии).

Спортивное сердце – диагноз исключения; его необходимо отличать от нарушений, вызывающих подобные проявления, но представляющих угрозу для жизни (например, гипертрофические или дилатационные кардиомиопатии, ишемическая болезнь сердца, аритмогенная дисплазия правого желудочка). [2]

Таблица 2

Особенности, отличающие синдром спортивного сердца от кардиомиопатии [6]

Показатель	Спортивное сердце	Кардиомиопатия
Гипертрофия ЛЖ*	< 13 мм	> 15мм
Конечный диастолический диаметр ЛЖ	< 60мм	>70мм
Диастолическая функция	Нормальная (отношение Е: А>1)	Ненормальная (отношение Е: А<1)
Гипертрофия перегородки	Симметричная	Асимметричная (при гипертрофической кардиомиопатии)
Семейный анамнез	Не отягощен	Может быть отягощен
Реакция АД на нагрузку	Нормальная	Нормальная или сниженный ответ систолического АД
Ухудшение физического состояния	Регрессия гипертрофии ЛЖ	Гипертрофия ЛЖ не регрессирует

Опасность в том, что физиологическое спортивное сердце превращается в патологическое плавно и почти незаметно для спортсмена. И даже при развитии кардиомиопатии заболевание очень долго может оставаться незаметным. Вот и получается, что кардиомиопатия у спортсменов иногда развивается незаметно. Чтобы своевременно заметить развитие данных изменений, спортсмены должны регулярно проходить обследование, включающее электрокардиографию, эхокардиографию и МРТ. [3] При необходимости дополнительно применяются такие методики, как стресс-эхокардиграфия или суточное мониторирование электрокардиограммы по Холтеру, коронарография. В последнее время все чаще поднимается вопрос о молекулярно-генетическом обследовании профессиональных спортсменов, так как есть мнение, что патологическая гипертрофия миокарда особенно активно развивается у людей с нарушениями на генном уровне (DD генотип гена АПФ). Еще одной проблемой является уход из спорта или прекращение тренировок. Люди, прекратившие заниматься, очень быстро теряют в весе, уменьшается масса скелетной мускулатуры. После прекращения тренировок должно быть обратное развитие, что отличает физиологическую адаптацию «сердце спортсмена» от патологии при кардиомиопатиях. Обратное ремоделирование можно наблюдать как на Эхо КГ, так и на ЭКГ. Тем не менее у некоторых длительно тренирующихся спортсменов обратное может быть неполным, что подтверждается исследованиями МРТ «сердца спортсмена». [6]. Лечить спортивное сердце не надо, хотя может потребоваться 3-месячный интервал отсутствия тренировок, чтобы выявить регрессию гипертрофии левого желудочка, чтобы отличить этот синдром от кардиомиопатии. [7]

Список литературы

1. Завьялов, А.И. Биопедагогика или спортивная тренировка / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили. – МП «Полис», 1992.– С. 60.
2. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Мурашко, В.В. Электрокардиография : учебное пособие / В.В. Мурашко, А.В. Струтынский. – 8-е изд.– М.: МЕД пресс-информ, 2007. – 320 с.
4. URL: http://www.dzo-kostroma.ru/naselenie/2009-11-23-08-12-09/131-2010-08-16-09-44-36/6880--l-r.html.
5. URL: http://natural-medicine.ru/heart/8435-sportivnoe-serdce-risk-vnezapnoy-smerti.html.
6. Spetctor P.S. Diagnosis and management of sudden cardiac death. Heart 2005; 91:408-413.
7. URL:http://ilive.com.ua/health/sportivnoe-serdce-prichiny-simptomy-diagnostika-chenie_78838i15949.html
8. Corrado D., Pelliccia A., Heidbuchel H., et al. Recommendation for interpretation of 12-lead electrocardiogram in the athlete. EHJ 2010;31:243-259.

Кокова Е.И.[1]*, Копылов Ю.А.*[2]

СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Известно, что одним из ведущих факторов адаптации к условиям окружающей среды и в формировании реакции организма на воздействие физической нагрузки различного характера, являются сократительные характеристики нервно-мышечного аппарата человека[7], что служит основанием эффективной коррекции учебно-педагогического процесса физического воспитания.

Рациональное построение программ тренировочного процесса зависит от индивидуальных особенностей студентов – выносливости и мышечной силы, что обуславливает рациональный выбор методов физической тренировки. [2] В связи с этим, своевременная оценка указанных показате-

[1] Заместитель начальника кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г.Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail:kokovaei@mail.ru.

[2] Старший научный сотрудник лаборатории инновационных технологий Центра естественнонаучных основ физического воспитания, профессор Российской академии естествознания (Российская Федерация, г. Москва), кандидат педагогических наук. E-mail: yuko.47@mail.ru.

лей является эффективным средством стимулирования физического совершенствования и оздоровления студентов высших учебных заведений, а также основой для рационального построения учебно-педагогического процесса и внесения в него соответствующих поправок. [3] В сложившейся ситуации возникает необходимость ограничения объема тренировочных нагрузок различной направленности в соответствии с индивидуальными особенностями проявления разных двигательных качеств студентов. [1] Если увеличивать нагрузки спонтанно, что происходит в большинстве случаев на занятиях в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях, усиливается опасность переутомления, что негативно сказывается на здоровье занимающихся.

Данные, полученные при участии студентов с различным уровнем проявления мышечной силы показали, что уровень сформированности двигательных качеств имеет выраженные отличия. Это позволяет планировать тренировочный процесс физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на более высоком, статистически обоснованном уровне. [8]

Одним из направлений разработки методов улучшения функциональных возможностей организма студентов может служить исследование структуры их двигательной подготовленности на основе утомляемости нервно-мышечного аппарата, в частности, двигательных нейронов. [6]

С целью более дифференцированного подхода к формированию двигательных режимов обучающихся, студентов рекомендуется подразделять на подгруппы, имеющие разные особенности нервно-мышечного аппарата. Деление на подгруппы по особенностям скелетных мышц – это тот фактор, который в значительной степени определяет эффективный режим тренировочных занятий. [5] Этот феномен отмечен также в других исследованиях, где указывается, что рациональное построение программ тренировочного процесса зависит от индивидуальных особенностей студентов, что обуславливает рациональный выбор методов тренировки. [9] Своевременный контроль и оценка силовой подготовленности студентов позволяют рационально строить учебный процесс и прогнозировать его эффективность. [4]

В этой связи целью нашей работы былоисследование двигательной подготовленности студентов высших учебных заведений, имеющих разный уровень силовых способностей.

Организация исследования. Исследование проведено на базе педагогических факультетов высших учебных заведений с участием 264 студентов основной медицинской группы.

Силу мышцстудентовизмеряли становым динамометром ДС-200. Относительную становую силу определяли по формуле: абсолютный показатель в килограммах, умножали на 100 и разделили на массу тела.

Были сформированы две группы студентов – с относительной величиной становой силы от 228 до 256 условных единиц (более сильные), и от 227 и ниже условных единиц (более слабые).

Методы исследования. Тестирование двигательных качеств проводилось по следующим тестам: бег 30 м, бег 1000 м, бег 4х9 м,прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, метание малого мяча на дальность, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, приседание на одной ноге с опорой, поднимание ног в висе до касания перекладины, сила правой и левой кисти.

Результаты и их обсуждение. В таблице представлены показатели двигательной подготовленности более сильных и более слабых студентов.

Анализ полученных результатов показал следующее. Ряд силовых физических упражнений (сгибание и разгибание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях), а также бег 4х9 м, которые по продолжительности превышают 15 секунд, выполняются более слабыми студентами на уровне, превышающем уровень показателей более сильных ($p< 0,05$-$0,001$).

Таблица

Уровень двигательной подготовленности более сильных и более слабых студентов ($M \pm m$)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	Более сильные	Более слабые		t	p
Наклон, см	15,61 ± 2,82	8,29 ± 2,11	7,32	2,08	< 0,05
Бег 4х9 м, с	9,62 ± 0,03	9,53 ± 0,02	0,09	2,5	< 0,05
Сгибание и разгибание туловища, раз	12,27 ±1 ,24	21,19 ±1,36	8,92	4,85	< 0,001
Прыжок в длину с места, см	247,63±15,02	209,66±11,27	37,97	2,02	< 0,05
Бег 30 м, с	4,35 ± 0,2	5,26± 0,2	0,91	3,25	< 0,01
Бег 1000м, мин	5,28± 0,02	5,15± 0,04	0,13	2,89	< 0,01
Метание мяча, м	26,92 ±2,41	18,98±2,87	7,94	2,11	< 0,05
Подтягивание, раз	12,58 ±0,74	9,69 ±0,92	2,89	2,45	< 0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	9,97 ± 1,19	15,62 ± 1,68	5,65	2,76	< 0,01
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	10,72 ± 1,44	5,45 ± 1,37	5,27	2,65	< 0,01
Приседание на одной ноге с опорой, раз	12,45 ± 1,43	7,68 ± 1,41	4,77	2,39	< 0,05
Сила правой кисти, кг	48,88 ±1,68	42,58 ±1,22	6,30	3,03	< 0,01
Сила левой кисти, кг	45,03 ±1,49	40,49 ±1,12	4,54	2,44	< 0,01

Полученные данные ставят перед исследователями ряд принципиальных вопросов. Как известно, тестирование силовых возможностей в ряде

упражнений (например, поднимание ног в висе до касания перекладины) подразумевает выполнение упражнения «до отказа», то есть максимальное количество раз. В этой случае уместно говорить о «силовой выносливости» организма. Силовая выносливость характеризует способность организма выдерживать силовую нагрузку в течение долгого времени. Это качество не полностью соответствует собственно силовым возможностям человека.

Существующая в настоящее время система тестирования мышечной силы студентов и формирование на её основе тренировочной программы, в свете полученных данных, представляется не вполне корректной. Анализ данных, представленных в таблице, показал, что абсолютная сила мышц, выявленная при помощи станового динамометра, не всегда соответствует тестам с использованием качества силовой выносливости.

В этих условиях необходимо при тестировании силовых качеств вводить градацию не только мышечной силы, но и силовой выносливости. Такой подход позволит оптимизировать построение индивидуальных тренировочных занятий по повышению мышечной силы студентов.

В целом, личностно-ориентированный подход, разработанный на основе полученных нами индивидуальных характеристик относительной силовой подготовленности студентов, позволяет выделять группы студентов со схожими уровнями развития разных двигательных качеств и формировать для них типологические программы тренировочной физической нагрузки.

Поскольку силовая выносливость может изменяться под действием специфической тренировочной нагрузки, выявленные различия между группами, по-видимому, определяются уровнем повседневной двигательной активности и адаптацией к определенному типу мышечной деятельности студентов, отнесённых к разным группам.

ВЫВОДЫ.

Исследованием выявлено, что результаты физических упражнений силовой направленности статистически достоверно выше у более сильных студентов по сравнению с результатами более слабых ($p< 0,05$-$0,001$).

Результаты в упражнениях, требующих силовой выносливости, оказались на высоком уровне в группе более слабых студентов.

Вместе с тем, упражнения, требующие общей (аэробной) выносливости – бег 4х9 м и бег на 1000 м лучше выполняются студентами, отнесёнными к группе более слабых ($p< 0,05$-$0,01$).

В этой связи необходимо при тестировании основываться не на абсолютную силу, а на относительную, в зависимости от массы тела студентов.

При тестировании силовой подготовленности студентов высших учебных заведений необходимо учитывать, по крайней мере, три фактора: относительную силу мышц (в пересчёте на массу тела); общее время выполнения тестового упражнения; мощность выполнения тестового упражнения.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе : учебное пособие / М.Я. Виленский. – М.: МГПИ, 1982. – 156 с.

2. Виноградова, О.Л. Изменения показателей силы и выносливости при физической тренировке различной направленности / О.Л. Виноградова // Российский физиологический журнал им. И.М.Сеченова. – 2004. – Т. 90, № 8. – С. 368-369.

3. Копылов, Ю.А. Повышение эффективности двигательной подготовки юношей 15-17 лет на основе учета индивидуальных особенностей мышечного аппарата / Ю.А. Копылов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1989. – 20 с.

4. Копылов, Ю.А. Прогнозирование предрасположенности юношей 15-17 лет к работе различного характера на основе сократительных показателей мышечного аппарата / Ю.А. Копылов // Индивидуальные психофизиологические особенности человека и профессиональная деятельность : тезисы докл. конф. – Киев-Черкассы, 1991. – С. 63-64.

5. Коряк, Ю.А. Функциональные свойства нервно-мышечного аппарата у спортсменов разных специализаций / Ю.А. Коряк // Физиология человека. – 1993. – № 5. – С. 95-104.

6. Коц, Я.М. Три вида мотонейронов у человека /Я.М. Коц, Ю.А. Копылов // Спорт в современном обществе : материалы Всемирного научного конгресса. – М.: Физич. культура и спорт, 1982. – С. 336-337.

7. Кутателадзе, И.О. Спортивные показатели и сократительные характеристики нервно-мышечного аппарата у конькобежцев высокой квалификации / И.О. Кутателадзе, А.И. Безденежных, Ю.А. Копылов // Прогнозирование спортивных достижений в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов : тезисы докладов II Всесоюзной научной конф. – М., 1983. – С. 145-146.

8. Никишин, И.В. Программирование циклических нагрузок в занятиях студентов с учётом их индивидуальных способностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Никишин. – М., 1993. – 24 с.

9. Kudryavtsev M.D. Personality oriented system of strengthening of students' physical, psychic and social-moral health /M.D. Kudryavtsev, Yu.A. Kopylov, V.A.Kuzmin, O.M. Ionova, T.S. Yermakova //Physical education of students, 2016; 3: 43–52. doi:10.15561/20755279.2016.0306.

Копылова В.В.[1], *Смирнов В.А.*[2], *Кузьмина О.И.*[3]

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ ПРИ МИОПИИ С ПОМОЩЬЮ ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ БЕЙТСА

*Ведение***.**Для восприятия информации о состоянии окружающего нас внешнего мира служат сложные и совершенные нервные приборы – органы чувств. К ним относится и уникальный орган зрения. Однако, несмотря на величайшие достижения медицины в области восстановления зрения и предупреждения глазных болезней, количество людей с подобного рода заболеваниями не только не сокращается, а стремительно растет. [11]

В их числе и студенты, имеющие, пожалуй, одно из наиболее распространенных заболеваний глаз – миопию.

Так что же такое миопия? Иными словами это – близорукость – один из недостатков рефракции глаза. Лучи света, преломляясь в его оптической системе, фокусируются перед сетчаткой, в результате чего люди, подверженные этому заболеванию, плохо видят отдаленные предметы. [6]

Наша способность видеть начинается, когда свет попадает в глаз через роговицу. Форма роговицы, хрусталика и глазного яблока здорового органа способствуют преломлению лучей таким образом, что свет фокусируется в одну точку на сетчатке. Нормальная длина глаза 23-24 мм, в то время как при миопии она может достигать и 30 мм. Увеличение длины на 1 мм увеличивает миопию на 3 диоптрии. [1] Чаще всего миопия развивается из-за увеличения длины глаза – расстояния от вершины роговицы до сетчатки. Тогда это осевая близорукость. Реже причиной патологии может быть круто изогнутая роговица, что способствует развитию рефракционной близорукости.

Близорукость чаще всего развивается в школьные годы, во время учебы в средних специальных и высших учебных заведениях и связана, главным образом, с длительной, зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, черчение), особенно при недостаточном или неправильном освящении и в плохих гигиенических условиях. Если вовремя не принять меры, то близорукость – одна из наиболее частых проблем со зрением.

[1] Инженер-программист ГК «Форус», студентка института высоких технологий Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail:kopylovika@mail.ru.

[2] Инженер-программист ГК «Форус», студент института высоких технологий Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail:www.Smirn2010@gmail.com.

[3] Доцент кафедры физической культуры и спорта Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск), кандидат педагогических наук. Email:www.ariana.ru@mail.ru.

Довольно часто возникает вопрос, есть ли необходимость в ограничении физической активности лиц, страдающих близорукостью или это мнение – пережиток прошлого.

Замечено, что у студентов, слабо развитых физически, близорукость развивается чаще и быстрее прогрессирует, чем у студентов, занимающихся спортом [10], поскольку при слабости мышц, сохраняющих позвоночник в правильном положении, студент при чтении и письме ближе склоняется к книге или тетради, тем самым увеличивая нагрузку на зрение. Это приводит к быстрому утомлению глаз. Поэтому снижение общей двигательной активности студентов при повышенной зрительной нагрузке может негативно влиять на состояние органов зрения.

Однако и чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное воздействие как на общее самочувствие, так и привести к осложнениям, связанным с заболеваниями глаз. Особенно остро вопрос снижения зрения стоит в университетах. За годы исследования, проведенные в ИРНИТУ, число студентов с нарушением зрения на первом курсе в 2011 гг. составляло менее 5 %, в 2014 – 6,8 %. К четвертому курсу количество таких студентов значительно возрастает. [7-9]

Для студентов, имеющих зрительные нарушения, существуют специальные комплексы глазодвигательных гимнастик, которые способствуют улучшению функционирования органа зрения, повышению его работоспособности.

Цель: исследование заболеваний зрения у студентов III функциональной группы здоровья ИРНИТУ

Задачи: оценить распространенность заболеваний органа зрения у студентов; выявить причины ухудшения зрения; показать степень влияния глазодвигательной гимнастики по методике Бейтса на состояние органа зрения.

Данные, полученные исследователями ИРНИТУ в 2015 году, позволили установить, что за период обучения с 2011 по 2014 гг. в вузе было менее 10% студентов с заболеваниями глаз от общего количества студентов [9]. Однако, по данным медицинского осмотра, проведенного среди студентов-первокурсников в 2015 году в ИРНИТУ, из осмотренных 1285 человек болезни глаз имеют 368 студентов (28,6%). Следовательно, глазные заболевания наряду с заболеваниями мочеполовой, эндокринной и нервной систем не только в целом сохраняли своё стабильное положение на протяжении данного периода, но и значительно преумножились к 2015 г.

Поэтому проблема профилактики и лечения нарушений зрения среди студентов становится весьма актуальной. Этим и обусловлена необходимость ознакомиться с методикой глазодвигательной гимнастики по методу Бейтса и научить студентов использовать её для сохранения здоровья.

Студенты первого курса (2015 года) ИРНИТУ с различными нарушениями здоровья были распределены по медицинским группам следующим образом:

основная — 649 человек,
подготовительная — 118 человек,
специальная «А» — 474 человек,
специальная «Б» — 44 человек.

Студенты с нарушениями зрения слабой степени входят в основную группу и могут заниматься физической культурой. Для них полезны занятия спортивными играми. Постоянное переключение зрения при игре в волейбол, баскетбол, теннис, с близкого расстояния на далёкое и обратно способствует усилению аккомодации и профилактике прогрессирования близорукости. [2]

При наличии нарушений зрения средней степени студентов включают в подготовительную или III функциональную медицинские группы. Эти студенты должны заниматься физической культурой в подготовительном учебном отделении отдельно от студентов основной медицинской группы.

При наличии тяжелой степени нарушения зрения студенты относятся к специальной группе «Б». Для них физические нагрузки противопоказаны.

Для всех студентов с нарушениями зрения наряду с учебными занятиями физической культурой необходимо предусмотреть также самостоятельные упражнения для мышц глаз. [3]

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ) в период с сентября 2015 г. по ноябрь 2015 г. на учебных занятиях по физической культуре со студентами III функциональной группы, имеющих заболевания глаз. В них приняли участие 78 студентов мужского пола, обучающихся на 1 курсе института кибернетики дневной формы обучения.

В работе были использованы статистические методы исследования, включающие в себя анализ и обобщение научно-методической литературы, наблюдение и анкетирование.

В начале студентам была предложена для заполнения анкета, состоящая из 6 вопросов (табл.).

Таблица

Результаты исследования состояния зрительного анализатора у студентов СМГ ИРНИТУ на основе анкетирования

№	Вопросы	Кол-во	%
1	Есть ли у Вас проблемы со зрением?		
	Да	61	78,21
	Нет	17	21,79
2	Пользуетесь ли Вы очками или линзами?		
	Да, компьютерными	5	6,41
	Да, для коррекции зрения	57	73,08
	Нет, никакими	16	20,51
3	Какова степень нарушения Вашего зрения?		
	0-3	28	35,89
	3-6	32	41,03
	6-9	13	16,67
	>9	5	6,41
4	Знаете ли Вы о методиках восстановления зрения? Если да, то какие?		
	Нет	33	42,31
	Да, лечебная гимнастика	35	44,87
	Да, метод воспоминаний	7	8,97
	Да, метод с двумя бумажками	3	3,85
5	Пользуетесь ли Вы методиками сохранения или восстановления зрения?		
	Да	32	41,03
	Нет	46	57,97

Полученные результаты показали, что болезни глаз имеются у 61 человека, что составляет 78,21% опрошенных, у 17 студентов (21,79%) нет проблем со зрением, по их словам. Причем 5 студентов (6,41%) используют средства коррекции зрения более 9 диоптрий. Опрос студентов также показал, что большая часть учащихся (46 чел; 57,97%) не пользуются никакими методиками сохранения и восстановления зрения. Следовательно, можно сказать, что интенсивное использование компьютерной техники, не соблюдение режимов освещения, физических и зрительных нагрузок, не полноценное питание, недосыпание, сильная загруженность учебными занятиями приводит к снижению зрения. Практика показывает, что в период обучения в вузе улучшения зрения у студентов не наблюдается.

Ряд авторов указывает, что циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности (пульс 100–140 уд/мин.) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и ак-

комодационную способность глаза, вызывая реактивное усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и повышения работоспособности цилиарной мышцы. [4]

По их же мнению, после выполнения циклических упражнений значительной интенсивности (пульс 180 уд/мин.), а также упражнений на гимнастических снарядах, прыжков со скакалкой, акробатических упражнений отмечаются выраженная ишемия глаза, сохраняющаяся длительное время, и ухудшение работоспособности цилиарной мышцы. [4]

Такие нагрузки для студентов III функциональной группы здоровья противопоказаны и могут нанести вред здоровью.

Помимо этого больным, страдающим близорукостью, независимо от ее степени, противопоказано занятие контактными видами спорта, а также видами спорта, связанными с сотрясанием тела, такими как бокс, борьба, тяжелая атлетика, прыжки в воду. [2]

Глазная гимнастика по методу Бейтса

Американский врач-офтальмолог Ульям Бейтс, считает, что основной причиной снижения остроты зрения является умственное переутомление и психическое напряжение, порождающее физическое перенапряжение глаз. [5]

Кроме того, внедрение в нашу жизнь электронных средств и их ненормированное использование в образовательных и иных целях, неблагоприятные условия обучения (недостаточная освещенность, неудобное положение и т. д.), работа с большим объёмом информации – все это приводит к переутомлению студентов. И если не предпринимать профилактических мер, то произойдут серьезные отклонения в состоянии органов зрения у студентов. [2]

Бейтс предложил в 1917 году комплекс упражнений, который поможет и современному студенту укрепить и сохранить зрение. При этом он не требует крупных физических и временных затрат. Глазная гимнастика делается с закрытыми глазами 1 раз в день:

вращение глазными яблоками по окружности (как можно шире) – 10 раз;

движения глазными яблоками по прямоугольной рамке, фиксируя углы взглядом (вправо-влево) – 10 раз;

движения глазными яблоками по диагонали той же рамки – 10 раз;

вращения глазными яблоками по окружности по 2 раза, останавливая взгляд в центре круга – 10 раз;

вращать глазными яблоками «восьмёркой» – 10 раз;

перенести взгляд с кончика носа на центр лба или посмотреть вдаль, а потом на кончик носа – 10 раз;

быстро поморгать.

Для оценки степени влияния глазодвигательной гимнастики на состояние органа зрения был проведен педагогический эксперимент и орга-

низованы две группы студентов. Одной группе студентов (36 человек) было рекомендовано использовать глазодвигательную гимнастику по методу Бейтса в течение двух месяцев. Второй группе (36 человек) такие рекомендации не были даны.

В конце ноября 2015 года студентам была выдана анкета с единственным вопросом: «Изменилось ли Ваше самочувствие после применения глазодвигательной гимнастики? Если да, то как?».

Участники первой группы дали следующие ответы:

у меня ушли мешки под глазами – 2 (5,56%);

прекратились спазмы мышц глаз – 4 (11,11%);

реже проявлялась сухость глаз – 4 (11,11%);

реже краснеют глаза – 5 (13,89%);

реже проявляется жжение – 5 (13,89%);

мои глаза стали меньше уставать – 7 (19,44%);

изменений не заметил(а) – 9 (25%).

Участники второй группы сообщили следующее:

иногда лопаются сосуды и глаза краснеют – 6 (16,67%);

иногда возникает ощущение будто песок в глазах – 7 (19,44%);

из-за приближающейся сессии глаза сильно устают – 8 (22,22%);

ничего не изменилось – 15 (41,67%).

Анкетирование показало, что людей, которые делали данную гимнастику, реже стали беспокоить неприятные симптомы усталости глаз (покраснения, сухость, жжение). По их же словам, стала комфортнее продолжительная работа с визуальной информацией. Некоторые отмечают, что чувствуют меньшую усталость глаз и глазодвигательных мышц.

Студентов, не делающих глазодвигательную гимнастику, продолжали беспокоить неприятные ощущения, покраснения и переутомление глаз.

Но замечено, что в обеих группах есть и такие люди, которые не почувствовали никаких изменений. Для первой группы такой ответ можно объяснить коротким сроком выполнения гимнастики (рекомендуется 4-12 месяцев без перерывов).

Заключение. Все студенты получили рекомендации по сохранению зрения, соблюдению условий работы и упражнения для глаз по методу Бейтса.

В связи с повсеместным использованием современных электронных средств нагрузка на органы зрения человека возрастает. Это может привести к развитию различных патологий этих органов.

Меры предупреждения зрительных нарушений заключаются в создании таких условий зрительной работы, которые исключают возможность быстрого утомления глаз, например, достаточная освещённость рабочего места, как днем, так и в вечернее время, чередование зрительной работы с отдыхом.

Следует особо отметить, что регулярные занятия глазодвигательной гимнастикой не прерываемые в период экзаменов, могут помочь студентам предотвратить наступление состояния переутомления глаз.

Включать упражнения для глаз необходимо всем студентам для профилактики возникновения близорукости и замедления ее прогрессирования. На основе полученных данных можно дать рекомендации преподавателям вузов устраивать паузы для выполнения глазодвигательной гимнастики, чтобы помочь студентам сохранить их здоровье.

Список литературы

1. Аветисов, Э.С. Близорукость : учебное пособие для вузов / Э.С. Аветисов. – М.: «Медицина», 1986. – 280 с.

2. Аветисов, Э.С. Занятия физической культурой при близорукости: учеб. пособие для вузов / Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан. – М.: «Медицина», 1984. – 140 с.

3. Аветисов, Э.С. Метод тренировки цилиарной мышцы при ослабленной аккомодации: научно-метод. конфер. по вопросам лечения заболевания органа зрения у детей / Э.С. Аветисов, К.А. Мац. – М.: «Медицина», 1971. – 150 с.

4. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб пособие для высшей школы / Г.П. Артюнина., С.А. Игнаткова. – 3-е изд. – М.: «Академический проект», 2005. – 560 с.

5. Бейтс, У.В. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса : учебное пособие по медицине / У.В. Бейтс, М.Д. Корбетт – М.: «Молодой сибиряк» – 1991. – 120 с.

6. Бородулина, В.И. Большая медицинская энциклопедия / В.И. Бородулина. – 4-е изд. – М.: «Рипол Классик», 2007. – 959 с.

7. Кузьмина, О.И. Отклонения физического развития и состояния здоровья юношей специальной медицинской группы, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья, и пути их коррекции / О.И. Кузьмина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2016. – № 9 (139) – С. 84-91.

8. Кузьмина, О.И. Состояние здоровья студентов технического вуза по данным медицинского осмотра / О.И. Кузьмина, П.А.Ульянов // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сб. статей 27-ой Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону, 2016. – С. 52-57.

9. Просвирина, Л.Н. Динамика заболеваемости студентов III-й функциональной группы (спецмедгруппа), обучающихся в техническом вузе Прибайкалья / Л.Н. Просвирина, М.М. Колокольцев, Р.М. Баринов // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12-3. – С. 538-542.

10. Шпорин, Э.Г. Мониторинг физического состояния студентов как аналитическая база формирования их здорового образа жизни / Э.Г. Шпорин, В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Студенческое спор-

тивное движение : состояние, проблемы и перспективы развития : материалы межд. научно-практ. конф. (21-22 ноября 2013 г.). – Красноярск, 2013. – 479 с.

11. Щетинкина, Л.А. Занятия физической культурой и спортом при близорукости в Тверском медицинском колледже / Л.А. Щетинкина // Медицина и здравоохранение : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Уфа, май 2014 г.). – Уфа: Лето, 2014. – С. 8-11.

Костючик И.Ю.[1]

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АКТИВНОСТИ ПОСТУРАЛЬНОГО МЫШЕЧНОГО ТОНУСА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ

С точки зрения теории развития функциональных систем П.К. Анохина, мы можем удостоверить существование функциональной системы поддержания равновесия, где положение центра тяжести в различных плоскостях представляет собой константную величину, которая может изменяться только в строго лимитированном диапазоне. [1]

М.П. Шестаков [5] говорит о том, что первоочередная задача теории управления движениями человека находится в определении внутренней структуры и правильной организации взаимодействия различных частей этой системы управления. Эта система объединяет в себе ряд важнейших подсистем, таких как: нервная система, опорно-двигательный аппарат, различные сенсорные системы (суставно-мышечную чувствительность, вестибулярный аппарат, зрение, слух, барорецепторы стопы и т.д.), сердечно-сосудистую и другие системы организма. [3] Исследование системы управления, которая является ключевой при построении движений человека выделяет возможности поиска значимых параметров, закономерностей взаимосвязи свойств двигательных способностей системы управления движениями; кинестетической чувствительности и мышечной синергии, а также тонуса поверхностных и глубоких околопозвоночных мышц туловища.

По мнению Н.Д. Граевской с соав.[2] потеря тренированности это прежде всего, нарушение установившегося регулирования, что может проявляться как в дискоординации функций систем управления движениями, так и в ухудшении показателей спортивной подготовленности спортсмена.

Параметры статокинетической устойчивости являются одним из основных показателей работы сенсорной, вестибулярной и проприоцептивной систем человека. Во многих видах спорта именно способность сохранять равновесие является важным элементом технической подготовки. [4]

[1] Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск). E-mail: cfk.psu@mail.ru.

Цель исследования – выявление отличительных особенносте кинетической устойчивости тела мужчин и женщин, специализирующихся в плавании, путем использования методики стабилографического контроля.

Материалы и методы. Исследования проведены на базе Центра физической культуры и спорта Полесского государственного университета. В рамках комплексной оценки функциональной подготовленности спортсменов на базовом этапе годичного цикла были обследовано 39 спортсменов в возрасте 13-15 лет, имеющих разряд кандидата в мастера спорта. Из них 23 женщины и 26 мужчин.

Оценка функционального состояния проводилась на стабилоанализаторе с биологической обратной связью « Стабилан – 01» . Спортсмены устанавливались на платформу босиком, стопы располагались в европейской стойке. Исследование проводилось с открытыми и с закрытыми глазами (для исключения корректирующего влияния зрительного анализатора) было проведен тест Ромберга (проба включала в себя тест с открытыми глазами, где испытуемый считал круги белого цвета на мониторе компьютера и пробу с закрытыми глазами, в котором велся подсчет звуковых сигналов (основная цель – оценить реакцию человека на ограничение потока внешней информации при закрывании глаз).

Постуральные характеристики спортсменов оценивались по показателям статокинезиограммы.

Результаты и обсуждение.

В таблице представлены стабилографические показатели обследованных спортсменов.

Первый анализируемый показатель коэфициент Ромберга у пловцов мужчин составил 263,08 ±12,8% и был незначительно выше нормы, тогда как у женщин данный показатель имел цифры 228± 16,42 % . Разница составила около 15 % . Это говорит о том, что хотя и незначительно роль зрительного анализатора у мужчин – пловцоввыше.

Показатели смещения тела во фронтальной и горизонтальной плоскости имеют уже более значимые расхождения.

При смещении во фронтальной плоскости с открытыми глазами мужчины имеют преимущество устойчивости тела более 50% , тогда как тест с закрытыми глазами демонстрирует трехкратное превосходство позной устойчивости женщин. При сравнении смещения в саггитальной плоскости как с открытыми так и с закрытыми глазами глаза у спортсменок наблюдается значительно меньшие показатели колебания тела в равновесии.

Следующий анализируемый показатель средний радиус отклонений (средний разброс) нам показывает, что если у пловцов разница разброса как с открытыми так и закрытыми глазами не превышает 30%, то показатели пловчих рознятся уже на 38%.

Площадь эллипса у двух групп в тесте Ромберга с открытыми и закрытыми глазами, имеющих гендерные отличия демонстрируют нам дос-

товерные различия в цифрах, обе группы имеют однотипные отклонения от исходной нормы более 200% в поддержания ортоградного положения в основной стойке. У спортсменов, как мужчин так и женщин, занимающихся плаванием роль зрительного анализатора с приоритетом проприорецепции имеет первостепенное значение.

Показатель «качества функции равновесия»(КФР) является интегральным и говорит о скорости изменения ЦД, чем выше значение КФР тем более качественно спортсмен поддерживает равновесие, за счет работы вестибулярной и проприоцептивной систем и демонстрирует нам лучшие показатели координационных способностей.

Интегральные показатели КФР у мужчин в положении с открытыми и закрытыми глазами имеет различия в 42%, у женщин этот показатель незначителен около 5% . Эти цифры говорят нам о том, что женщины даже имея более значительную площадь опоры 211±6,72 (174,22±4,87 у мужчин) в тесте с закрытыми глазами обладают более высокой степенью функциональной подготовленности.

Таблица

Показатели стабилометрических исследований

Показатель	Открытые глаза		Закрытые глаза	
	Мужчины (N=26)	Женщины (N=23)	мужчины (N=26)	Женщины (N=23)
KoefRomb%	263,08±12,8	228±16,42		
Смещение, мм фронталь	2,23±0,27*	3,35±0,95*	3,65±0,45*	-1,57±0,15*
Смещение мм,саггиталь	3,18±0,76*	-1,78±0,29*	5,02±1,02*	2,74±0,41*
Средний разброс, мм	3,09±0,34*	6,55±1,23*	4,9±0,97*	9,03±1,32*
Площадь эллипса, кв.мм	82,24±1,98*	105,98±2,43*	174,22±4,87*	211,2±6,72*
КФР%	79,1±3,06*	81,65±2,97*	55,44±1,98*	86,05±4,01*

*Достоверные различия $p<0,05$

Заключение. По данным французского постурологического общества показатели площади статокинеозиограммы зависят от многих изолированных параметров при открытых глазах это 182,2 мм, при закрытых глазах 258,4 мм. В нашем исследовании эта площадь у мужчин имела величину более чем в два раза меньше нормы, а у женщин всего на 70% меньше, тогда как показатели при выполнении пробы с закрытыми глазами имели уже меньшие отклонения от нормы у мужчин 48%, у женщин всего 22%.

При анализе полученных данных исследования с помощью стабилоплатформы были выявлены следующие физиологические закономерности:

1.У мужчин – пловцов отмечается повышенная устойчивость в усложненном тесте Ромберга как с открытыми так и с закрытыми глазами, у женщин мы наблюдаем подобную тенденцию хотя и в более низком процентном соотношении. Это является прямым следствием специфического

развития мышечного баланса, в совокупности дающий различный процент вклада тазобедренного и голеностопного суставов и гарантирующих устойчивость как во фронтальной так и в сагитальной плоскостях.

2. Специфические особенности появляются и в структуре взаимосвязей признаков стабилометрии и показателей функциональной подготовленности у мужчин и женщин. При сопоставлении характеристик: у мужчин выше устойчивость тела, но ниже показатели коэффициента функционального равновесия.

3. Влияние зрительного анализатора для мужчин и женщин, специализирующихся в плавании тоже выявил некоторые отличия. Для мужчин ограничения зрительного восприятия дает меньшую устойчивость тела в поддержании равновесия. Женщины укладываются в нормативные шкалы, которые имеют значение от 100 до 250% коэффициента Ромберга.

Список литературы

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М., 1975.

2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия : учебное пособие для вузов : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматов. – М.: Советский спорт, 2005. – 304 с.

3. Гурфинкель, В.С. Регуляция позы человека / В.С. Гурфинкель, Я.М. Коц, М.Л. Шик. – М.: Наука, 1965. – 256 с.

4. Скворцов, Д.В. Клинический анализ движений: стабилометрия / Д.В. Скворцов. – М.: АОЗТ «Антидор», 2000. – 192 с.

5. Шестаков, М.П. Использование стабилометрии в спорте / М.П. Шестаков. – М.: ТВТ Дивизион,2007. – 112 с.

Насанович Д.Н.[1], *Приходько В.И.*[2]

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ С ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Физическая работоспособность является важным качеством в повседневной жизни человека. Она в значительной мере определяется кардиореспираторной производительностью, а также косвенно отражает состоя-

[1] Старший преподаватель кафедры ЛФК и ФКД Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail:dashka-gruzd@yandex.ru.

[2] Заведующий кафедры ЛФК и ФКД Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск), кандидат медицинских наук, доцент. E-mail:veraprih@list.ru.

ние физического развития и физической подготовленности. [1; 2] У студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы наблюдается сниженный уровень физической работоспособности, что ведет к ухудшению их физического состояния. Для оценки физической работоспособности применяются функциональные показатели вегетативных систем, которые могут использоваться для регуляции параметров физической нагрузки.

Исходя из этого, определена цель нашей работы: выявить показатели физического состояния в наибольшей степени связанные с физической работоспособностью у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования:

1) антропометрический метод (рост, масса тела, индекс массы тела (ИМТ);

2) оценка функционального состояния кардиореспираторной системы (пульс в покое, проба Мартинэ-Кушелевского, проба Штанге, проба Штанге после нагрузки, индекс соотношения времени задержки дыхания на вдохе к пульсу в покое и после нагрузки (ИСДПп, ИСДПн);

3) тестирование физической работоспособности (определение PWC_{170} с использованием пробы с 20 приседаниями (по А.В. Астахову);

4) тестирование физической подготовленности (общая выносливость – 1500м девушки, 3000м юноши; сила – сгибание разгибание рук в упоре лежа; скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места; быстрота – бег 30м);

5) метод математической статистики.

Исследование проводилось с 10.09.2016 по 01.10.2017 года на базе УО «Белорусский государственный университет физической культуры», в котором приняли участие 101 студент 17-19 лет, среди них 60 девушек и 41 юноша.

Для изучения физического состояния студентов оценивались показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Результаты представлены в таблице.

Таблица

Показатели физического состояния студентов

Показатели	Девушки (M±m)	Юноши (M±m)
	n=60	n=41
Масса тела, кг	56,4±5,5	72,7±8,2
Длина тела, см	166,6±6,1	179,6±5,8
ИМТ, у.е.	20,3±1,7	22,5±2,4
Пульс в покое, уд/мин	75,6±9,0	72,0±10,5
Продолжительность восстановления пульса после нагрузки пробы Мартинэ-Кушелевского, мин	3,9±1,2	4,5±1,7
Проба Штанге, сек	50,8±13,7	57,4±9,5
Проба Штанге, выполненная после нагрузки пробы Мартинэ-Кушелевского, сек	17,3±5,3	20,4±4,2
ИСДПп, у.е.	0,68±0,2	0,80±0,2
ИСДПн, у.е.	0,15±0,1	0,19±0,04
Время пробегания 1500 м для девушек, 3000 м для юношей, мин	7,7±0,3	13,5±1,9
Количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа, раз	4,9±3,7	15,3±4,7
Длина прыжка с места, см	196,3±15,6	252,2±13,5
Время пробегания 30 м, сек	4,8±0,5	4,2±0,4
Длина наклона из положения сидя, см	23,7±8,6	19,8±8,2
Физическая работоспособность, кгм/мин	12,1±3,9	13,5±3,2

ИСДПп – индекс соотношения времени задержки дыхания на вдохе к пульсу в покое;

ИСДПн – индекс соотношения времени задержки дыхания на вдохе после нагрузки к пульсу после нагрузки.

Средние показатели физического развития, индекса массы тела и функционального состояния кардиореспираторной системы в покое у всех обследуемых соответствуют нормативным величинам. Продолжительность восстановления пульса после нагрузки пробы Мартинэ-Кушелевского как у девушек, так и у юношей более 3 минут, что говорит о замедленной адаптации организма к физической нагрузке. Физическая подготовленность по средним показателям соответствует следующим оценкам: уровень развития быстроты и скоростно-силовых способностей – высокий, силы и выносливости у девушек – средний и ниже среднего, у юношей – низкий. Физическая работоспособность у всех студентов низкая (табл).

Далее изучена корреляционная взаимосвязь различных показателей физического состояния с физической работоспособностью студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы (рис).

На рисунке представлены коэффициенты корреляции, которые свидетельствуют о наличии связи средней силы между ИСДПн и физической работоспособностью. Это указывает на большую его информативность.

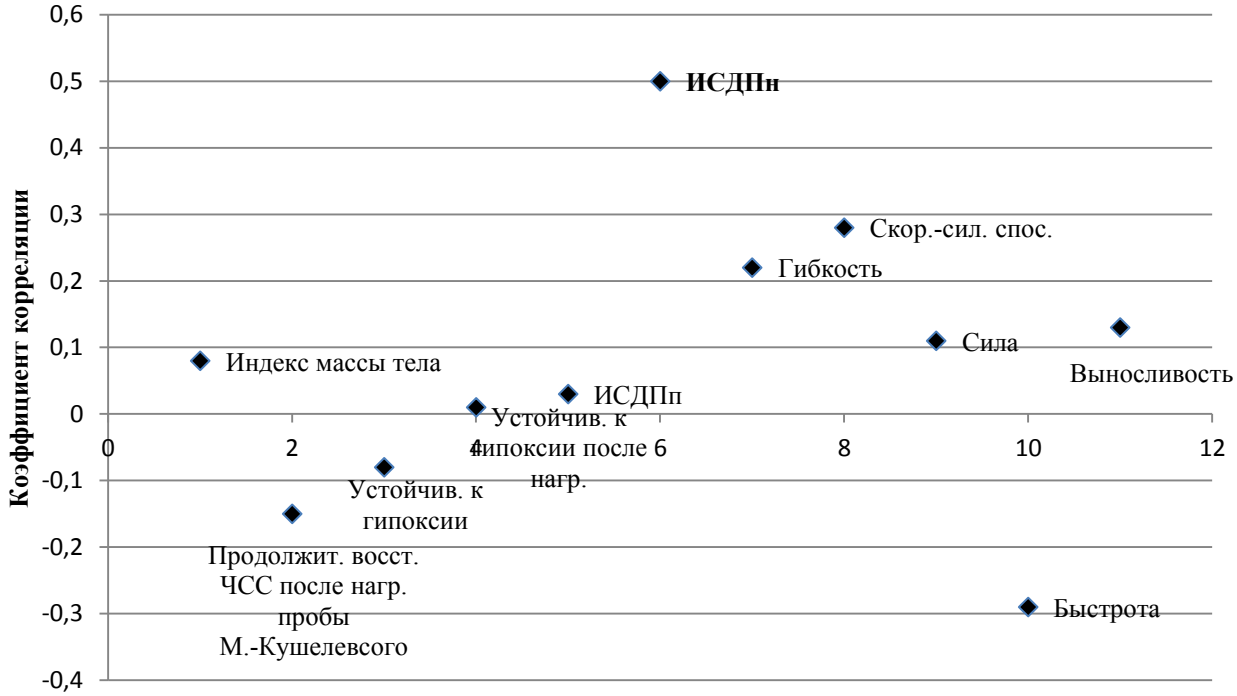


Рис. Коэффициенты корреляции показателей физического состояния с физической работоспособностью студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы ($p<0,05$)

Таким образом, наибольший коэффициент корреляции выявлен между индексом соотношения времени задержки дыхания на вдохе после нагрузки к пульсу после нагрузки и физической работоспособностью. Поэтому, на наш взгляд, целесообразно использовать ИСДПн для регуляции параметров физической нагрузки у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Солодков, А.С. Адаптационные возможности человека / А.С. Солодков // Физиология человека. – 1982. – Т.8. – № 3. – С. 445-449.

2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 2-ое испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

Петух О.В.[1], *Калюжин В.Г.*[2]

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ РАВНОВЕСИЯ ПРИ ЗАДЕРЖКЕ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Пограничность психофизического состояния детей с задержкой психического, многогранность характеристик дизонтогенеза, требуют специальных условий психолого-педагогического сопровождения их развития. В этом отношении адаптивное физическое воспитание рассматривается как важная образовательная дисциплина. Ее первостепенными задачами является укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, полноценное формирование двигательной базы.

Именно в дошкольном возрасте происходит закладка фундамента для формирования полноценной двигательной базы человека. Наличие нарушений на этом этапе развития может привести к серьезным проблемам физического и двигательного развития. Однако на сегодняшний день адаптивное физическое воспитание детей с задержкой психического развития нуждается в серьезном методическом обосновании процесса развития физических качеств.

Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных форм психической патологи.Задержка психического развития (ЗПР) – это особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребёнка. [2] Чаще она выявляется с налом обучения ребёнка в подготовительной группе детского сада или в начальной школе, когда обнаруживается недостаточность знаний и представлений об окружающем мире, незрелость эмоциональной сферы и мотивации, несформированность произвольного поведения, отставание в развитии речи. По степени распространенности отклонений в детской возрастной группе, дети с образовательными затруднениями занимают первое место.

Для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития является закономерным нарушение в сформированности всех проявлений координационных способностей. Более низкий уровень констатируется в способности к согласованию двигательных действий, ориентировке в пространстве и удержанию равновесия. Равновесие – это возможность сохранять устойчивое положение во время выполнения многих движений и поз. [1]

Целью нашего исследования являлось изучение особенностей развития равновесия у детей 5-6 лет с задержкой психического развития. В эксперименте приняли участие 16 детей 5-6 лет с диагнозом задержка психи-

[1] Магистрант кафедры ЛФК Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail:kvg-med@tut.by.

[2]Доцент кафедры ЛФК Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail: maglyas92@mail.ru.

ческого развития. Для сравнения уровня развития равновесия нами были обследованы 16 здоровых детей того же возраста.

Основной задачей нашего исследования является – содействовать формированию равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, путем целенаправленного применения средств физического воспитания.

Основное содержание работы. Для определения динамики развития равновесия (статического, динамического равновесия и ориентации в пространстве), испытуемым детям был предложен ряд контрольных тестов.

Проба Ромберга. Методика выполнения: ребёнок стоит сомкнув ступни ног вместе, руки вытянуты вперёд пальцы немного разведены, глаза закрыты. При потере равновесия проба прекращается. Оценка теста: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Проба Ромберга пяточно-носочная. Методика выполнения: ребёнок стоит так, чтобы ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперёд. Оценка теста: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Стойка на одной ноге». Методика выполнения: ребёнок стоит на одной ноге, вторая согнута в коленном и тазобедренном суставе и развёрнута кнаружи. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на пояс, глаза открыты. Оценка теста: учитывается время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ласточка». Методика выполнения: ребёнок стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперёд, ребёнок поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. Оценка теста: учитывается время стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ходьба по линии». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика выполнения: ребёнок идет по прямой линии 5 метров вперёд обычным шагом до конца, возвращается и идёт обратно руки на пояс. Оценка теста: учитывается время (в секундах) прохождения по линии.

Тест «Ходьба по линии боком». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика выполнения: 5 метров ребёнок идет по ленте правым боком вперёд, затем идет обратно 5 метров левым боком вперёд. Спина прямая, руки на пояс. Оценка теста: учитывается время (в секундах) прохождения 10 метров линии.

Тест «Ходьба по скамье». Оборудование: гимнастическая скамья длинной 4 метра, шириной 24 сантиметра. Методика выполнения: ребёнок

идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки за голову, спина прямая. Оценка теста: учитывается время (в секундах) через сколько сойдёт со скамьи.

Тест «Выполнение команд с закрытыми глазами». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется круг-липучка диаметром 8 сантиметров, красного цвета. Методика выполнения: ребенок становится на круг, руки на пояс, глаза закрыты и выполняет команды: 2 шага вперёд, 1 шаг вправо, 3 шага назад, 1 шаг влево,1 шаг вперёд. Выполнив все команды, ребёнок должен оказаться на круге. Оценка теста: измеряется, на сколько сантиметров ребёнок на финише отклонился от стартового круга.

Тест «Челночный бег 3×10 метров». Оборудование: на одной стороне зала располагаем 3 кубика размером 6×6 сантиметров, весом 200 грамм, на другой стороне ставим стул. Методика выполнения: тест проводится по прямой. Ребёнок берёт один кубик, бежит с ним на другую сторону зала, кладёт кубик на стул, возвращается за вторым и также за третьим. Оценка теста: фиксируется результат в секундах.

Тест «Бег зигзагом». Оборудование: тест проводится в спортивном зале, располагаем 6 кубиков размером 6×6 сантиметров. Первый кубик – линия старта, которая является и линией финиша, от линии старта на расстоянии 1, 2, 3, 4 и 5 метров располагаем остальные кубики. Методика выполнения: по команде ребёнок бежит зигзагом туда и обратно, обегая кубики. Оценка теста: фиксируется результат в секундах.

Тест «Попадание в цель». Оборудование: мяч диаметром 15 сантиметров, обруч диаметром 1 метр. Методика выполнения: ребёнок выполняет броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч лежит на двух стульях, расстояние от линии до обруча 3 метра. Оценка теста: фиксируется количество попаданий из 5 попыток.

Заключение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

После проведения исследования было выявлено, что у дошкольников с задержкой психического развития наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что означало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица

Сравнение уровня развития равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развитияи у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ЗПР	Здоровые дети	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
Проба Ромберга простая (с)	7,7±0,62	15,5±1,30	5,41	3,65	<0,001
Проба пяточно-носочная (с)	4,8±0,48	8,8±0,43	6,16	3,65	<0,001
Стойка на одной ноге (с)	5,3±0,33	9,6±0,46	7,57	3,65	<0,001
Ласточка (с)	5,6±0,47	7,3±0,41	2,71	2,04	<0,05
Ходьба по линии (с)	19,8±0,39	17,1±0,26	5,75	3,65	<0,001
Ходьба по линии боком (с)	25,7±0,29	22,7±0,18	8,87	3,65	<0,001
Ходьба по скамье (с)	11,1±0,31	9,0±0,59	3,20	2,75	<0,01
Команды с закрыт. глазами (см)	22,1±1,54	16,0±1,14	3,14	2,75	<0,01
Челночный бег (с)	13,1±0,26	11,2±0,19	5,79	3,65	<0,001
Бег зигзагом (с)	12,6±0,19	10,9±0,18	6,44	3,65	<0,001
Попадание в цель (кол-во)	1,1±0,21	1,8±0,25	2,10	2,04	<0,01

Сравнительный анализ развития равновесия у детей дошкольного возраста с ЗПР показал, что развитие пространственной ориентации, статического и динамического равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по формированию равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.

В структуре данного дефекта очень важно своевременно обнаружить отклонения в развитии и оказать ребёнку необходимую помощь. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Вывод. Таким образом, в результате изучения было установлено, что у детей с задержкой психического развития уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Список литературы

1. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвли. – М.: Советский спорт, 2009. – 128 с.

2. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

Поддубный С.К.[1]

ВЛИЯНИЕ ПОДВОДНОГО ПОГРУЖЕНИЯ С АКВАЛАНГОМ НА ФУНКЦИЮ ДЫХАНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Введение. Дайвинг с автономным подводным дыхательным аппаратом (аквалангом) стал популярным видом активного отдыха во всем мире. Число юных аквалангистов (дайверов) систематически пребывающих под водой с каждым годом увеличивается. Поэтому в научной литературе дискутируется вопрос о безопасности для здоровья ребенка занятий дайвингом.

Экспериментальные исследования показали, что организм ребенка особенно подвержен воздействию неблагоприятных факторов водной среды. У детей и подростков в 2,5 раза чаще, чем у взрослых дайверов отмечаются случаи артериальной газовой эмболии легких. [5] Погружение под воду могут быть опасными для здоровья детей и тогда, когда практикуются погружения в экстремальных условиях и на большие глубины.

Скорость потока воздуха, проходящего через дыхательные пути в легкие, зависит от плотности вдыхаемой газовой смеси. При увеличении глубины погружения плотность воздуха возрастает, что приводит к повышению нагрузки на функцию легких дайвера. Дыхание холодной, сухой и плотной газовой смесью через регулятор давления второй ступени акваланга приводит к увеличению сопротивления на вдохе и выдохе, повышению мощности работы дыхательной мускулатуры. Большинство здоровых людей обладают значительными резервами системы дыхания и редко замечают изменения ее функции до достижения глубины 30 метров или увеличения давления до 4 атмосфер. Теоретически можно предположить, что данные факторы могут провоцировать бронхоспазм у людей больных бронхиальной астмой. Это, в свою очередь, повышает риск развития баротравмы легких. [1] Однако проведенные исследования показали, что при удовлетворительном состоянии здоровья люди, страдающие бронхиальной астмой, могут быть сертифицированы для подводного плавания с аквалангом. [2] Поэтому представляется актуальным исследование функции внешнего дыхания у юных дайверов.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 здоровых мальчиков в возрасте 14-15 лет (средние значения роста 153,5±2,5 см; массы тела 43,4±1,4 кг; индекса массы тела 17,7±0,5кг/м2), допущенных к занятиям дайвингом по состоянию здоровья. Критерии включения испытуемых в исследование: отсутствие психических, соматических и инфекционных заболеваний; соответствие показателей биоэлектрической активности, гемодинамики головного мозга, физического и

[1] Доцент кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены Сибирского государственного университета физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации (Российская Федерация, г. Омск), кандидат биологических наук, доцент. E-mail: psk@yandex.ru.

нервно-психического развития возрастной физиологической норме; предоставление справки от врача о возможности заниматься дайвингом; отсутствие жалоб на состояние здоровья в период, непосредственно предшествующий занятиям дайвингу; наличие письменного согласия родителей на участие детей в исследовании.

Исследования проводились в крытом плавательном бассейне «Альбатрос» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта города Омска. Погружение осуществлялись в сопровождении инструктора. Курс обучения состоял из 10 занятий (подводных погружений с аквалангом). Занятия и обследование проводились по разработанной нами методике, длительность каждого занятия составляла 30,0±5,0 минут. Подводное плавание с аквалангом осуществлялось на глубине 4,5 м, при температуре воды 27°С. В баллонах находился чистый сжатый воздух под давлением 150 атм.

Спирографию у детей проводили в лабораторных условиях непосредственно до и повторно, через 10 мин после дайвинга, при помощи портативного программно-аппаратногокомплекса «Спиро-Спектр», (Нейрософт, Россия) по общепринятой методике в стандартных условиях (при температуре 22–24ºС, в тихой комнате в спокойной обстановке). Во время исследования ребенок находился в удобном кресле в расслабленном состоянии. Исследованы динамические легочные объемы: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), форсированная ЖЕЛ (ФЖЕЛ), объем форсированного выдоха за 1-ю секунду (ОФВ1), частота дыхания и расчетные показатели.

Первичная статистическая обработка экспериментальных данных включала в себя сравнение групп по показателям и проводилась методами непараметрической статистики с использованием критерия Вилкоксона. Перед проведением анализа осуществлялось формирование базы данных исходных показателей, проверка выборок на однородность и наличие нормального распределения с помощью критерия Шапиро-Уилка. При всех подсчетах минимально достоверными считали различия при $P<0,05$. Расчет статистических показателей производился с помощью программы «Statistica – 10.0 for Windows».

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что у детей в покое до плавания с аквалангом частота дыхания составляла в среднем 15,4±2,7 в 1 мин. Известно, что жизненная емкость легких отражает состояние дыхательной мускулатуры, бронхиальных путей и дают возможность оценить функциональные возможности системы внешнего дыхания. Установлено, что жизненная емкость легких у юных дайверов в покое до подводного погружения составляла в среднем 2700±400 мл. Необходимо отметить, что указанные показатели внешнего дыхания детей соответствовали их возрастной физиологической норме.

Известно, что подводное плавание с аквалангом в связи с возникающим при этом повышением давления воды на организм вызывает измене-

ние в функционировании системы дыхания. Дальнейшие исследования показали, что после подводного погружения данные показатели у юных дайверов достоверно не изменились. Частота дыхания среднем составляла 14,7±3,5 в 1 мин, а жизненная емкость легких – 2600±500 мл. Установлено, что в покое на глубине 4,5 м дыхание у детей урежалось до 9,7±2,4 в мин (табл. 1).

Таблица 1

Фоновые значения частоты дыхания, жизненной емкости легких у юных дайверов, занимающихся подводным плаванием с аквалангом (n=28, M±m)

Показатели	До дайвинга	Во время дайвинга	После дайвинга
Частота дыхания, дых/мин	15,4±2,7	9,7±2,4	14,7±3,5*
Жизненная емкость легких, л	2700±400	–	2600±500

* P <0,05 по сравнению с до погружения

Вместе с тем, анализируя параметры функции внешнего дыхания после дайвинга можно отметить, что у детей в условиях относительного покоя ряд спирометрических переменных изменялся. Так, отмечалось достоверное ($p < 0,05$) снижение показателя механических свойств аппарата вентиляции (ОФВ1), отражающего бронхиальную проводимость, в среднем на 5%. Установлено также достоверное ($P<0,05$) снижение после дайвинга динамических параметров выдоха MEF 75%, MEF 50% и MEF 25% в среднем на 7% (табл. 2). В этом случае можно предположить, что дайвинг вызывает снижение суммарной проходимости воздухоносных путей, эластических свойств легких и грудной клетки. Из данных литературы известно, что уменьшение указанных трех показателей в отдельности или в совокупности обусловлено сужением просвета бронхов на уровне мелких, средних и крупных бронхов. При этом необходимо отметить, что у всех детей клинически значимых явлений обструкции дыхательных путей не наблюдалось.

Таблица 2

Фоновые значения системы внешнего дыхания у юных дайверов, занимающихся подводным плаванием с аквалангом (n=28, M±SD)

Параметр	До дайвинга	После дайвинга
Максимальная объемная скорость в момент выдоха 75 % ФЖЕЛ, оставшейся в легких (%)	80±15	74±11*
Максимальная объемная скорость в момент выдоха 50 % ФЖЕЛ, оставшейся в легких (%)	85±16	77±19*
Максимальная объемная скорость в момент выдоха 25 % ФЖЕЛ, оставшейся в легких (%)	87±20	82±15*

* P <0,05 по сравнению с до погружения

Сравнительный анализ результатов исследования функции внешнего дыхания у взрослых дайверов показал, что сразу после погружения на не-

большие глубины у водолазов не отмечается существенных изменений функции легких. [3] Этот факт можно объяснить функциональной зрелостью органов дыхания у людей зрелого возраста и высокими адаптационными резервами системы внешнего дыхания.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что после однократного подводного погружения с аквалангом на глубину до 5 метров у детей отмечается умеренное сужение дыхательных путей, что согласуется с данными иностранных авторов. [4] Учитывая анатомо-физиологические особенности органов дыхания у детей, более узкий просвет дыхательных путей, а также дыхание под водой сухой, плотной и охлажденной воздушной смесью можно предположить, что дайвинг способствует сужению бронхов у юных дайверов, а при неблагоприятных условиях может привести к бронхиальной обструкции. Поэтому необходимо строго руководствоваться рекомендациями CMAS о максимально допустимой глубине погружения под воду с аквалангом для детей: 8-9 лет – 3 м, 10-11 лет – 5 м, 12-14 лет – 10 м.

Выводы. Таким образом, результаты исследования позволяют сделать заключение, что после однократного подводного погружения с аквалангом у детей отмечается умеренное сужение просвета мелких бронхов. Можно рекомендовать всем детям перед началом занятий дайвингом пройти обследование у врача-специалиста по гипербарической медицине и провести исследование функции внешнего дыхания.

Список литературы

1. Chenot J.-F., Simmenroth-Nayda A. Die Tauchtauglichkeitsuntersuchung für Sporttaucher // Zeitschrift für Allgemeinmedizin. – 2007. – № 10. – P. 417–426.

2. Ivkovic D., Markovic M., Todorovic B.S. et al. Effect of a single pool dive on pulmonary function in asthmatic and non-asthmatic divers // Diving and Hyperbaric Medicine. – 2012 – Vol. 42. – №2. – P. 72–77.

3. Neuman T.S., Bove A.A., O'Connor R.D., Kelsen S.G. Asthma and diving // Ann. Allergy. – 1994. – Vol. 73. – P. 344-350.

4. Neubauer B. Mutzbauer T.S., Struck N. et al. Mechanical impedance of the respiratory tract in divers before and after // Eur. J. Appl. Physiol. – 2005. – Vol. 95. – P. 454-463.

5. Wollin P., Christmann M., Kroker A., Zielen S. Lung function testing in children before and after an age-adapted SCUBA dive in a swimming pool // Pneumologie. – 2011. – № 5. – P. 308-313.

Поздеева Е. А.[1], *Моисеева Л.В.*[2], *Сыромятникова О.Г.*[3]

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ ПИЛАТЕС

*Актуальность работы***.** В современном обществе особым вниманием по формированию здорового образа жизни пользуются оздоровительные системы Востока и Запада, которые основаны на неразрывной связи тела и сознания. В результате развития этих систем создалось самостоятельное направление, получившее название «ментальный фитнес» или «разумное тело».

К ментальному фитнесу специалисты относят йогу, китайскую гимнастику ушу, корейские и японские оздоровительные системы, некоторые западные оздоровительные методики, в частности система Ф.М. Александера, М. Фельденкрайза, Э. Джиндлера и оздоровительная гимнастика пилатес, которая сейчас в России пользуется наибольшей популярностью. [1]

Начиная с 90-х годов XX века пилатес активно использовалась врачами, травматологами и специалистами ЛФК в медицинских учреждениях для восстановления физического здоровья. В настоящее время гимнастика пилатес прочно вошла в сферу оздоровительной физической культуры, претерпев ряд значительных изменений. Сегодня каждый фитнес-центр в перечень услуг включает занятия по гимнастике Пилатес.

Под пилатесом большинство исследователей, понимают систему упражнений по совершенствованию тела и сознания, которая позволяет не только развить физическую силу, гибкость и координацию, но и снимает стресс, усиливает концентрацию и повышает контроль над телом. [1; 4]

Опубликованные в последнее время научные исследования освещают ряд вопросов: изучение влияния занятий на телосложение, на развитие физических качеств, на психоэмоциональное состояние в разных возрастных группах [1; 2]; применение средств пилатеса в физическом воспитании молодежи с целью коррекции осанки [3; 4]. В популярной литературе широко представлен материал, в котором описываются принципы пилатеса, техника выполнения упражнений, даются советы начинающим, предлагаются комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Однако рекоменду-

[1] Заведующая кафедрой теории и методики гимнастики и режиссуры Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат педагогических наук. E-mail:lena.pozdeewa@mail.ru.

[2] Преподаватель кафедры теории и методики гимнастики и режиссуры Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат педагогических наук. E:mailLilya40@list.ru.

[3] Старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики и режиссуры Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат педагогических наук. E-mail:ostap45@yandex.ru.

ется начинать осваивать упражнения под наблюдением квалифицированного специалиста. А научно-методическое обеспечение подготовки будущих инструкторов по пилатесу практически отсутствует. Очень мало публикаций научно-методического характера, освящающих методику построения и проведения занятий данного вида гимнастики оздоровительной направленности.

Задачей нашего исследования является обоснование структуры и содержания занятий оздоровительной гимнастикой пилатес.

Содержание работы. Анализируя специальную литературу, уроки в фитнес-клубах, обучающие семинары, мы выделили ряд особенностей занятий по системе Пилатес:

система упражнений, основанная на восьми принципах, учит осознанно выполнять движения и управлять своим телом;

занятия первостепенно носят оздоровительно-развивающую направленность;

основной формой занятий является урок гимнастики с групповой или индивидуальной организацией;

каждое упражнение выполняется медленно, плавно, непрерывно с акцентом на правильную осанку и с синхронизацией движений и дыхания;

базовый комплекс, состоящий из нескольких серий упражнений, направлен на создание «центра силы» (т.е. укрепление мышц брюшного пресса, ягодиц, нижней части спины и бедер).

Эти особенности необходимо учитывать в построении и проведении занятий.

В теории и практике спортивной и оздоровительной тренировки научно обоснована следующая структура урока: подготовительная, основная, заключительная. Эта структура является оптимальной и для оздоровительной гимнастики пилатес, где каждая часть решает свои задачи. В научно-методической литературе нами не было найдено описания методики построения занятий, особенностей проведения частей урока, нет четкой структуры урока. Этому вопросу уделяется малое время и на практических семинарах, конференциях и на обучающих курсах по пилатесу. Так возник вопрос: как выстраивают занятия тренеры и инструкторы, какова последовательность упражнений в уроке?

С этой целью были проведены педагогические наблюдения занятий в клубах и физкультурно-оздоровительных центрах г. Омска, г. Новосибирска (83 наблюдения). 57% тренеров по пилатесу начинают занятия сразу с базовых упражнений, пренебрегая задачей подготовки организма к предстоящей работе. Некоторые инструкторы (21%) в подготовительную часть занятия включают упражнения суставной гимнастики, не акцентируя внимания на принципах пилатеса. И только 13% инструкторов проводят специальную разминку, которая соответствует системе пилатес. Основную

часть занятия составляют базовые упражнения. А в заключительной части занятия тренеры проводят упражнения на расслабление.

Таким образом, анализируя литературу, результаты педагогических наблюдений и основываясь на собственный практический опыт, мы разработали следующую структуру урока и представили содержание занятий по пилатесу, основываясь на принципах данной системы.

Исходя из часового занятия (60 мин.), на подготовительную часть отводится 8–10 минут, на основную – 40-45 минут и заключительную – 10 минут. Содержание каждой части зависит от поставленных задач.

В подготовительной части решаются следующие задачи: настроить занимающихся, сконцентрировать свое внимание, выстроить правильное положении тела (позиция «Пилатес»); подготовить организм к предстоящей работе. Однако здесь не требуется повышать температуру тела и ускорять обмен веществ как, например, в оздоровительных видах аэробики.

Большое внимание уделяется реализации основных принципов пилатеса, к которым относится концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, точность, изоляция, плавность и непрерывность.

Содержание подготовительной части урока будут составлять упражнения: для расслабления; для формирования правильной осанки и нахождения «нейтрального положения позвоночника»; для закрепления навыка правильного дыхания; на равновесие. В основном используются упражнения балансового характера из положения стоя.

Основная часть занятия необходима для решения следующих задач: совершенствование физических способностей (силовая выносливость, координация и гибкость), обучение сбалансированности в работе крупных и мелких мышечных групп.

Эта часть занятия включает базовые упражнения. При этом содержание каждого занятия варьируется от выбранной серии упражнений в зависимости от определенного исходного положения либо от применения инвентаря или оборудования (пилатес-ролл, пилатес-кольцо, фитболы, резиновые эспандеры).

В зависимости от исходных положений базовые упражнения можно разделить на несколько групп:

упражнения из исходного положения лежа на спине («сотня», «скручивание», «круги ногой», «кресло-качалка», «плечевой мост» и др.);

упражнения из исходного положения сед («раскручивание вниз», «перекаты», «пила»);

упражнения из исходного положения лежа на животе («нырок лебедя», «плавание»);

упражнения из исходного положения лежа на боку («подъемы ног», «боковой выгиб», «пассе в сторону»);

упражнения из исходного положения упора стоя на коленях («отжимания»).

Заключительная часть занятия (10 мин) решает ряд задач – восстановление физических и психических сил, подведение итогов занятия. В этой части урока используются упражнения на растягивание и расслабление. Уделять внимание обратной связи от занимающихся.

Выводы. Урок по пилатесу имеет трехчастную структуру. В подготовительной части особое внимание необходимо уделять обучению и закреплению навыка правильного положения позвоночника, правильному дыханию и формировать умения выполнять изолированные движения частями тела. Ключевым моментом основной части занятия является формирование мышечного корсета, создание «центра силы» и развитие выносливости, силы, подвижности в суставах, контроль над движениями. В заключительной части, наряду с растягиванием и расслаблением, необходимо учить осознавать, те процессы, которые происходят в организме, наблюдать за своими ощущениями, «чувствовать тело» и замечать эффекты от тренировки.

Список литературы:

1. Лисицкая, Т.С. Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста / Т.С. Лисицкая, О.В. Буркова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 67-69.

2. Понырко, Е.А. Коррекция осанки у студенток вуза средствами оздоровительных видов гимнастики : автореф. дис. … канд.пед.наук: 13.00.04 / Е.А. Понырко. – СПб., 2013. – 21 с.

3. Рукавишникова, С.К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / С.К. Рукавишникова. – СПб., 2011. – 23 с.

4. Смирнова, О.Л. Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза : автореф. дис. … канд. пед. наук:13.00.04 / О.Л. Смирнова. – Хабаровск, 2006. – 20 с.

Ревенко Н.И.[1], *Дворянинова Е.В.*[2]

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ЖЕНЩИН 45-59 ЛЕТ В ПОСТИНСУЛЬТНОМ СОСТОЯНИИ

Упражнения для восстановления равновесия после инсульта играют важную роль для предотвращения падений. Инсульты, от умеренного до тяжелого, часто приводит к потере равновесия у людей, поэтому равновесие является одной из первых вещей, которые необходимо восстанавливать. Если человек не может сидеть долго, это невозможно исправить в его повседневной деятельности, такой как одевание, купание, и туалет. Имеющий нарушения равновесия после инсульта, человек не сможет научиться безопасно стоять, пока не научится держать равновесие сидя. [1; 6].

Инсульт является самым распространенным заболеванием головного мозга в зрелом и пожилом возрасте. Частота инсультов колеблется в различных регионах мира от 1 до 4 случаев на 1000 населения в год, значительно увеличиваясь с возрастом. [1; 6].

Инсульт – это проблема не только медицинская, но и социальная.

Целью исследования явилась разработкакоррекционно-развивающей программы (КРП), направленной на развитие равновесия у лиц среднего возраста с нарушением мозгового кровообращения. Программа включает в себя различные формы и средства (специальные упражнения, направленные на развитие равновесия, подвижные игры, упражнения на снарядах, танцы одиночные и в парах под различную музыку).

Для достижения цели нами были сформулированы следующие задачи исследования:

– определить наиболее эффективные и доступные тесты,для оценки способности к равновесию у лиц среднего возраста с нарушением мозгового кровообращения;

– изучить уровень развития равновесия у лиц среднего возраста, перенесших нарушение мозгового кровообращения;

– разработать и внедрить КРП, направленную на развитие равновесия у людей среднего возраста с нарушением мозгового кровообращения.

Исследование проводилось в условиях областного центра медицинской реабилитации на базе УЗ «Центральная городская больница» г. Бреста. В исследовании принимали участие 16 лиц среднего возраста перенесших инсульт: 8 в экспериментальной группе и 8 в контрольной. Лица, составившие экспериментальную и контрольную группы, были однородны

[1] Студент Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail:natashka_08@mail.ru.

[2] Кандидат педагогических наук, доцент. Белорусский государственный университет физической культуры. E-mail:ekadvor@gmail.com.

по своему составу. В каждой группе было по 8 женщин с нарушение мозгового кровообращения.

Лица контрольной группы и лица экспериментальной группы занимались адаптивной физической культурой по программе Областного центра медицинской реабилитации г. Бреста на базе УЗ «Центральная городская больница». Занятия у лиц экспериментальной группы проводились по разработанной нами коррекционной программе, направленной на развитие равновесия 3 раза в неделю по 30 мин, дополнительные занятия 2 раз в неделю по 20 минут.

Содержание КРП представлено в таблице.

Таблица

Содержание коррекционно-развивающей программы в контрольной и экспериментальной группах

Содержание КРП в КГ и ЭГ	
Контрольная группа	Экспериментальная группа
1. Занятие ФК: (30мин. 3р. в нед.) 1.1.Специальные упражнения, направленные на развитие равновесия; 1.2. Упражнения на снарядах.	1. Занятие ФК: (30мин. 3р. в нед.) 1.1.Специальные упражнения направленные на развитие равновесия; 1.2. Упражнения на снарядах; 1.3 Подвижные игры. 2. Дополнительные занятия: (20 мин. 2р. в нед.) 2.1. Танцы одиночные и в парах под различную музыку.

Для оценки эффективности КРП нами были следующие методы исследований: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование равновесия, функциональное обследование.

Для оценки равновесия нами были проведены следующие контрольные тесты [7].

Ходьба по прямой линии

Цель:изучение динамического равновесия и контроля движений своего тела.

Оборудование:рулетка или линейка.

Методика: испытуемый должен пройти по ровной линии вперед, руки произвольно (рис. 1).

Оценка: результат фиксируется по расстоянию от начала линии и до указанной инструктором отметки. Оценка осуществляется путём сравнения полученного результата людей с НМК и результата здоровых людей.



Рис. 1. Тест «Ходьба по прямой линии»

Проба Ромберга (простая)

Цель: оценка статического равновесия.

Оборудование: ровная гладкая поверхность пола.

Методика:при выполнении простой пробы Ромберга испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены. Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания – тремора – век и пальцев рук (рис. 2).



Оценка: если поза сохраняется более 15 секунд без тремора – норма устойчивости; наблюдается пошатывание тела – показатель удовлетворительно; удерживание позы меньше индекса 15 секунд – неудовлетворительная устойчивость; наличие тремора в конечностях пациента – показатель нарушений организма.

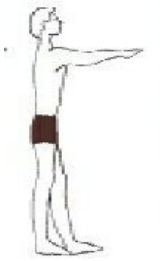
Рис. 2. Тест «Проба Ромберга (простая)»

Проба Ромберга (усложненная № 1)

Цель: оценка статического равновесия.

Оборудование: ровная гладкая поверхность пола.

Методика: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (рис. 3).



Оценка: время устойчивости в позе Ромберга (усложненной) в пределах 30-50 секунд, при этом отсутствует тремор пальцев рук и век – удовлетворительно. Менее 30 секунд и наличие тремора пальцев рук и век – неудовлетворительно.

Рис. 3. Тест «Проба Ромберга (усложненная №1)»

Проба Ромберга (усложненная № 2)

Цель: оценка статического равновесия.

Оборудование: ровная гладкая поверхность пола.

Методика: исследуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед (рис. 4).



Оценка: твердая устойчивость позы более 15 сек при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «хорошо»; покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 сек – «удовлетворительно»; выраженный тремор век и пальцев при удержании позы менее 15 сек – «неудовлетворительно». Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывают на нарушение координации.

Рис. 4. Тест «Проба Ромберга (усложненная №2)»

В процессе исследования нами были проведены пробы для определения функционального состояния занимающихся с целью выяснения переносимости нагрузки и возможной ее коррекции [4; 8].

Ортостатическая проба – способ медицинского исследования и диагностики состояния нервной и сердечно – сосудистой систем. Благодаря проведению ортостатической пробы можно обнаружить скрытые нарушения в регуляции активной работы сердца.

Цель: используется для анализа работы сердечно – сосудистой системы при вставании и помогает определить как функционирует симпатический отдел вегетативной нервной системы.

Методика: обследуемый занимает положение лежа и отдыхает 5 минут. Затем необходимо измерить частоту сердечных сокращений за 15 сек (умножить на 4, чтобы получить значение за 1 мин) и артериальное давление. После этого испытуемому предлагается медленно встать. Снова замеряется пульс и давление. Замер показателей ЧСС производится на 1 и 3 минуте в положении стоя, а давление измеряется на 3 и 5 минуте. Производить оценку можно даже только по показателям ЧСС.

Оценка пробы: при нормальной возбудимости симпатического отдела происходит увеличение ЧСС на 18-21% от исходной величины. Более значительное увеличение ЧСС может свидетельствовать о повышенной возбудимости симпатического отдела или наличии атипической реакции сердечно-сосудистой системы.При нормальной возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы пульс увеличивается на 12-18 уд/мин, при повышенной возбудимости – более 18 уд/мин.

Проба Штанге представляет собой комплекс мероприятий с задержкой дыхания во время выполнения специальных упражнений с целью проведения общей оценки дыхательных функций и состояния внутренних органов.

Цель: проба с задержкой дыхания позволяет судить о кислородном обеспечении организма и необходима при ведении самоконтроля за дыхательной системой.

Методика проведения: исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального. При этом плотно закрывают рот и зажимают нос пальцами. Регистрируют время задержки дыхания [36].

Оценка результата: время задержки дыхания отмечается по секундомеру:

– менее 39 сек – неудовлетворительно;

– 40-49 сек – удовлетворительно;

– свыше 50 сек – хорошо.

Проба Генчи – это функциональная проба с задержкой дыхания на выдохе.

Цель: оценка функционального состояния сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем организма, физической работоспособности и уровня подготовленности, оценка приспособляемости к нагрузкам.

Методика проведения: исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом пальцами носе и плотно закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

Оценка результата:продолжительность задержки дыхания отмечается по секундомеру:

– менее 34 сек – неудовлетворительн

– 35-39 сек – удовлетворительно;

– свыше 40 сек – хорошо.

*Выводы: н*а основании научно-методической литературы были определены наиболее эффективные и доступные тесты, для оценки способности к равновесию у лиц среднего возраста с нарушением мозгового кровообращения.

На основании собственных исследований и анализа научно-методической литературы, было установлено, что снижение способности к равновесия у лиц среднего возраста с нарушением мозгового кровообращения встречается в 100% случаев.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа для лиц 45-59 лет с нарушением мозгового кровообращения, которая отличалась от программы Областного центра медицинской реабилитации на базе УЗ «Центральная городская больница» г. Бреста введением подвижных игр и танцев одиночных и в парах под различную музыку как дополнительное занятие 2 раза в неделю по 20 минут. Применяемые нами средства были направлены на развитие равновесия.

Список литературы

1. Болезни нервной системы : руководство для врачей: в 2 т. / под ред. Н. Н. Яхно, Д. Р, Штульмана. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Медицина, 2001. – Том 2. – 480 с.

2. Дворянинова, Е.В. Теоретико-методические аспекты восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации у лиц зрелого возраста : дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.В. Дворянинова. – Минск, 2010. – 151 с.

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Том 1 / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2003. — 448 с.

4. Методы функциональной диагностики. – URL: http:// www. pozwonocnik.ru / medicinskie – stati / metody – funkcionalnoj – diagnostiki – serdechno – sosudistoj.

5. Гольдблат, Ю.В. Дифференцированные методики комплексного восстановительного лечения постинсультных больных с двигательными

нарушениями / Ю.В. Гольдблат // Восстановительная терапия постинсультных больных / под ред. Т.Д. Демиденко. – Л., 1974. – С. 17-21.

6. Верещагин, Н.В. Мозговое кровообращение / Н.В. Верещагин, В.В. Борисенко, А.Х. Власенко. – М, 1993.

7. Объективизация нарушений равновесия и устойчивости у пациентов с инсультом в раннем восстановительном периоде / М.В. Романова и др. // Анналы клинической и экспериментальной неврологии. – 2014. – № 2. – Т. 8. – С. 12-15.

Сайко Я.М.[1], *Радченко О.С.*[2], *Калюжин В.Г.*[3]

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Введение. Основной коммуникативной функции, которая осуществляется посредством того или иного языка, является речь. Когда у ребенка сохранен слух, не нарушен интеллект, но имеются значительные речевые нарушения, которые не могут не сказаться на формировании всей его психики, говорят об особой категории аномальных детей – детей с речевыми нарушениями. Речь – важнейшая психическая функция, присущая только человеку. На основе речи и ее единицы – слова формируются и развиваются такие психические процессы, как восприятие воображение, память, мышление.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Равновесия и его развитие зависит от способности удерживать устойчивое положение тела, оно заключается в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещения [1].

Отечественный и зарубежный опыт, научные исследования показывают, что чем раньше начата медико-психологическая и педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений и коррекции двигательных нарушений.

Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного аппарата, неврологических заболеваниях,

[1] Магистрант кафедры ЛФК Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail: yanasayko@bk.ru.

[2] Магистрант кафедры ЛФК Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail: olga181290@tut.by.

[3] Доцент кафедры ЛФК Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail:kvg-med@tut.by.

нарушениях речи и др. Выполняются в основных исходных положениях: обычная стойка, на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами, с предметами и без них [2]. Форма и содержание проведения занятия должны быть связаны с основной деятельностью ребенка (игровой, учебной), а его возраст должен определять подбор неречевого и речевого материала, методику работы, индивидуальный подход.

Цель работы. Целью нашего исследования являлось изучение особенностей развития равновесия детей 5–6 лет с нарушениями речи. В эксперименте приняли участие 20 детей 5–6 лет с нарушениями речи. Для сравнения нами были обследованы уровень развития равновесия у 20 здоровых детей того же возраста

Основной задачей нашего исследования является определение особенностей развития равновесия у детей с нарушениями речи. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

*Основное содержание работы.*Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующие тесты:

Тест «Стойка на носках».Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становится прямо, приподнимается на носки, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной стойке.

Тест «Фламинго».Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становиться на правую ногу, левая согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивости в этой позе.

Тест «Ласточка».Цель: определение статического равновесия. Методика: на толчковой ноге, другая отведена назад в тазобедренном суставе на 90°, туловище в наклоне вперед, руки в стороны, глаза открыты. Оценка: определяется время удержания равновесия в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная).Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время (в сек) устойчивости в данной позе.

Проба «пяточно-носочная».Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной позе.

Тест «Бег вперед-назад».Цель: определение динамического равновесия. Методика: дистанция 5 метров, начало дистанции и ее конец обозна-

чены фишками. Ребенок должен пробежать вперед и вернуться назад спиной. Оценка: отмечается время, которое ушло на преодоление дистанции.

Тест «Ходьба по ленте».Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: лента длинной 3 м, шириной 5 см. Методика: положить на пол, ленту закрепив ее. Ребенок, стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования. Аккуратно ступать по ленте, ставя пятку одной ноги перед носком другой. Оценка: фиксируется время прохождения по ленте.

Тест «Перешагивание». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: лента (длинна 3 м, ширина 5 см), кубики размером 10×10 см. Методика: закрепить на полу ленту, расположить на ней кубики на расстоянии 30 см. Стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования, глаза открыты. Необходимо как можно быстрее пройти по ленте перешагнув все кубики, не сдвинув их с места до конца ленты и обратно. Оценка: фиксируется время прохождения дистанции.

Тест «Мостик прямо».Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становиться на скамейку и проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в секундах).

Тест «Мостик боком».Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становиться на скамейку боком и приставными шагами проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в секундах).

Тест «Ловля мяча на двух ногах».Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см, вес 300–310 г). Методика: стоя на полу, взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 минуту.

Тест «Ловля мяча на одной ноге». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см., вес 300–310 г). Методика: одна нога опорная, другая согнута в коленном суставе на 45°. Взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 минуту.

Тест «Массажная подушка».Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: массажная подушка (вес 2,5 кг). Методика: встать двумя ногами на балансировочный диск и удерживать тело, разведя руки в стороны с закрытыми глазами. Оценка: фиксируется время удержания равновесия.

Заключение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей с нарушениями речи и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

После проведения исследования было выявлено, что у детей с нарушениями речи наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица

Сравнение уровней развития равновесия у детей с нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Нарушение речи	Здоровые дети	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
Стойка на носках (с)	6,2±0,72	12,8±0,64	6,78	3,65	<0,001
Фламинго (с)	3,7±0,35	9,7±0,43	10,6	3,65	<0,001
Ласточка (с)	1,8±0,19	4,6±0,17	10,7	3,65	<0,001
Проба Ромберга усложненная (с)	10,1±0,24	17,4±1,21	5,88	3,65	<0,001
Проба «пяточно-носочная» (с)	3,9±0,30	9,2±0,38	10,7	3,65	<0,001
Бег вперед-назад (с)	7,7±0,34	4,2±0,19	8,93	3,65	<0,001
Ходьба по ленте (с)	11,7±0,59	8,7±0,38	4,24	3,65	<0,001
Перешагивание (с)	5,7±0,27	3,2±0,25	6,81	3,65	<0,001
Мостик прямо (с)	4,8±0,15	3,3±0,25	5,09	3,65	<0,001
Мостик боком (с)	6,2±0,15	4,7±0,26	4,93	3,65	<0,001
Ловля мяча на двух ногах (с)	5,8±0,23	9,5±0,32	9,46	3,65	<0,001
Ловля мяча на одной ноге (с)	1,8±0,19	5,2±0,33	8,93	3,65	<0,001
Массажная подушка (с)	19,5±0,98	55,3±2,29	14,3	3,65	<0,001

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с нарушениями речи. Специальными исследованиями доказано, что дети с дефектами развития чаще, чем их нормально развивающиеся сверстники имеют физическую слабость, нарушения осанки, склонность к инфекционным заболеваниям.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями речи, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с массажной подушкой и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

Вывод. В результате изучения было установлено что у детей с нарушениями речи уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Список литературы

1. Веневцев, С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушениями интеллекта средствами АФК / С.И. Веневцев, А.А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.

2. Попов, С.Н. Физическая реабилитация : учебное пособие / С.Н. Попов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 608 с.

Сакович Л.А.[1], *Ярмольчик А.С.*[2], *Калюжин В.Г.*[3]

АСПЕКТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ

Введение. К категории детей с депривацией зрения относятся дети с заболеваниями как: миопия, гиперметропия, астигматизм, нистагм, амблиопия, катаракта, глаукома, ретролентарная фиброплазия [1]. Депривацией зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У детей младшего возраста с депривацией зрения отмечается значительное отставание в физическом развитии, нарушается координация движения [2].

Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития мелкой моторики рук у детей с депривацией зрения. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 20 человек: экспериментальная группа и контрольная группа. Оценка показателей уровня развития мелкой моторики рук у детей с депривацией зрения и у здоровых детей проводилась по 3 группам тестов: тесты для определения уровня развития точной дифференцировки движений пальцев рук; тесты для определения уровня схватывающей способности кистей рук; тесты для определения уровня развития зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука».

*Основное содержание работы.*Оценку состояния развития мелкой моторики рук мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Тест «Укладывание спичек». Оборудование: стол, 15 спичек, коробок спичечный (размер 4×5×1 см), секундомер. Методика: на столе лежат рос-

[1] Магистрант кафедры ЛФК Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail: sakovich.luda88@mail.ru.

[2] Магистрант кафедры ЛФК Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail: ya.nastiona1992@yandex.by.

[3] Доцент кафедры ЛФК Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail:kvg-med@tut.by.

сыпью 15 спичек (предварительно окрашены в зеленый цвет, чтобы не сливались с цветом стола). Ребенок должен не ведущей рукой придерживать спичечный коробок, а ведущей рукой сложить по 1 спичке в короб. Оценка: считается общее время выполнения задания.

Тест «Застегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: картон белого цвета 2 листа формата А5. На одном листе картона пришиты пять пуговиц разного диаметра (три пуговицы d=33 мм; две пуговицы d=15 мм), а на другом – пять петелек соответствующего размера из тесьмы шириной 0,5 см, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежит 2 листа картона. На одном листе картона пришиты пять пуговиц (расстояние между пуговицами друг от друга 1,5 см), а к краю другого листа картона пришиты пять петелек из тесьмы (расстояние между петельками друг от друга 1,5 см). По команде ребенок должен начать застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера, затем расстегнуть. Окончанием теста считается момент, когда ребенок застегнул и расстегнул все пуговицы. Оценка: рассматривается общее время выполнения задания.

Тест «Найди пару». Оборудование: 2 мешочка одного цвета и размера (размер мешочка 20×20 см), 3 ключика от конструктора «Полесье»® одинакового цвета и диаметра (d=32 мм), 3 круглых ластика одного диаметра (d=15 мм), 3 металических гайки (d=1 см), 20 каштанов, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежат два мешочка, в каждом из них находятся один ключик от конструктора, ластик, гайка и 10 каштанов. На столе лежит набор предметов в следующей последовательности: ключик от конструктора, ластик, металическая гайка. Ребенок должен сначала правой рукой последовательно вынуть из правого мешочка аналогичные из ряда предметов, лежащих на столе, а затем вынуть такие же предметы левой рукой из левого мешочка. Оценка: берется в расчет общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пуговички».Оборудование: стол, крышка от обувной коробки размер 30×15×3 см, 15 пуговиц разного диаметра (пять d=30 мм; пять d=25 мм; пять d=20 мм), спица вязальная 1 штука (длина 26 см, d=0,2 см), секундомер. Методика: упражнение выполняется двумя руками. На крышке от обувной коробки лежат россыпью 15 пуговиц разного диаметра. Ребенок должен не ведущей рукой держать спицу, а ведущей рукой нанизывать пуговицы на нее. Оценка: учитывается общее время выполнения задания.

Тест «Счетные палочки». Оборудование: стол, счетные палочки 50 шт. длина 7 см, секундомер. Методика: на столе лежат россыпью счетные палочки, ребенок ведущей рукой, без помощи другой руки, должен собрать и зажать в ладонь максимально большее количество счетных палочек за 1 минуту. Оценка: фиксируется общее время, затраченное на выполнения задания.

Тест «Доска с кнопками». Оборудование: стол, доска с кнопками «гвоздики» с разноцветными шляпками (доска 22×22 см, кнопки d=1 см), резинки из латекса (d=15 мм), образцы готовых фигур на бумаге формата А4 (квадрат, длина стороны 2 см, равнобедренный треугольник, длина катетов 2 см, ромб, длина диагоналей 2 см и 4 см, прямоугольник, длина сторон 2 см и 3 см), секундомер. Методика: на доске с кнопками «гвоздики»с разноцветными шляпками (расстояние между кнопками 2 см) ребенок двумя руками должен натянуть резинки так, чтобы на доске получились геометрические фигуры: квадрат, треугольник, ромб, прямоугольник, соответствующие готовому образцу. Оценка: считается общее время выполнения задания.

Тест «Пальчиковый бассейн». Оборудование: стол, фасоль белая (1 кг), каштаны 10 шт., 1 коробка размером: 30×20×10 см, 1 коробка размером: 15×10×5 см. Методика: на столе стоят две коробки, в одной из них находятся 1 кг фасоли и 10 каштанов, другая пустая. Ребенку необходимо ведущей рукой выбрать из фасоли каштаны и сложить в пустую коробку. Оценка: берется в расчет общее время выполнения задания.

Тест «Доска с вкладышами». Оборудование: стол, доска с прорезями в виде фигурок животных (доска 30×10 см, толщина 5 см) фигуры животных 5 штук (толщина 5 см), секундомер. Методика: задание выполняется обеими руками. Фигурки животных лежат на столе. Не ведущей рукой ребенок придерживает доску, а ведущей рукой закладывает фигуры в соответствующую ячейку на доске. Оценка: фиксируется общее время выполнения задания.

Тест «Фигурные дорожки». Оборудование: стол, готовые напечатанные шаблоны фигурных дорожек на бумаге формата А5 10 шт., фломастер красного цвета (длина 13 см, d=0,7 см), секундомер. Методика: ребенок должен не ведущей рукой придерживать готовый шаблон, а ведущей рукой провести фломастером фигурную дорожку по напечатанным линиям штриховки (прямая, зигзаг, спиральная, волнистая) на готовом шаблоне, соединив линии штриховки. При рисовании фигурной дорожки ребенку следует стараться, как можно более точно следовать всем изгибам и поворотам линий, не отрывая руки от листа. Оценка: рассматривается общее время выполнения задания.

Тест «Расстановка шашек одноцветных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (d=2,5 см) – 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: ребенку ведущей рукой нужно расставить на шашечной игральной доске на 3 линиях 12 белых шашек на белые квадратики, а 12 черных шашек на черные квадратики. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Расстановка шашек контрастных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (d=2,5 см) – 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: ребенку ведущей рукой нужно расста-

вить на шашечной игральной доске на 3 линиях 12 белых шашек на черные квадратики, а 12 черных шашек на белые квадратики. Оценка: считается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пазлы». Оборудование: стол, пазлы 12 штук (размер 3×3 см), секундомер. Методика: на столе ребенок ведущей рукой должен сложить пазлы так, чтобы получилась картинка по образцу. Оценка: берется в расчет время, затраченное на выполнение задания.

Заключение. Исследование проводилось в течение 3-х месяцев. В эксперименте приняло участие 20 детей 5−6 лет с депривацией зрения. Для сравнения нами были обследованы 20 здоровых детей того же возраста. Нами был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у детей с депривацией зрения и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

Таблица

Сравнение уровней развития мелкой моторики
у детей с депривацией зрения и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с депривацией зрения	Здоровые дети	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
«Укладывание спичек», с	4,4±3,33	28,9±0,80	4,18	3,65	<0,001
«Застегивание пуговиц», с	45,8±3,33	36,5±1,10	2,62	2,04	<0,05
«Найди пару», с	77,1±6,70	51,3±1,65	3,51	2,75	<0,01
«Пуговички», с	49,7±1,99	42,3±0,99	2,97	2,75	<0,01
«Счетные палочки», к-во	27,6±1,41	34,9±0,95	3,53	2,75	<0,01
«Доска с кнопками», с	50,3±3,79	42,1±0,58	2,04	2,04	<0,05
«Пальчиковый бассейн», с	42,7±3,55	34,3±1,08	2,06	2,04	<0,05
«Доска с вкладышами», с	15,1±0,73	13,2±0,50	2,06	2,04	<0,05
«Фигурные дорожки», с	115,0±4,52	83,6±1,64	6,74	3,65	<0,001
«Шашки одноцветные», с	73,9±5,41	57,0±1,47	2,82	2,75	<0,05
«Шашки контрастные», с	85,5±4,60	66,3±1,23	3,37	2,75	<0,01
«Пазлы», с	66,7±1,86	58,7±1,25	3,66	3,65	<0,001

Вывод. По полученным в ходе исследования результатам мы можем сделать следующий вывод, что уровень развития мелкой моторики у детей 5−6 лет с депривацией зрения статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста и требует коррекции на дополнительных занятиях по адаптивной физической культуре.

Список литературы

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / П.С. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

2. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учебное пособие. М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.

Стульба С.Р.[1], *Дворянинова Е.В.*[2]

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

По данным статистики, растёт число речевых расстройств, в связи, с чем актуальность проблемы профилактики нарушений мелкой моторики у детей с нарушениями речи принимает глобальный характер. Несмотря на то, что коррекционно-педагогическая работа в специализированных дошкольных учреждениях логопедического направления связана со своевременным исправлением дефектов речи, а в связи с этим и мелкой моторики, количество нарушений не уменьшается, а растёт с каждым годом. Проблема сохранения здоровья детей-логопатов является достаточно актуальной. В этой связи неоценима роль адекватно подобранных физических упражнений, способствующих развитию двигательных и психомоторных процессов. [1; 3]

Целью исследования явилась разработкакоррекционно-развивающей программы (КРП), направленной на развитие ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста с нарушением зрения. Программа включает в себя различные формы и средства (специальные упражнения, игры, эстафеты, строевые упражнения, дыхательные упражнения с использованием музыкотерапии, математический диктант).

Для достижения цели нами были сформулированы следующие задачи исследования:

1) изучить уровень развития ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста с нарушением речи;

2) разработать и апробировать КРП, направленную на развитие ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста с нарушением речи;

3) оценить эффективность программы развития ориентации в пространстве под воздействием КРП у детей дошкольного возраста с нарушением речи.

Исследование проводилось в ГУО «Специальный ясли-сад № 469 г. Минска». В исследовании принимали участие 16 детей с нарушениями речи в возрасте 5-6 лет: 8 в экспериментальной группе и 8 в контрольной. Дети, составившие экспериментальную и контрольную группы, были однородны по своему составу. В каждой группе было по 8 мальчиков с различными нарушениями речи. Эти группы до начала использования КРП были протестированы на развитие уровня ориентации в пространстве.

[1] Старший преподаватель Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск), кандидат педагогических наук доцент. E-mail: masya2010m@gmail.com.

[2] Белорусский государственный университет физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail: ekadvor@gmail.com.

Дети ЭГ совместно с детьми КГ занимались физической культурой по программе специализированного детского сада. Занятия у детей ЭГ проводились по разработанной нами коррекционной программе, направленной на развитие ориентации в пространстве 3 раза в неделю по 25 минут. Содержание КРП представлено в таблице.

Таблица

Содержание коррекционно-развивающей программы в контрольной и экспериментальной группах

Содержание КРП в КГ и ЭГ	
Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Занятия ФК: (25 мин. 3 раза в неделю) 1.1. Специальные упражнения; 1.2. Подвижные игры и эстафеты; 1.3. Строевые упражнения; 1.4. Дыхательные упражнения с использованием музыкотерапии. 2. Дополнительные занятия: (10-15 мин. 2 раза в неделю) 2.1. Математический диктант	1. Занятия ФК: (25 мин. 3 раза в неделю) 1.1. Специальные упражнения; 1.2. Подвижные игры и эстафеты; 1.3. Строевые упражнения.

Для оценки эффективности КРП нами были следующие методы исследований: 1. Анализ научно-методической литературы; 2. педагогический эксперимент; 3. Тестирование ориентации в пространстве; 4. Функциональное обследование; 5. Метод математической статистики.

Для оценки ориентации в пространстве нами были проведены следующие контрольные тесты [2]:

Тест 1 «Челночный бег 3*10»

Цель: оценить уровень развития ориентации в пространстве и быстроты реагирования.

Оборудование: деревянные кубики, секундомер.

Методика: ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию.

Результат: Фиксируется общее время бега.

Оценка: 9,9 с. – высокий уровень,10,8 с. – средний, 11,5 с. – низкий.

Тест 2 «Бег змейкой 10м.»

Цель: оценить уровень развития ориентации в пространстве, быстрота движений, координацию движений.

Оборудование: фишки, секундомер.

Методика: на расстоянии 2 м от стартовой линии ставится фишка; через 1,5 м от первой ставится вторая; через 1,5 м от второй — третья и т.д. От последней фишки на расстоянии 2 м чертится финишная линия.

Испытуемый по команде начинает бег, огибает справа первую фишку, слева — вторую и т.д. до финишной линии. Общая длина дистанции 10 м.

Оценка: Фиксируется время от старта до финиша.

Тест 3 «Ориентация на бумаге»

Цель: определить уровень ориентации в пространстве.

Оборудование: специально подготовленный дидактический материал.

Методика: задание состояло из двух частей. В первой части задания были использованы вопросы: «Что справа?», «Что слева?», «Что наверху?», «Что внизу?», «Что в середине?». Во второй части – «Что в левом нижнем углу?», «Что в правом нижнем углу?», «Что в левом верхнем углу?», «Что в правом нижнем углу?», «Что в середине?».

Оценка: Баллы проставлялись за каждый заданный вопрос и оценивались по двухбалльной шкале:

2 балла получал ребенок, если он ответил правильно и самостоятельно,

1 балл – если ребенок отвечал на вопросы с помощью воспитателя.

0 баллов – если ребенок не справился с заданием.

Тест 4 «Набивание мяча»

Цель: определить уровень ориентации в пространстве, координацию движений.

Оборудование: мяч, секундомер.

Методика: испытуемый выполняет «дриблинг» мячом одной рукой.

Оценка: фиксируется общее количество выполненных ударов мячом, а пол за 15 сек.

Результаты исследования представлены на рисунках 1-4.

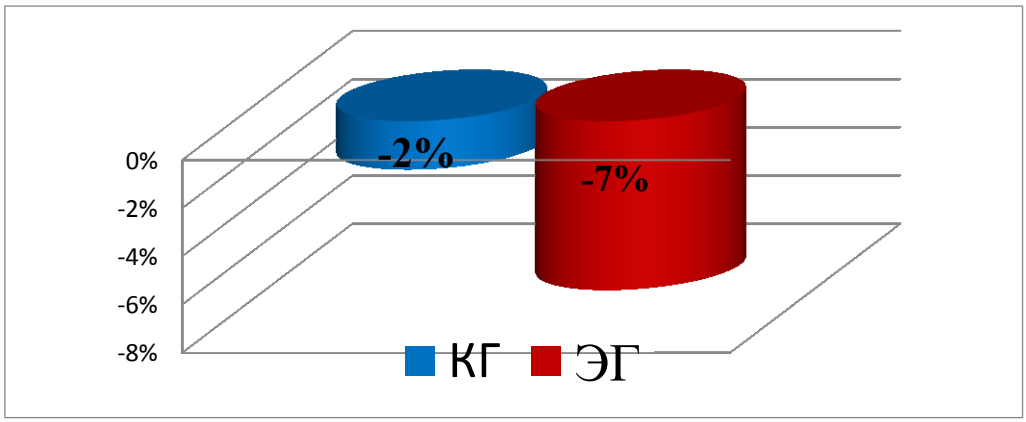


Рис. 1. Уменьшения показателей (%) ориентации в пространстве теста «Челночный бег 3∗10» в КГ и ЭГ после проведения исследования

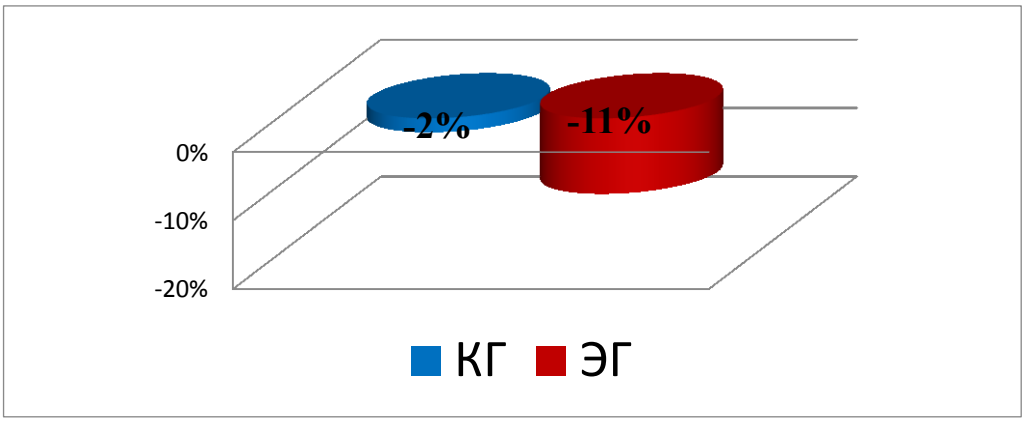


Рис. 2. Уменьшения показателей (%) ориентации в пространстве теста «Бег змейкой» в КГ и ЭГ после проведения исследования

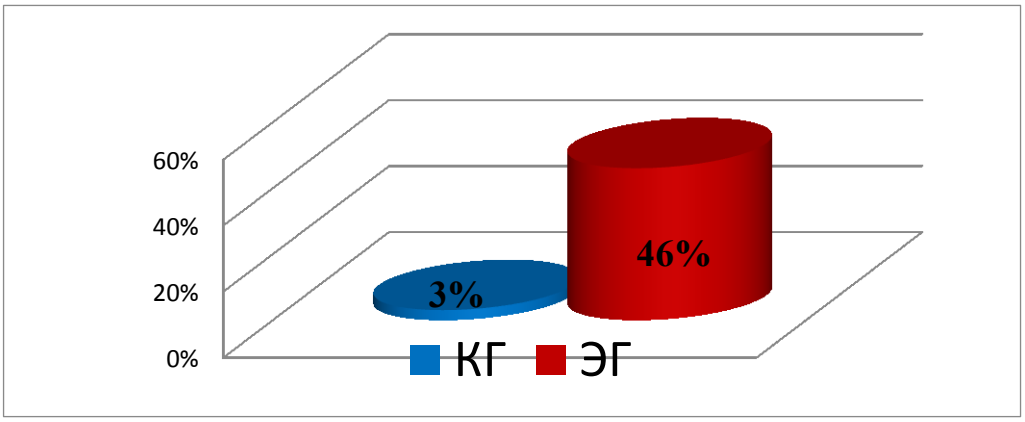


Рис. 3. Показатели прироста ориентации в пространстве теста «Ориентация на бумаге» в КГ и ЭГ после проведения исследования в %

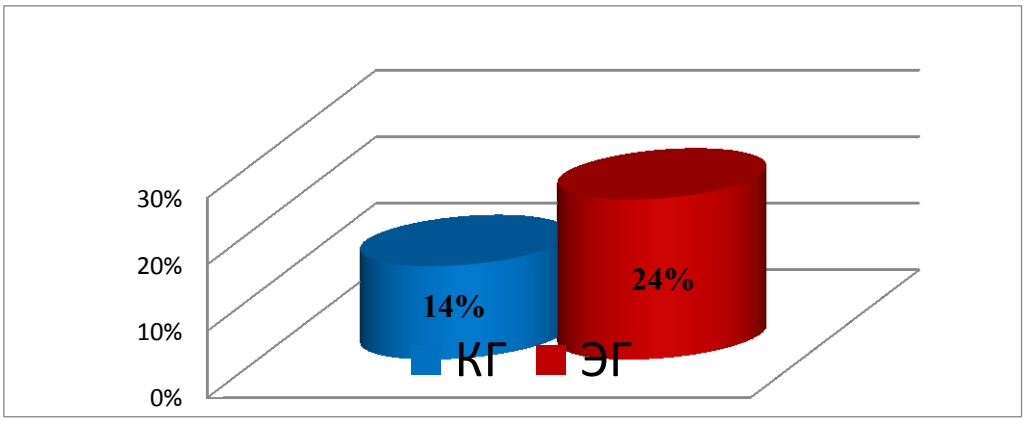


Рис. 4. Показатели прироста ориентации в пространстве теста «Набивание мяча» в КГ и ЭГ после проведения исследования в %

По данным рисунков 1-4 можно отметить, что между результатами в КГ и в ЭГ после проведения нами КРП есть существенная разница. Показатели уровня ориентации в пространстве у детей ЭГ значительно выше, чем у детей КГ. На основании этого можно сделать вывод, что введение дыхательных упражнений в занятия ФК и применение дополнительных занятий в виде математического диктанта улучшили показатели уровня ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста с нарушением речи.

Выводы: изучив развитие ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста с нарушением речи было установлено, что развитие ориентации в пространстве у детей 5-6 лет отстает от уровня развития здоровых сверстников в среднем на 15-25%.

Нами была разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа для детей 5-6 лет с нарушением речи, которая отличалась от программы Государственного учреждения образования «Специальный ясли-сад №469 г. Минска» введением дыхательных упражнений с использованием музыкотерапии в заключительную часть урока. А также использованием дополнительного занятия в виде математического диктанта.

После применения КРП установлено, что развитие ориентации в пространстве улучшилось по сравнению с исходным на 15 – 25%, а по сравнению с КГ произошло достоверное улучшение на 20 – 25%. Это свидетельствует о том, что разработанная нами коррекционно-развивающая программа влияет на ориентацию в пространстве детей с нарушением речи и является более эффективной, чем программа, которая используется в Государственном учреждении образования «Специальный ясли-сад №469 г.Минска» и может быть рекомендована для развития ориентации в пространстве.

Список литературы

1. Логопедия : учебник для студентов дефектолог. фак-тов педвузов / под ред. Л.С. Волковой, С.Н. Шаховской. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 680 с.

2. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 1998. – 237 с.

3. Приходько, В.И. Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми нарушениями речи : учебно-метод. пособие / В.И. Приходько, О.Н. Онищук. – Минск: БГУФК, 2012. – 62 с.

Томилин К.Г.[1]

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Введение. Современные танцы – красивый, интересный и приятный вид проведения досуга. Занятия танцами раскрепощают тело и душу, помогают поддерживать себя в надлежащей физической форме, создают интересный круг общения свободных и интересных людей. Танец неразрывно связан с внутренним эмоциональным миром человека и находит свое воплощение в движениях, фигурах, композициях [1].

Целью исследования является определение закономерностей изменения ЧСС у занимающихся при выполнении типовых танцевальных программ.

Организация эксперимента.Группе студентов-заочников института физической культуры (8 мужчин и 8 женщин) было предложено выполнить четыре уровня танцевальных нагрузок: 1. – медленное танго; 2. – быстрые танцы в группе; 3. – танцы в темпе «твист»; 4. – танцы «канкан».

В конце каждой музыкальной композиции звучала команда преподавателя, и, по окончанию музыки, каждый из испытуемых проводил пальпаторно измерение своей ЧСС [2], и записывал данные в специальную карточку. Результаты исследования представлены на рис. 1.

*Обсуждение результатов исследования.*Как видно из рис. 1, при выполнении танцев в темпе танго частота сердечных сокращений испытуемых практически не отличалось от ЧСС покоя – 72±5,1 уд/мин. В тоже время обращает на себя внимание высокая дисперсия ЧСС (от 54 до 90 уд/мин), что указывает за существенное различие в физической подготовленности танцующих (или различия в текущем функциональном состоянии организма пришедших на танцы людей) [3], что полностью совпадает с ситуацией на реальной городской танцевальной площадке.

Интересно изменение ЧСС испытуемых при выполнении танцев в группе (что наиболее часто мы встречаем в реальной действительности и у молодежи и среди людей старшего возраста). В среднем частота сердечных сокращений в группе колебалась в диапазоне 100–130 уд/мин. Что соответствовало для большинства студентов нагрузке реабилитирующего характера. Однако у отдельных лиц даже такой невысокий темп приводил к увеличению ЧСС до 170 уд/мин. Что требовало уже последующего отдыха.

Нагрузка, в целом для группы, носила волнообразный характер. Некоторое увеличение ЧСС после первого танца – 121,2±7,7 уд/мин, сопровождалось снижением в процессе последующего – 107±3,4 уд/мин. Испы-

[1] Доцент кафедры физической культуры и спорта Сочинского государственного университета (Российская Федерация, г. Сочи). E-mail:tomilin-47@rambler.ru.

туемые самостоятельно выбирали, каждый для себя, комфортный режим физической нагрузки.

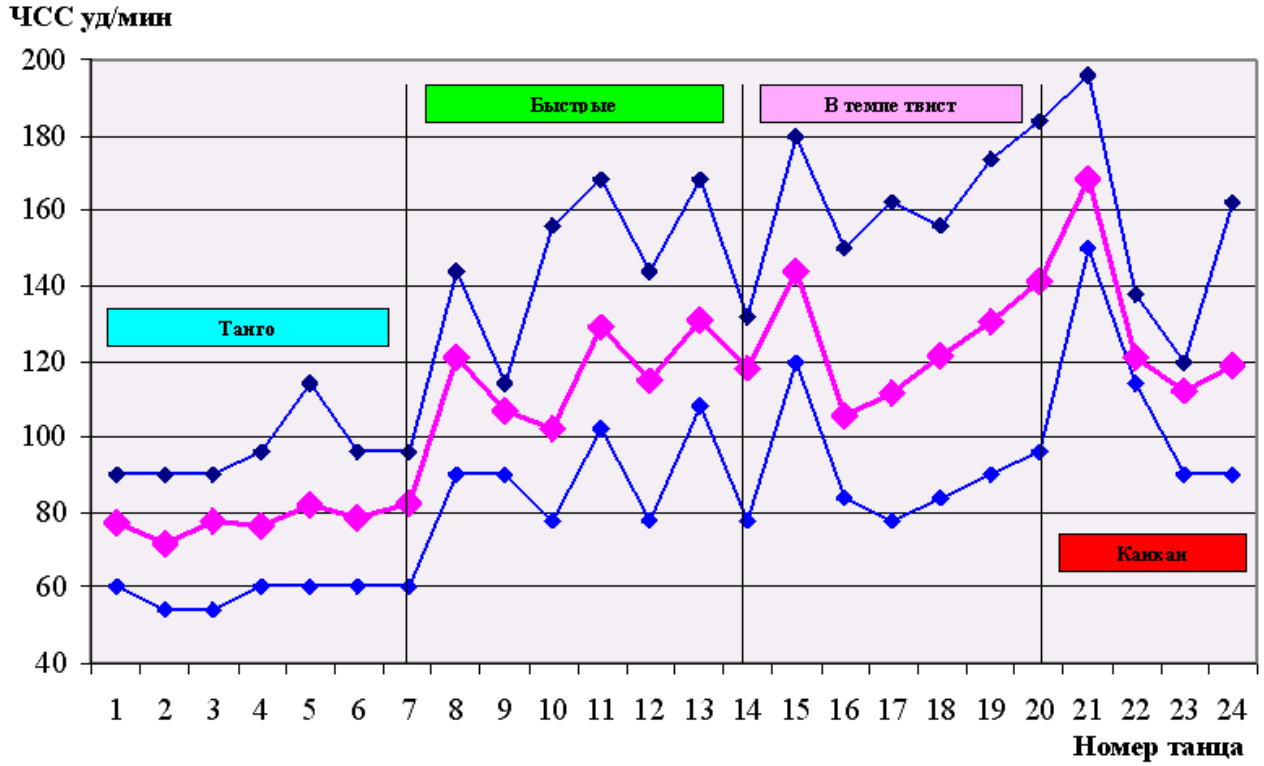


Рис. 1. Динамика изменения ЧСС в группе танцующих

Условные обозначения:

– динамика изменений средних значений по группе;

– границы вариационного размаха в группе.

Особенно наглядно это было продемонстрировано в серии танцев с высоким ритмом (при выполнении «Твиста»). Частота сердечных сокращений, в среднем по группе, после первого танца поднялось до 144,3±8,6 уд/мин (что, в основном, соответствовало аэробному режиму физической нагрузки); однако у отдельных спортсменов пульс увеличился до 180 уд/мин. Во время второго танца ЧСС уже падает до 105,6±9,4 уд/мин. Происходит экономизация функций, и занимающиеся, при имитации высокого темпа, находят пути снижения физической нагрузки.

При выполнении спортсменами «Канкана» это наблюдается более выпукло: ЧСС в первом же танце увеличивается до 168,4±6,6 уд/мин (у некоторых танцующих до 195 уд/мин). Что уже соответствует анаэробному режиму нагрузки.

И в последующих танцах наблюдается явно выраженная тенденция к уменьшению занимающимися интенсивности нагрузки, за счет экономизации движений (уменьшению амплитуды скачков и шагов, компенсаторного

расслабления ряда мышечных групп и т. д.). Частота сердечных сокращений снизилась до 112±4,3 уд/мин.

Следовательно, при конструировании танцевальных программ с целью повышения физической и функциональной подготовленности спортсменов (и отдыхающих на курорте) необходимо предусмотреть методически обоснованное изменение характера физической нагрузки для занимающихся. Что является «азбучными истинами» при планировании тренировочного процесса в циклических видах спорта:

– разминка (быстрые танцы в группе при ЧСС 100–120 уд/мин);

– основная часть танцевальной программы, с использованием «повторного метода»: 2–3 минуты нагрузка аэробного характера (быстрые танцы с высоким ритмом при ЧСС 140–150 уд/мин) + танцы при ЧСС 100–120 уд/мин;

– 1–2 раза за вечер танцы типа «канкан» (при ЧСС 170–190 уд/мин), с дополнением танцевальных мелодий типа «Танго» и быстрых танцев в группе при ЧСС 100–120 уд/мин;

– заключительная часть: быстрые танцы в группе при ЧСС 100–120 уд/мин, и последние два-три танца медленные (среди которых один – «белый танец»).

*Заключение.*Проведенные исследования показали, чтотанцы позволяют (в приемлемой для молодежи форме) обеспечивать физическую нагрузку в трех режимах:

– реабилитации (ЧСС 100–120 уд/мин);

– аэробный режим (ЧСС 140–150 уд/мин);

– нагрузка анаэробного характера (ЧСС 170–190 уд/мин).

Что позволяет (в социально приемлемой форме) моделировать полноценный тренировочный процесс и целенаправленно повышать физическую и функциональную подготовленность спортсменов (и отдыхающих на курорте).

Список литературы

1. Виды современных танцев. – URL: http://obrmos.ru/do_dance_obzor.html (дата обращения: 05.04.2018).

2. Томилин, К.Г.Экспресс-диагностика текущего функционального состояния организма спортсменов с использованием ритмов сердца / К.Г. Томилин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов XIX Международной научно-практической конференции: в 2 т. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – Т. 2. – С. 292–296.

3. Шаманская, С.Ю. Вопросы методики оздоровительных танцевальных занятий женщин второго зрелого возраста / С.Ю. Шаманская, К.Г. Томилин // Границы танца в современной культуре: думаем, пишем,

обсуждаем : материалыVIII Межвузовской студенческой научно-практической конференции (с международным участием), г. Екатеринбург, 27 апреля 2018 г. – Екатеринбург, Гуманитарный университет, 2018. – С. 59-64.

Фишер И.В.[1]

ЗАКАЛИВАНИЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ КАК СПОСОБ МОБИЛИЗАЦИИ АДАПТИВНЫХ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА

Введение. На становление личности и профессионализма сотрудника органов внутренних дел (ОВД) оказывают влияние сразу несколько факторов, таких как: профессиональная деятельность в условиях экстремальных ситуаций, трудности в решении профессиональных задач, психологические нагрузки, слаженность действий в особых условиях и многое другое. В связи с этим важны поиски технологий, обеспечивающих максимум жизненной адаптации и поддержание ресурсов организма на необходимом уровне, что очень актуально для людей, которые выполняют свой профессиональный долг в системе МВД. Поэтому в современных российских образовательных программах подготовки сотрудников ОВД важно делать акцент, направленный на формирование профессиональной компетенции и внедрять технологии здоровьесбережения, обеспечивающие мобилизацию адаптивных ресурсов организма. Такой подход будет способствовать лучшему преобретению ими основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, что отражено в приказе МВД России от 05 мая 2018 г. № 275«Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Основное содержание работы. К технологиям здоровьесбережения относятся закаливающие процедуры, помогающие сохранять не только хладнокровие, спокойствие, высокую стрессоустойчивость в трудных жизненных ситуациях, но и повышающие шансы выжить в экстремальных условиях, оказывающие общеукрепляющее воздействие на организм, способствуя активизации умственной и физической работоспособности. С древних времен холод использовали как эффективное средство в профилактике многих заболеваний. Следовательно, под действием закаливающих процедур происходит мобилизация психических и физиологических процессов в

[1] Старший преподаватель, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России (Российская Федерация, г. Тюмень). E-mail: igor.fisher.1971@mail.ru.

реализации адаптивности организма, что можно расценивать как положительные эффекты повышения адаптационного потенциала человека. По мнению Т.А. Фишер с соавторами (2018) на сегодняшний день водно-холодовое закаливание (обтирание, окунание, обливание, зимнее плавание) можно считать уникальным социальным феноменом, которое привлекает разные слои населения независимо от возраста и социального положения. Такое многообразие в применении холодовых практик в современной жизни предопределяет рост интереса к этому феномену. Также авторы полагают, что процессам терморегуляции организма отводится особая роль в обеспечении здоровья и уровня качества жизни, хотя исследователи этой теме уделяют незначительное внимание. [4] В свою очередь, закаливание является тренировкой приспособительных способностей человека и базируется на том, что при периодическом и повторном влиянии на кожные рецепторы условий окружающей среды (воздух, вода, солнечная радиация) в организме проистекают различные изменения. Прежде всего, улучшаются процессы терморегуляции, вследствие чего увеличивается способность организма адаптироваться к окружающим факторам без ущерба для здоровья. [1] Одним из важных аспектов холодового закаливания является то, что кратковременное воздействие изменяет психологическое состояние (снижает уровень тревоги) и вызывает каскад физиологических реакций, в частности со стороны иммунной системы. [2; 5] Так как при более глубоком изучении иммунной системы и психики обнаруживается ряд сходных особенностей, за которыми стоят глубокие эволюционные стратегии и закономерности. Вероятно, поэтому научный интерес к холоду в различных его проявлениях увеличивается с каждым годом и при этом большое внимание уделяется адаптивным реакциям, особенно со стороны психики и иммунной системы. Это может быть связано с тем, что аккордные (ударные) холодовые нагрузки на организм:

1) вызывают стресс, запуская естественный иммунный ответ с мобилизацией психических процессов в ответ на холод;

2) избирательно усиливают отдельные компоненты иммунного ответа для поддержания здоровья;

3) избирательно направляют «неосознаваемые» ресурсы психики на решение социального, психологического и физического благополучия.

Но способность организма к адаптационной перестройке биологических процессов не безгранична.

Принимая во внимание то, что при осуществлении профессиональной деятельности сотрудников ОВД неизбежно возникают ситуации, сопряженные с риском – т.е. опасностью для жизни и здоровья, важно при совершенствовании профессиональной подготовки формировать навыки здорового образа жизни, более ответственное отношение людей к своему здоровью.

Заключение. Таким образом, при использовании современных подходов к профессиональному обучению сотрудников ОВД важно обратить внимание на немедикаментозные (неспецифические) средства повышения адаптивных ресурсов организма (закаливание). Ведь профессиональная подготовка сотрудников ОВД является качественной, если ей уделяется достаточное внимание по:

1) совершенствованию физического, психического и личностного здоровья;

2) усилению волевых возможностей и обучению в преодолении трудностей (развитие жизнестойкости);

3) формированию навыков работы в команде и сплочению коллектива;

4) умению ориентироваться в экстремальных ситуациях.

В связи с этим хотелось бы обратить внимание на один из способов мобилизации адаптивных ресурсов организма – закаливание, которое обладает признаками копинговой стратегии. [3] А для того чтобы справиться с многообразием стрессовых факторов, человек в той или иной ситуации применяет копинги. Известно, что копинги – это система осознанных адаптивно-ориентированных психических процессов и поведенческих стратегий, направленных на оптимизацию характеристик текущей деятельности (как внешнего, так и внутреннего плана) по решению жизненных задач и в случаях возникновения препятствий для ее реализации. Копинги обеспечивают экономичный или ресурсный подход при решении этих задач. Этот подход делает акцент на том, что существует процесс «распределения ресурсов», сохраняющих здоровье и способность к адаптации, несмотря на различные обстоятельства.

Поэтому для улучшения образовательного процесса в системе МВД необходимо проведение серии научных исследований, где важно обратить внимание на то, что холод можно рассматривать в качестве адаптационного ресурса, а не источника повышенного риска, угроз его безопасности. В таком случае важно ответить на вопрос, какие процессы организма на иммунном и психологическом уровне обеспечивают многоуровневую защиту и создают новые эффективные способы защиты организма от перегрузок и разрушений при использовании водно-холодового воздействия? Полученные знания можно использовать при разработке образовательных программ подготовки сотрудников ОВД, направленных на обеспечение интеллектуального, физического, эмоционального, нравственного, волевого, социально-личностного развития специалиста.

Список литературы

1. Еремин, Р.В. О роли физической подготовки, спорта и туризма в формировании и укреплении здоровья учащейся молодежи / Р.В. Еремин // Наука-2020. – 2017. – № 3 (14). – С. 80-83.

2. Фишер, Т.А. Психологические и иммунные реакции на кратковременное холодовое воздействие / Т.А. Фишер // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2012. – № 4 (41). – С. 66-67.

3. Фишер, Т.А. Копинг «в кредит»: моржевание как отложенная аддикция / Т.А. Фишер // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Междунар. научно-практ. конф. – Кострома, 2013. – Т.1. – С. 148-150.

4. Динамика эмоционального состояния и физиологических параметров организма при длительном акватермальном воздействии. / Т.А.Фишер и др. // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2018. – № 95 (3). – С. 57-62.

5. Фишер, Т.А. Низкотемпературное воздействие как способ повышения адаптационного потенциала сотрудников ОВД / Т.А. Фишер, И.В. Фишер // Современные исследования в сфере естественных, технических и физико-математических наук : сборник результатов научных исследований. – Киров, 2018. – С. 393-400.

Хасанов А.Р.[1], *Скиба И.А.*[2]

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Игра – одна из существенных особенностей людей, самостоятельный вид деятельности. Такое определение охватывает широкий диапазон игр. Для раскрытия понятия «игры», основанной на движении, вводят характерные дополнения.

Подвижные игры – это сложная, эмоционально окрашенная деятельность, не требующая высоких физических напряжений, ограниченная установленными правилами для всех участников. Благодаря играм, обычные упражнения приобретают привлекательный характер.

На начальном этапе развития человечества в играх отражались элементы охоты и сражения. Вместе с развитием труда, расширением сознания людей, подражательный характер игр приобретал символические оттенки.

Со временем появились состязательные игры, занявшие важное место в жизни первобытных людей: прежде всего, как средство физического воспитания.

[1] Преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Казанского государственного медицинского университета (Российская Федерация, Республика Татарстан, г. Казань). E-mail: hasanov.a.r@mail.ru.

[2] Преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Казанского государственного медицинского университета (Российская Федерация, Республика Татарстан, г. Казань). E-mail: skiba87@mail.ru.

Игры сопровождаются разнообразными двигательными действиями: прыжками, бегом, ползанием, способствующие воспитанию выносливости, быстроты и ловкости, формированию моральных качеств. [1]

В настоящее время для полноценного физического развития и оздоровления организма в целом используется широкий диапазон игр. Выделяют две главные группы: спортивные и подвижные игры. Последние связаны с выполнением несложных движений и элементарными правилами. Сюжет, двигательные действия и правила составляют содержание подвижных игр. На содержание влияет опыт человечества, передающийся от одного поколения другому. Идея игры определяет смысл действий играющих. Правила характеризуют условия и способы ведения игры, разъясняют особенности поведения и расположение участников, а также условия подсчета результатов. Одновременно правила позволяют проявлять инициативу, творческую активность.

Школьные годы – один из длительных и важных периодов в жизни ребёнка. У вчерашнего дошкольника меняется режим, распорядок дня. Теперь необходимо посещать школу, организовывать свой домашний досуг, а значит, появляется свободное время, проводимое дома без родителей. В это время ребёнок предоставлен сам себе, если родителями не предусмотрено посещение внеурочных секций. Подобный режим дня обуславливает в основном статичное сидячее положение и серьёзные умственные нагрузки. Соответственно самым оптимальным считается, организовать ребёнку досуг с наибольшей двигательной активностью: спортивная секция, игры на улице.

На практике педагоги используют два варианта подвижных игр: индивидуальные и коллективные подвижные игры. [2]

В коллективных играх участвуют как целые классы, так и небольшие группы участников. Некоторые случаи предполагают гораздо большее число играющих.

Индивидуальные подвижные игры или одиночные, как правило, организуются и создаются одним ребенком. В этом случае каждый играющий определяет содержание, смысл игры, устанавливает временные правила, которые при желании может видоизменять. Одиночные игры в большей степени свойственны детям дошкольного возраста или ограниченным в коллективном общении.

Подвижные игры имеют большее оздоровительное и гигиеническое значение из всего запаса средств физической культуры. Они оказывают целебное воздействие на внутренние системы организма: мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую, улучшают обмен веществ.

Из-за отсутствия регламентированных правил, ребенок не утомляется во время игры. Каждый сам выбирает индивидуальный ритм и скорость двигательной активности, что соответствует физиологии детского организма.

Требования к подвижным играм

• следует подбирать игры в соответствии с развитием детей, учитывая их возрастные особенности;

• выбирать простые игры, понятные по содержанию и вызывающие интерес;

• действия в играх должны подходить детям с учетом их психологических и физиологических особенностей;

• отдавать предпочтения играм, в которые можно свободно "войти" и легко «выйти»;

• должны соответствовать погодным условиям;

• не должны вызывать излишнюю нервозность и утомляемость.

Подвижные игры в старших классах. Чаще подвижные игры применяют при организации уроков физкультуры для младших классов. Однако, стоит отметить, что подвижные игры также вызывают интерес и широко используются педагогами во время работы со школьниками среднего и старшего звена.

Подвижные игры для детей 7-9-х классов. Эта возрастная группа связана с этапом интенсивного роста детского организма. Существенно увеличивается объём лёгких, усиленно растёт костный аппарат, частично нарушая координацию движений. Дыхание подростков носит поверхностный характер, вследствие недостаточной развитости дыхательной системы и возрастающей потребности организма в кислороде. Учитывая перечисленные особенности детей, наибольшее значение занимают энергичные игры, улучшающие глубокое дыхание.

В отличие от младших классов, где нет разделения в играх на девочек и мальчиков, в средней возрастной группе появляются некоторые особенности. Скоростные и силовые возможности мальчиков и девочек различаются друг от друга. Для физического развития девочек наибольшее значение приобретают подвижные игры с ритмичными движениями, с элементами равновесия. Мальчики имеют больший успех в играх с метанием в цель, а также с бегом на скорость.

Сюжетные игры уходят на второй план. Первое место занимаю игры с ярко выраженным соревновательным элементом. Дети средних классов соблюдают правила игры, предпочитая собирать команды с постоянным составом.

Для подростков можно проводить подвижные игры с преодолением препятствий, в форме эстафеты, а также с элементами борьбы.

Подвижные игры для детей 10-11-х классов. В этом возрасте дети проявляют большой интерес к командным играм из ряда олимпийских видов спорта.

Основная роль подвижных игр для старшеклассников – повышение общей физической подготовленности. В этот период у детей возрастает абстрактное мышление, способность анализировать действия окружающих

людей. Происходит окончательный выбор в пользу тех или иных видов игр, позволяющих совершенствоваться в определенном виде спорта.[3]

Принимая во внимание, что детский организм продолжает развиваться, не стоит увлекаться длительными силовыми нагрузками. Чрезмерные нагрузки отрицательно влияют на сердечно-сосудистую и нервную системы старшеклассников. Противопоказаны перенапряжения и перетренировки.

Заключение. Благодаря комплексному воздействию на организм, подвижные игры развивают как физическую, так и эмоциональную сторону ребенка, формируют нравственное и эстетическое воспитание. С помощью игр улучшаются память, внимание, а также углубляются представления об окружающем мире.

Игры – жизненная потребность и источник здоровья, служащий фундаментом для становления гармоничной личности.

Список литературы

1. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми / Е.А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 206 с.: ил.

2. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007. – № 4.

3. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учебное пособие для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. – М. Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

Михалёва Е.А.[1], *Лиханова И.Н.*[2], *Кудрявцев М.Д.*[3]

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама при-

[1] Учитель физической культуры муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Покровский», «Образовательная площадка № 1» (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru.

[2] Учитель физической культуры муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Покровский», «Образовательная площадка № 1» (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: leon2867@mail.ru.

[3] Профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, Сибирского федерального университета, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск), доктор педагогических наук, профессор. E-mail: kumid@yandex.ru.

рода распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Огромное количество людей разных возрастов занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой – это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т.д.

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам – к сердцу, легким, мышцам и т.д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы – чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура – более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Основное содержание работы. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. [2] Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье.

Вот три главных принципа, которых необходимо придерживаться, выполняя комплекс физических упражнений:

тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю;

тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут;

тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – десять часов. Надо помнить, что занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не ме-

сячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни. [1]

Существуют три формы самостоятельных занятий физической культурой:

ежедневная утренняя гимнастика,

ежедневная физкультпауза,

самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения и спорт (не реже 2-3 раз в неделю).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей, бадминтон, теннис и настольный теннис сказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. [3]

Для того чтобы занятия физической культурой были более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях постепенно;

до начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 мин.), общеразвивающие физические упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре;

соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и другие требования.

У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Бег – наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста. Однако следует знать и о требованиях методики – бегом следует заниматься сознательно и активно, т.е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия:

бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;

необходимо правильно дозировать физические нагрузки с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

нужно заниматься непрерывно и длительно, т.е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

сочетать с бегом другие физические упражнения;

оптимально использовать естественные факторы природы – солнце, воздух, воду;

соблюдать при этом правила личной гигиены.

Заключение. Причинами заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. [2] Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающихся, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания, особенно девушкам и женщинам. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела.

Рекомендуется занятия физическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания – солнце, свежий воздух.

Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удается, то удается и все остальное. [3]

Список литературы

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко. – М.: Совет. спорт, 2003. – 224 с.

2. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье / Ю.Л. Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. – 26с.

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

Михалёва Е.А.[1], *Лиханова И.Н.*[2], *Кудрявцев М.Д.*[3]

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Введение. Охрана и укрепление здоровья в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре играют высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Основное содержание работы. Здоровый человек, более производителен, соответственно, и востребован. Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить свое здоровье? Таким средством, может и

[1] Учитель физической культуры муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Покровский», «Образовательная площадка № 1» (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru.

[2] Учитель физической культуры муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Покровский», «Образовательная площадка № 1» (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: leon2867@mail.ru.

[3] Профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, Сибирского федерального университета, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск), доктор педагогических наук, профессор. E-mail: kumid@yandex.ru.

должна стать физическая культура, так она – это неотъемлемая часть жизни человека. [1]

Теория и практика физической культуры и спорта определяют ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. [3] Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, уровень развития профессионально значимых способностей. [2]

Перед студенческой молодежью сегодня обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако её реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать: высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Наметившаяся сегодня стратегия развития физической культуры студентов, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса, является гарантом формирования специалиста новой формации.

Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, следует выделять следующие группы ценностей: интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека), двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовке), технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения); мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени).

Физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к предмету путем развития клубной деятельности (объединяющей студентов по интересам), способствуя активизации их творческой деятельности в овладении навыками продуктивной самостоя-

тельной работы. Это предусматривает создание физкультурного пространства (инфраструктуры физической культуры), способствующей объединению студенческого актива, привлечению из студенческой среды волонтеров, участвующих в организации массовых физкультурных мероприятий (спортивных вечеров, массовых соревнований), в целом обеспечивающих усиление роли различных форм студенческого самоуправления, развития демократических основ творческой самореализации студенческой молодежи.

Заключение. Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. [1]

Теория и практика физической культуры и спорта определяют ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. [3] Главные из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность [1].

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Список литературы

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко. – М.: Совет. спорт, 2003. – 224 с.

2. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье / Ю.Л. Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. – 26с.

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

Минко А.Н.[1], *Белова С.В.*[2], *Лашин С.В.*[3]

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА ЗАНЯТИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ)

По роду своей профессиональной деятельности сотруднику полиции зачастую приходится вступать в физическое противоборство с нарушителем закона. И вопрос превосходства физической силы сотрудника полиции, по мнению авторов, становится главным. Это связанно с тем, что в настоящее время на службу в ОВД поступают граждане, в большинстве своем не имеющие спортивного опыта борьбы. Навыки спортивной борьбы закладываются в детском возрасте и формируются долгое время. И именно время является тем ресурсом, которого так не хватает, чтобы научить сотрудника в рамках учебной программы первоначальной подготовки даже простым боевым приемам борьбы, к примеру, загибам руки за спину, не говоря уже о более сложных приемах, таких как броски, рычаги, различные способы удушений и другие технические действия. В связи с этим фактом, по мнению авторов, на плановых занятиях по физической подготовке и в часы самостоятельных занятий большую часть времени необходимо уделять развитию силы мышц, сухожилий и психологической подготовке посредством занятий в тренажерном зале, а также работе с практическим психологом. Арсенал же технических борцовских и ударных действий целесообразно ограничить несколькими наиболее простыми и вместе с тем эффективными приемами силового обездвиживания правонарушителя и умением сделать загиб руки за спину как конечный контроль. Хотя многие специалисты служебно-профессиональной подготовки могут не согласиться с нашим мнением, но правдой остается то, что, когда возникает критическая ситуация задержания, сотрудники не знающие спортивной борьбы в чистом виде, в основном вступают в физическую силовую борьбу, с предельным напряжением мышц, и здесь очень важно закончить борьбу как можно быстрее, пока не наступило утомление. А для этого сотруднику полиции необходимо многократное превосходство в силе. Здесь на помощь сотруднику полиции приходят основные средства развития си-

[1] Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

[2] Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: partizan0013@yandex.ru.

[3] Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

лы (упражнения со штангой, гантелями, гирей, резиновыми жгутами) и специальные упражнения, направленные на развитие силы предплечий и хвата. [3, с. 214]

В этой статье речь пойдет не о конкретных упражнениях и технике их выполнения, а об основных принципах и методах развития силы. Зная их, сотрудник полиции сможет достичь высоких силовых результатов, что поможет более качественно выполнять силовое задержание. Когда мы говорим о занятиях в тренажерном зале, речь идет о силовых показателях, объеме мышц и, конечно, их форме. Сотрудникам полиции недостаточно приходить в зал и выполнять набор стандартных упражнений в одном режиме, необходимо варьировать методики, тем самым усложняя пути адаптации организма к физическим нагрузкам. Анализ литературных источников свидетельствует, что в спортивной науке разработаны принципы планирования силового цикла, принципы силовой тренировки и принципы выполнения силовых упражнений. [4, с. 179]

В данной работе авторы раскрывают только принципы планирования тренировочного цикла.

Первым рассмотрим *принцип циклического тренинга*. Суть этого принципа – разделение тренировочного времени в течение года на циклы: один период – работа на силу (самое главное время для сотрудника полиции), другой – на массу, третий, к примеру, на форму мышц, хотя это для сотрудника полиции не столь важно, так как сила в приоритете. Эта периодизация защитит от травм и повысит способности тела к адаптации.

Вторым принципом мы поставили *принцип сплита*. Разделение недельного микроцикла пополам. Лучший вариант для сотрудника полиции, учитывая его загруженность на службе – это две тренировки в неделю. На первом занятии тренируются мышцы верхней части тела (брюшной пресс, грудь, верх спины, трапеция, шея, дельты, руки), на втором занятии – нижней части тела (низ спины, бедра, икроножные). Может быть и другое деление – на жимовые (ноги, грудь, дельты, трицепс) и тяговые упражнения (спина в целом, трапеция, бицепс). Это позволит прогрессировать и избежать перетренированности.

Третьим авторы поставили *принцип «конфьюжн», или вариативности*. Так как мышцы привыкают к однообразной нагрузке и со временем перестают на неё откликаться, необходимо постоянно «удивлять» их, меняя методы тренировки (рабочие веса, число подходов, число повторений, порядок упражнений, скорость движений и так далее).

Четвёртый – *принцип перегрузки или прогрессии нагрузок.* Смысл в том, что от тренировки рабочие веса на снарядах должны расти, так как развитие силы в чистом виде пропорционально зависит от веса отягощения. Чем тяжелее снаряд, тем больше сила и, соответственно, больше мышечный рост.

Следующий – *принцип всеобъемлющего тренинга*. Здесь говорится о том, что не все мышечные группы, и тем более мышечные волокна, одинаково реагируют на различные типы тренинга. Чтобы равномерно задействовать все волокна мышц, необходимо использовать разнообразные схемы сетов и повторов, разную частоту тренировок и интенсивность.

Принцип эклектики (сочетание разного). В своих тренировках полицейский может комбинировать упражнения разной направленности – на силу, на массу, на форму мышц. Этот принцип схож с предыдущим. Здесь главное запомнить, что у каждой цели свой цикл. Если в одном занятии развивать и силу, и массу, и рельеф, вы снижаете тренировочный эффект, так как эти вещи плохо сочетаются между собой. К примеру, находясь на массонаборном этапе и делая после тяжелого жима штанги лёжа разводку, вы не добьётесь прорисовке грудных мышц. Это связанно с тем, что массонаборный цикл включает в себя усиленный набор калорий, что, в свою очередь, приводит к увеличению жирового компонента.

Принцип инстинктивного тренинга (подразумевает тренировочный процесс как постоянный поиск, эксперимент). Сотрудники полиции должны научиться прислушиваться к своему телу и вовремя реагировать на сигналы организма. По-другому этот принцип называют «планирование тренировок по настроению». Этот принцип соответствует продвинутому уровню тренированности: меняется план тренировочной сессии, упражнения, количество подходов, веса снарядов, сдвигаются дни тренировок, а иногда тренировки вообще прекращаются на неопределенный срок с целью восстановления ЦНС. [5, с. 23]

Вышеперечисленные принципы построения тренировочного цикла применяются отдельно или в некотором сочетании. Методика планирования, предлагаемая авторами статьи, проверена на практике и является тем руководством к действию сотрудника полиции, которое будет способствовать росту силовых показателей и позволит избежать травм и застоев в тренировочных результатах.

Список литературы

1. Турчинский, В. Бодибилдинг с Динамитом / В. Турчинский, Б. Хмельницкий. – Донецк ЧП « Издательство СКИФ »; Москва ООО «Милена», 2005.

2. Вейдер, Д. Бодибилдинг. Фундаментальный курс / Д. Вейдер. – М.: СП «Уайдер спорт-СУ», 1992.

3. Бобровик, А.П. Физические упражнения и их роль в психологической подготовке сотрудников силовых структур / А.П. Бобровик, К.А. Грачев, О.А. Чудинова // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы. Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск, 2011. – С. 212-215.

4. Бобровик, А.П. Основные критерии оценки боевых приемов борьбы / А.П. Бобровик, В.А. Арсеньев // Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России : сборник материалов всероссийской научно-практ. конференции / под общ. ред. Л.И. Тимошенко. – Ставрополь, 2016. – С. 178-180.

5. Бобровик, А.П. Методические основы самосовершенствования физических качеств и навыков у сотрудников силовых ведомств / А.П. Бобровик, А.А. Ошев // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. С.Н. Кашина, А.В. Шульженко. – Ставрополь, 2015. – С. 20-24.

СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Ананьевская В.О.[1], *Буслова О.В.*[2], *Гончаревич Г.Н.*[3], *Зайцева Ж.Г.*[4]

ЦЕФАЛГИЧЕСКИЙ СИНДРОМ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ БОЛЬНЫХ С ХРОНИЧЕСКОЙ ИШЕМИЕЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Введение. В последние годы в России, как и во всем мире, наблюдается увеличение распространенности цереброваскулярных заболеваний, значительно снижающих качество жизни и нередко приводящих к инвалидизации пациентов. В структуре цереброваскулярной болезни ишемическое поражение мозга занимает лидирующее положение и представлено двумя основными синдромами: инфарктом мозга, обусловленным патологией крупных экстра- и интракраниальных артерий или кардиогенными эмболиями, и церебральной микроангиопатией (поражение пенетрирующих артерий мелкого и среднего калибра – хроническая ишемия мозга). Хроническая ишемия мозга (ХИМ) – хроническая прогрессирующая цереброваскулярная патология, характеризующаяся многоочаговым или диффузным ишемическим поражением головного мозга с постепенным развитием комплекса неврологических и нейропсихологических расстройств. [1-3] Процесс формирования и прогрессирования ХИМ – сложный и многокомпонентный, в котором атеросклероз и гипертоническая болезнь способствуют развитию эндотелиальной дисфункцией, изменениями в крови, включая эритроцит и его мембрану. При этом существенную роль играет наследственная предрасположенность к заболеваниям органов кровообращения, которая может начать проявляться уже с подросткового воз-

[1] Студентка Хакасского государственного университета имени Н.Ф. Катанова (Российская Федерация, Хакасская автономная республика, г. Абакан). E-mail: valerie.o.a@yandex.ru.

[2] Студентка Хакасского государственного университета имени Н.Ф. Катанова (Российская Федерация, Хакасская автономная республика, г. Абакан). E-mail: 1081959@mail.ru.

[3] Заведующая неврологическим отделением Республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремишевской (Российская Федерация, Хакасская автономная республика, г. Абакан). E-mail: 1081959@mail.ru.

[4] Младший научный сотрудник Научно-исследовательского института медицинских проблем Севера ФИЦ КНЦ СО РАН (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: 89831549968@mail.ru.

раста [4, 8]. Основными клиническими проявлениями ХИМ являются головная боль, снижение памяти, внимания и других когнитивных функций, приводящее к нарушению профессиональной, общественной и (или) бытовой адаптации, что, несомненно, снижает качество жизни больных. [5; 6: 10; 11]

Цель: исследовать характер цефалгического синдрома, дать оценку состоянию высших мозговых функций и качеству жизни пациентов с ХИМ.

Основное содержание работы.

Исследование проведено в Республике Хакасия, в г. Абакане, на базе неврологического отделения Республиканской больницы им. Г.Я. Ремишевской. Были обследованы 40 человек с верифицированным диагнозом ХИМ II стадии в возрасте 45-65 лет (30 женщин и 10 мужчин) с длительностью заболевания 5-15 лет.

Методы исследования:Исследование проводилось после заполнения информированного согласия пациентами. Было проведено анкетирование пациентов Интенсивность цефалгического синдрома определяли с помощью визуально-аналоговой шкалы (ВАШ), опросника МакГилла. Для характеристики когнитивных функций исследовали объем внимания, кратковременную память, вербально-логическое мышление. [9] Качество жизни оценивали с помощью краткого опросника ВОЗ (WHOQOL-BREF) по следующим показателям: субъективные оценки качества жизни и состояния здоровья, а также физическое и психическое здоровье, социальные отношения, окружающая среда. [7] Результаты исследования статистически обрабатывали с помощью пакета прикладных программ Statistica 8.0. Количественные признаки оценивались с помощью непараметрического критерия Манн-Уитни (M-W) при сравнении двух несвязанных выборок. Результаты исследования количественных показателей в группах сравнения представлены в виде медианы и 25‰ – 75‰ интервала (LQ-UQ), где Me – медиана, LQ – 25‰ процентиль, UQ – 75‰ процентиль. Качественные признаки представлены в виде относительных (в %) частот. Анализ зависимости признаков проводится с помощью непараметрического коэффициента корреляции по Спирмену. Изменения считались статистически значимыми при уровне значимости $p<0,05$.

Анализ данных субъективной оценки цефалгического синдрома у пациентов с ХИМ представлена в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика цефалгического синдрома у больных с хронической ишемией мозга

Критерий		Me, 25‰-75‰
ВАШ		4 (4-6)
Опросник МакГилл	Ранговый индекс чисел	19 (11-30,5)
	Индекс числа дескриптов	12 (8-14)

Интенсивность цефалгического синдрома у большинства больных с ХИМ (72,5%, 29 человек) по шкале ВАШ составляла 4 балла (4-6), что соответствовало умеренной силе головной боли, у 27,5% (11 человек) – 6 баллов («сильная» головная боль).По опроснику Мак-Гилла пациенты характеризовали головную боль как слабую, но при этом из предложенных рядов слов выбирали большое количество болевых характеристик. Своеобразие цефалгического синдрома у пациентов с ХИМ заключалось в полиморфности жалоб, в их непостоянстве, отсутствии в большинстве случаев связи с конкретными сосудистыми и гемодинамическими факторами (исключая головную боль при гипертонических кризах с высокими цифрами артериального давления).

Анализ показателей опросника качества жизни по опроснику ВОЗ (WHOQOL-BREF) выявил, что все исследуемые составляющие качества жизни: субъективные оценки качества жизни и состояния здоровья, а также физическое и психическое здоровье, окружающая среда у больных ХИМ были значительно ниже нормативных. Так, субъективная оценка качества жизни и состояния здоровья пациентов с ХИМ II стадии по опроснику ВОЗ WHOQOL-BREF описывалась ими в категориях «плохо» и/или «ни плохо, ни хорошо». Эти данные соответствовали по шкале опросника 2-3 баллам и указывали на низкий уровень качества жизни. Критерии оценки качества жизни, предлагаемые ВОЗ, также находились на низком уровне.

Исследование высших мозговых функций у больных с ХИМ выявило умеренную когнитивную дисфункцию. Тестовый материал на объем внимания большинство обследованных (2/3 обследованных) выполнили удовлетворительно, допуская 3-4 ошибки (Me 2,89; 25‰ – 75‰: 1,00 – 4,00), 1/3 пациентов успешно выполнили задания и лишь в единичных случаях пациенты продемонстрировали неудовлетворительный результат с большим количеством ошибок (более половины). Кратковременная память у 50% обследованных больных была снижена, пациенты не справлялись с заданием, допуская в среднем 40 и более процентов ошибок. Анализ показателей вербально-логического мышления выявил, что 1/3 обследованных превысили допустимое количество ошибок (40% и более).

Следующим этапом наших исследований явился анализ личностных особенностей пациентов с ХИГМ при помощи 16-факторного опросника Р.Б. Кеттелля (табл. 2).

Таблица 2

Характеристика вторичных показателей 16-факторного опросника Р.Б. Кеттелля у больных с ХИМ

Тревожность, кол-во ч-к,%		Экстраверсия, кол-во ч-к,%		Чувствительность, кол-во ч-к,%		Конформность, кол-во ч-к,%	
Высокий уровень тревожности (≤3б.)	21,9	Интроверсия (≤3б.)	3,1*	Высокая эмоциональность (≤3б.)	43,8	Зависимость от группы (≤3б.)	3,1
Относительный баланс (3,1-8,9 б.)	37,5	Относительный баланс (3,1-8,9 б.)	18,8	Относительный баланс (3,1-8,9 б.)	50,0	Относительный баланс (3,1-8,9 б.)	40,6
Низкий уровень тревожности (≥9б.)	40,6	Экстраверсия (≥9б.)	78,1	Стрессоустойчивость (≥9б.)	6,2	Склонность к агрессии (≥9б.)	56,2
Me 7,0; 25‰ – 75‰: 4,1 – 9,5		Me 11,9; 25‰ – 75‰: 9,35 – 15,20		Me 3,3; 25‰ – 75‰: 1,40 – 5,30		Me 8,8; 25‰– 75‰: 6,6 – 11,3	

Примечание: * статистически значимо количество интровертов меньше экстравертов, $p<0.05$.

При оценке особенностей характера 16-факторным опросником Р.Б. Кеттелля было выявлено, что большинство обследованных обладали склонностью к тревожности (F_1Me 7,0; 25‰ – 75‰: 4,1 – 9,5), являлись экстравертами (F_2 Me 11,9; 25‰ – 75‰: 9,35 – 15,20), с высоким уровнем эмоциональной нестабильности (F_3Me 3,3; 25‰ – 75‰: 1,40 – 5,30), склонностью к агрессии (F_4Me 8,8; 25‰–75‰: 6,6 – 11,3).

Анализ корреляционных связей показывает, что цефалгический синдром у больных с ХИМ оказывает существенное влияние на состояние когнитивных функций. Была выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между степенью выраженности цефалгического синдрома по шкале ВАШ и показателями объема внимания: временным показателем ($r=-0,31$; $p<0,05$; для $n=40$), а также с показателем количества правильных ответов ($r=-0,41$; $p<0,05$; для $n=40$), что обусловлено сниженной способностью к концентрации внимания. Нами также была установлена отрицательная корреляционная зависимость между вторичными показателями по Кеттелю (F_1 тревожность) и факторами качества жизни по опроснику ВОЗ WHOQOL-BREF: физическим здоровьем ($r=-0,48$; $p<0,05$; для $n=40$), психологическим здоровьем ($r=-0,34$; $p<0,05$; $n=40$), социальными отношениями ($r=-0,31$; $p<0,05$; $n=40$), окружающей средой ($r=-0,34$; $p<0,05$; $n=40$).

Заключение. Цефалгический синдром является распространенным состояниям при хронической ишемии мозга, влияющим на течение основного заболевания, обуславливая снижение когнитивных функций и качества

жизни. Пациенты с ХИМ II стадии субъективно оценивали головные боли как умеренные или слабой степени выраженности, а качество их жизни соответствовало критериям низкого уровня. При этом выраженность цефалгического синдрома сопровождалась изменениями в психоэмоциональной сфере (тревожностью).

Список литературы

1. Бабанов, С.А. Дисциркуляторная энцефалопатия: оптимизация диагностических и лечебных мероприятий / С.А. Бабанов, Н.А. Татаровская // Медицинский совет. – 2012. – № 12. – С. 66-71.

2. Деревцова, С.Н. Реабилитация больных с нарушением двигательной функции конечностей в позднем восстановительном и резидуальном периодах инсульта / С.Н. Деревцова, Н.Н. Медведева, О.И. Зайцева // Вестник новых медицинских технологий.– 2014. – № 5.– С. 478-481.

3. Нейрореабилитация при синдроме центрального гемипареза у мужчин и женщин с разным типом конституции в позднем резидуальном периоде / С.Н. Деревцова и др. // Современные проблемы науки и образования.– 2012. – № 2. – Т. 19.– С. 120-123.

4. Способ определения типов клеточной реактивности у детей / О.И. Зайцева и др. // Официальный бюллетень Российского патентного ведомства: изобретение и полезные модели. – 2004. – № 18. – С. 26.

5. Капустенская, Ж.И. Аффективные и когнитивные расстройства у лиц пожилого и старческого возраста / Ж.И. Капустенская, В.В. Шпрах, О.И. Зайцева // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра. – 2010. – № 2. – С. 52-54.

6. Особенности адаптационных возможностей пожилых мигрантов с Севера в зависимости от типа личности / Ж.И. Капустенская и др. //Сибирский медицинский журнал. – 2011. – Т. 105. – № 6. – С. 81-82 .

7. Новик, А.А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине / А.А. Новик, Т.И. Ионова, Ю.Л. Шевченко. – М.: Наука, 2007. – 320 с.

8. Парфенов, В.А. Дисциркуляторная энцефалопатия: дифференциальный диагноз и лечение / В.А. Парфенов // Клиницист. – 2008. – № 1. – С. 38-44.

9. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Шепетовой. – М: Автодор, 2002. – 224 с.

10. Некоторые аспекты геронтологического эйджизма в учреждениях здравоохранения / А.И. Шпаков и др. // Современные проблемы науки и образования.– 2017. – № 5. – С. 164.

11. Klimatckaya, L G. Psychoemotional state of patients 60+ years old with chronic cerebrovascular insufficiency relocating with their family from the far North / L.G. Klimatckaya, O.I. Zaitseva // Familymedicineandprimary-carereview. – 2016. – № 4. – V.18. – P. 429-431.

Воронова М.В.[1], *Диденко Т.П.*[2]

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя несколько составляющих. При этом, состояние системы здравоохранения обусловливает в среднем лишь около 10% всего комплекса воздействий на организм, остальные 90% приходится на: экологию (около 20%), наследственность (около 20%) и больше всего – на условия и образ жизни – двигательная активность, сбалансированное питание, вредные привычки, условия труда, отдыха и другие (почти 50%). Одной из основных причин возрастающего ухудшения здоровья является снижение двигательной активности. [1; 2]

Особенно важным является здоровье учащихся школ, т.к. около 75% болезней у взрослых является следствием условий жизни в детские и молодые годы. [1] Проблема влияния низкой двигательной активности на общее здоровье школьников обуславливает актуальность нашего исследования.

Основное содержание работы. Целью данного исследования является изучение влияния занятий физической культурой на частоту заболеваний детей среднего и старшего школьного возраста.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

1) выявить количество регулярно занимающихся физической культурой в каждой возрастной группе;

2) выявить количество заболеваний в год в каждой возрастной группе;

3) установить связь между занятиями ФКиС и заболеваемостью школьников.

Исследование проводилось в сентябре 2018 года среди школьников от 11 до 18 лет на базе двух школ г. Омска: БОУ «Гимназия № 88» и СОШ №58. В ходе исследования были опрошены 270 респондентов, которым нужно было ответить на следующие вопросы: 1) занимаетесь ли вы спортом; 2) каков стаж занятий; 3) какими видами спорта занимались ранее и сколько; 4) как часто болеете в год.

Результаты исследования показали, что примерно 54% школьников регулярно занимаются спортом, 30% – когда-то занимались каким-либо видом спорта более одного года. По возрастам эти показатели распределились неравномерно. Так, максимальный показатель занимающихся спортом – у детей в возрасте 15-16 лет, минимальный – у выпускных классов, 17-18 лет (см. табл. 1).

[1] Магистрант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: daisy_m_forcas@mail.ru.

[2] Магистрант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: didenko2701@mail.ru.

Таблица 1

Процентное соотношение занимающихся спортом по возрастам

Возраст	Регулярно занимаются спортом (в %)	Ранее регулярно занимались спортом (в %)
11-12 лет	54,7	23,3
13-14 лет	48,1	39,8
15-16 лет	67,9	23,2
17-18 лет	45	35

Исследование количества заболеваний в год у школьников разных возрастных групп показало, что, в среднем, занимающиеся спортом болеют в 1,5 раза реже тех, кто никогда не занимался физической культурой. Количество заболеваний в год у ранее занимавшихся ФКиС также в 1,4 раза ниже, чем у детей, никогда не занимавшихся спортом (табл. 2).

Таблица 2

Количество заболеваний в год у школьников разных возрастных групп в зависимости от занятий ФКиС

Возраст	Кол-во заболеваний у регулярно занимающихся (в год)	Кол-во заболеваний у когда-либо занимавшихся (в год)	Кол-во заболеваний у незанимающихся (в год)
11-12 лет	2,25	2,30	3,8
13-14 лет	2,50	2,50	3,3
15-16 лет	2,06	1,6	2,15
17-18 лет	1,77	2,71	3,75

Заключение. В результате исследования мы выявили зависимость заболеваемости детей среднего и старшего школьного возраста от физической активности. Физическая активность напрямую влияет на общее состояние здоровья и иммунитет растущего организма, а, следовательно, на работоспособность и освоение новых знаний. Таким образом, привитие молодому поколению основ здорового образа жизни и занятий физической культурой является первостепенной задачей.

Список литературы

1. Алмагамбетова, Д.Т. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительная деятельность в общественной жизни студентов / Д.Т. Алмагамбетова, А.З. Гарипова // Психология, социология и педагогика. – 2015. – № 4(43). – С. 31-33. – URL: http://psychology.snauka.ru/2015/04/ 4413.

2. Цакоев, А.А. Проблема формирования у студентов понятий «физическая культура», «спортивный стиль жизни», «здоровый образ жизни» / А.А. Цакоев. – Владикавказ, 2014.

Глубокий В.А.[1], *Глубокая М.В.*[2]

Укрепление здоровья сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации

Введение. Физическая подготовка в правоохранительных органах Российской Федерации предполагает решение не только образовательных и развивающих задач, но и решение задачи по оздоровлению сотрудников.

Так, Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1] предписано поддерживать и укреплять здоровье, сохранять продуктивный уровень общей работоспособности.

Укрепление здоровья необходимо для повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности, к которым относятся гиподинамия, высокая психологическая нагрузка, большой объем умственной работы (необходимо рассматривать и оперировать большими объемами информации) и т.д.

Изучение характера служебной деятельности сотрудников полиции позволило установить, что, в основном, большой объем двигательной активности выполняется сотрудниками отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите. В меньшей мере физической нагрузке подвержены сотрудники патрульно-постовой службы полиции, оперативные сотрудники, сотрудники дорожно-патрульной службы полиции и участковые уполномоченные сотрудники полиции. У остальных служащих в органах внутренних дел характер труда умственный, большую часть служебного времени они должны проводить в статической позе (сидя), работая на компьютере или со служебной документацией, т.е. характер труда у них (офисный) кабинетный.

Как показывает практика, решение задачи по укреплению здоровья необходима для всех категорий сотрудников правоохранительных органов. Для одних это связано с реабилитацией после травм, ранений, у других – для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и других болезней, связанных с недостаточной двигательной активностью, для третьих – снижение инволюционных изменений происходящих в организме, связанных с процессом старения.

[1] Доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: Glubokiy@mail.ru.

[2] Преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: Glubokiy@mail.ru.

В связи с этим изучение оздоровительной физической культуры, выявление средств и методов физкультурно-спортивной деятельности, приемлемых для укрепления здоровья сотрудников правоохранительных структур, является актуальным научным исследованием, что будет способствовать проведению последующих научных исследований, позволяющих решать задачу по поддержанию и укреплению здоровья у сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации.

*Основное содержание работы.*Научное исследование проводилось среди профессорско-преподавательского состава образовательной организации высшего образования МВД России, а также среди слушателей, проходивших в этой же организации профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский». Исследование проводилось в 2017-2018 учебном году.

В ходе проведения научной работы использовались методы: анализ литературных источников, посвященных оздоровительной физической культуре; педагогическое наблюдение за процессом физической подготовки сотрудников и их занятиями физическими упражнениями; опрос (устный и анкетный), в котором приняло участие 120 (n=120) сотрудников органов внутренних дел (преподаватели вуза МВД России и слушатели, обучающиеся в этой же организации). Кроме того, были опрошены 27 (n=27) сотрудников, проходящие службу во ФСИН, Росгвардии и других силовых структурах.

Анализ литературных источников [2,4] показал, что из ста случаев смерти среди населения 70% связано с ишемической болезнью сердца, 25% с онкологическими заболеваниями и только 5% на все остальные случаи, в которые входят другие заболевания, несчастные случаи и дорожно-транспортные происшествия.

В работах С.М. Бубновского [2], В.Н. Селуянова [4] сказано, что ишемическая болезнь сердца, в основном, обусловлена недостаточной двигательной активностью. Например, В.Н. Селуянов в процессе научных исследований установил, что люди, имеющие вес выше нормы, при регулярных занятиях физической культурой, по продолжительности жизни превосходят в среднем на 10 лет людей, имеющих схожие рост и вес, но не занимающихся физическими упражнениями.

Установлено, что у людей среднего возраста систематически занимающихся физической культурой, физическими упражнениями биологический возраст на 10-15 лет меньше паспортного. Кроме того, по показателям физического развития они превосходят 20-25-летних не занимающихся физической культурой. Этот факт косвенно подтверждают врачи футбольного клуба «Ювентус» [5]. Они провели обследование португальского футболиста К. Рональду и выяснили, что у тридцатитрёхлетнего спортсмена, в результате грамотно выстроенной физической подготовки, питания, режима дня, труда и отдыха, функциональные показатели и показатели фи-

зического развития соответствуют показателям хорошо подготовленного футболиста двадцатилетнего возраста. На Чемпионате мира 2018 года показатели физического развития португальского футболиста превзошли показатели всех двадцатипятилетних футболистов, игравших на этом чемпионате.

Проблемы с опорно-двигательным аппаратом, по мнению С.М. Бубновского [2] и В.Н. Селуянова [4], у населения возникают, чаще всего, от недостаточной двигательной активности. Например, как отметил В.Н. Селуянов, при болях в спине может и не быть выявленной патологии. Боли возникают в результате зажатости мышц, спазмов мышечного аппарата. Мышцы, в таком состоянии, сдавливают нервные окончания и в связи с этим возникают мышечные боли.

Болезни опорно-двигательного аппарата подробно описаны в книге С.М. Бубновского [2], в этой же книге представлены способы лечения и реабилитации при помощи физических упражнений (кинезитерапии).

Все указанные выше проблемы со здоровьем присущи и сотрудникам правоохранительных органов. Кроме того, олимпийский чемпион 1956, 1960 гг. профессор, доктор педагогических наук А.Н. Воробьев [3] отметил, что для продуктивной умственной деятельности необходимы занятия физическими упражнениями, что применимо и к сотрудникам органов внутренних дел. Профессор считал, что умственная и физическая деятельность не должна противопоставляться. Они должны находиться в гармоничном сочетании. Им была установлена прямая зависимость между интенсивным умственным трудом и оптимальной двигательной активностью. Физическая активность только тогда способствует умственной активности, когда она оптимальна, но не чрезмерна. Чрезмерные физические нагрузки угнетают интеллектуальную сферу деятельности: резко снижается усвоение новой информации, подавляется память на события прошлого, в том числе ухудшается двигательный навык, хорошо координированный ранее.

А.Н. Воробьев [3] указал, что оптимальный суточный уровень для людей занятых умственным трудом, например в ходьбе равен 5 км. При ходьбе на лыжах 7-10 км, езда на велосипеде – до 10-15 км. Ученый отметил, что у каждого человека должны быть свои нормы в плавании, гребле и другом виде физкультурно-спортивной деятельности. Здесь главной целью является не рост физических кондиций, а поддержание их на определенном уровне за счет регулярных физических упражнений, оптимального объема и интенсивности, не требующих специального восстановительного периода отдыха и применения различных реабилитационных мер.

Следовательно, для продуктивной служебной деятельности сотрудникам органов внутренних дел необходимо также заниматься оздоровительной физической культурой.

Педагогическое наблюдение и опрос позволили установить, что, чем выше образовательный уровень сотрудника, тем он больше осознает необ-

ходимость в занятиях физической подготовкой, физическими упражнениями. Было установлено, что из занимающихся сотрудников правоохранительных органов с целью оздоровления, 40% отдают предпочтение силовым направлениям физкультурно-спортивной деятельности, 50% предпочитают спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис), 10% занимаются плаванием, передвигаются на лыжах, выполняют упражнения, заимствованные из йоги, пилатеса, калланетики и др. Силовые упражнения выполняются с весом своего тела и с внешними отягощениями.

В процессе опроса, мы выяснили, что под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями 90% респондентов отмечают улучшение своего самочувствия.

У большинства опрошенных был отмечен относительно низкий уровень знаний теоретических основ оздоровительной физической культуры. Многие сотрудники правоохранительных органов просто не способны самостоятельно составить программу занятий физическими упражнениями, не имеют необходимых знаний по организации правильного и сбалансированного питания, в результате, вынуждены обращаться за консультацией к специалистам.

Кроме того, мы отметили, что, чем старше возраст сотрудника, тем больший оздоровительный уклон приобретают занятия физическими упражнениями, также большинство опрошенных сотрудников занимаются дополнительной физической подготовкой только с целью поддержания двигательных кондиций.

Заключение.

Существует прямая зависимость между низкой двигательной активностью и заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Кроме того, недостаток движения может отрицательно сказываться на продуктивности умственной деятельности.

Проведённая работа позволила установить, что большинство сотрудников, служащих в правоохранительных органах Российской Федерации, понимают необходимость занятий оздоровительной физической культурой. В то же время многие сотрудники не обладают в достаточной мере минимумом знаний по физической культуре и оздоровительной тренировке.

Большинство сотрудников силовых структур для своего оздоровления используют упражнения силовой и игровой направленности. Эти же упражнения применяются для снятия эмоционального напряжения и с целью рекреации.

Список литературы

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450.

2. Бубновский, С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – М.: Издательство «Э», 2015. – 528 с.

3. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.

4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009 – 192 с.

5. Яковлева, Ю. Португальцу снова 20 лет / Ю. Яковлева // Спорт-экспресс. – 2018. – 159 (7690). – С. 5.

А.В. Горелик[1], *В.В. Силантьев*[2]

Борьба против курения в общественном транспорте г. Красноярска (поиск путей решения проблемы)

Введение. Для здорового образа жизни важное значение имеет организованная борьба с разнообразными факторами риска, среди которых, в частности можно выделить распространенное курение табака водителями в общественном транспорте города. Табачный дым от горящей сигареты содержит относительно больше вредных химических веществ, чем дым, выдыхаемый курильщиком, так как последний уже отфильтрован организмом [1, с. 51]. Кроме того, горящая сигарета является как бы уникальной химической фабрикой, продуцирующей более 4 тыс. различных соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ и по меньшей мере 12 веществ, способствующих развитию рака (коканцерогенов). [5, с. 21].

Основное содержание работы. Нами был проведен мониторинг трех маршрутов общественного транспорта г. Красноярска. Результаты мониторинга показали, что каждый второй водитель во время движения по маршруту допускает неограниченное курение. Специалистами подсчитано, что вред пассивного курения соответствует вредному воздействию выкуривания 1 сигареты через каждые 5 часов, и уже через 10-15 минут оно способно вызвать обильное слезотечение: у 14% некурящих – кратковременное ухудшение остроты зрения и у 19% – повышенное отделение слизи из носа. [5, с. 122]

Пассажиры зачастую переполненного в утренние и вечерние часы транспорта не застрахованы от отравления табачным дымом и это при том, что с формальной точки зрения права граждан защищены от воздействия

[1] Преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail : andgorelik@yandex.ru.

[2] Старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: svvhunter@rambler.ru.

табачного дыма нормами федеральных законов. [2; 4] Стоит признать, что законодательство представляя собой один из краеугольных камней в осуществлении всеобъемлющей национальной программы по преодолению курения в борьбе за здоровье людей [3, с. 328] фактически не применяется.

Кроме того, табачный дым уменьшает количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которые способствуют повышению тонуса организма и работоспособности. Получается, что даже одна поездка в условиях, когда осуществляется курение, отнимает здоровье у пассажиров, не добавляет привлекательности общественному транспорту и, наконец, не способствует формированию положительного имиджа г. Красноярска в преддверии проведения XXIX всемирной зимней универсиады, когда сфера услуг должна предоставить жителям города и его гостям качественные сервисы транспорта, питания и проживания.

С точки зрения защиты здорового образа жизни в городском пространстве можно порекомендовать заимствовать опыт г. Сочи в организации территорий свободных от курения и других вредных привычек.

Считаем, что обозначенная выше проблема должна была решаться в русле определенной идеологии, содержание которой, как представляется лаконично представлено в слогане размещенном на сайте администрации г. Красноярска «Красноярск – город инноваций, партнерства и согласия».

Вкупе с активизацией административных мер охранительной направленности (привлечение к административной ответственности, осуществление программ санитарного просвещения населения и т.п.) необходимо проводить дополнительные действия, направленные на отказ от курения.

К действиям, стимулирующим ведение здорового образа жизни водителей общественного транспорта вполне можно отнести осуществление премирования работодателями-перевозщиками не курящих сотрудников. Для тех, кто пытается бросить курить можно рекомендовать антиникотиновую жевательную резинку, которая была создана в Белорусском научно-исследовательском санитарно-гигиеническом институте.

Отметим, что при этом методе лечения, как и при других, нужна психологическая настроенность. Кроме того, в борьбе с пагубной привычкой в специальной литературе рекомендуется применять, как отвлекающие средства, специальную гимнастику для органов дыхания и другие виды гимнастических упражнений. Например, в хорошо проветренном помещении удобно сесть и выполнить серию глубоких вдохов и выдохов. Вдох обязательно делать через нос, выдох – ртом. Продолжительность вдоха должна быть в среднем 8-12 с. Выдох без задержки, энергичный. [1, с. 76]

Таким образом, борьба с курением – это комплексная задача огромной важности и для ее решения необходимо объединение государственных, общественных и медицинских мероприятий.

Цель запрета и дальнейшего ограничения курения – забота, прежде всего о здоровье некурящих, защита их от вредного действия табачного дыма.

Заключение. Считаем, что сейчас самое время назвать вещи своими именами и объявить нашу конечную цель: полное искоренение заявленной в статье проблемы.

Высказанные предложения и замечания – только попытка рассмотреть отдельные аспекты всеобъемлющего процесса – осуществления борьбы с курением. Поэтому приглашаем специалистов по здоровому образу жизни к дальнейшей дискуссии по заявленной проблематике.

Список литуратуры.

1. Деларю, В.В. Губительная сигарета / В.В. Деларю. – М.: Медицина, 1987. – 80 с.

2. Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации : Федеральный закон от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.

3. Курение и здоровье (Материалы МАИР) : пер. с англ. / под. ред Д.Г. Заридзе, Р. Пето. – М.: Медицина, 1989. – 384 с.

4. Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака : Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.

5. Радбиль, О.С. Курение : монография / О.С. Радбиль, Ю.М. Комаров. – М.: Медицина, 1988. – 160 с.

Демаков В.И.[1], *Щиголева В.К.*[2]

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВОЗРАСТНЫХ КОЭФФИЦИЕНТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ СОТРУДНИКОВ И ВЕТЕРАНОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Из всего многообразия спортивных обществ, начавших свое существование во времена Советского Союза, которых было более тридцати, пожалуй, «Динамо», наряду со «спортивными клубами Вооруженных сил» имел особый статус. Сегодня общество «Динамо» остается единственной общероссийской общественной структурой, действующей во

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации (Российская Федерация, г. Иркутск), кандидат технических наук, доцент. E-mail: demakovvi@yandex.ru.

[2] Студент Иркутского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации (Российская Федерация, г. Иркутск).

всех регионах России. Под эгидой «Динамо» ежегодно проводятся огромное количество спортивных состязаний различного уровня. В них принимают участие как начинающие спортсмены, представляющие клубы и секции динамовской структуры, например, «Юный динамовец», так и ветераны, продолжающие поддерживать спортивную форму в уже почтенном возрасте. При этом в ходе состязаний демонстрируются результаты, заставляющие говорить о динамовцах, как о спортсменах самого высокого уровня.

Однако, необходимо отметить, что прежде всего «Динамо» создавалось для сотрудников правоохранительной системы. И основными участниками соревнований, проходящих под эмблемой «Динамо» должны быть сотрудники и работники, а также ветераны структур правопорядка. Организация проведения и судейства таких соревнований должна обеспечивать максимальный комфорт и поддержание спортивной состязательности спортсменов с учетом их профессиональных качеств и особенностей.

Основное содержание работы. В настоящее время многие массовые соревнования по циклическим видам спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и т.п. в рамках спартакиад общества «Динамо» проводятся с разбиением участников на возрастные группы. Аналогичные возрастные группировки применяются и при сдаче контрольно-зачетных нормативов действующими сотрудниками силовых ведомств. Например, группа до 30 лет, группа от 30 до 35 лет и т.д. Однако, подобная система учета возрастного спада физических возможностей имеет массу недостатков.

Отдельные возрастные группы могут быть настолько малочисленны, что формально вся группа спортсменов до проведения соревнований обеспечивает себе призовые места.

Достаточно часто возникает ситуация, когда спортсмены из «старших» возрастных групп показывают более высокие результаты, чем спортсмены из «младших» возрастных групп и при этом не попадают в призеры соревнований только лишь из-за сильного состава участников в группе, а спортсмены с более низкими результатами становятся призерами в менее сильных по составу участников возрастных группах.

Разбиение на возрастные группы равными интервалами не отражает реального падения физической активности, которая с некоторого возраста сокращается гораздо активнее, в особенности в условиях, в которых приходится нести службу сотрудникам правоохранительной системы.

При разнице в возрасте лишь в один год, некоторые участники попадают в различные возрастные группы, внутри которых возрастной размах варьируется гораздо шире.

Перечисленные факты очень часто имеют место на динамовских спортивных состязаниях и очевидно не способствуют спортивным принципам.

Отчасти подобных недостатков лишена система использования возрастных коэффициентов при определении итоговых результатов спортсменов. В этом случае участники не делятся на группы, а фактически показанный результат каждого делится на некоторый, заранее определенный коэффициент, соответствующий его возрасту. Довольно широко применяются возрастные коэффициенты, рассчитанные по методике Л.Н. Литвинова [1] (см. таблицу 1, рисунок 1), а также по методике К.Н. Спиридонова [2]. Однако, данные коэффициенты определены на основе многочисленных статистических наблюдений выступления спортсменов достаточно высокого уровня на крупных соревнованиях.

Таблица 1

Возрастные коэффициенты Литвинова

Возраст (лет)	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Коэффициент	1,000	1,000	1,001	1,002	1,004	1,007	1,010	1,013	1,017	1,022	1,027
Возраст (лет)	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Коэффициент	1,032	1,039	1,045	1,053	1,060	1,069	1,077	1,087	1,097	1,107	1,118
Возраст (лет)	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
Коэффициент	1,130	1,142	1,154	1,168	1,181	1,195	1,210	1,225	1,241	1,258	1,274
Возраст (лет)	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
Коэффициент	1,292	1,310	1,328	1,347	1,367	1,387	1,408	1,429	1,451	1,473	1,496
Возраст (лет)	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Коэффициент	1,519	1,543	1,567	1,592	1,617	1,643	1,670	1,697	1,725	1,753	1,781

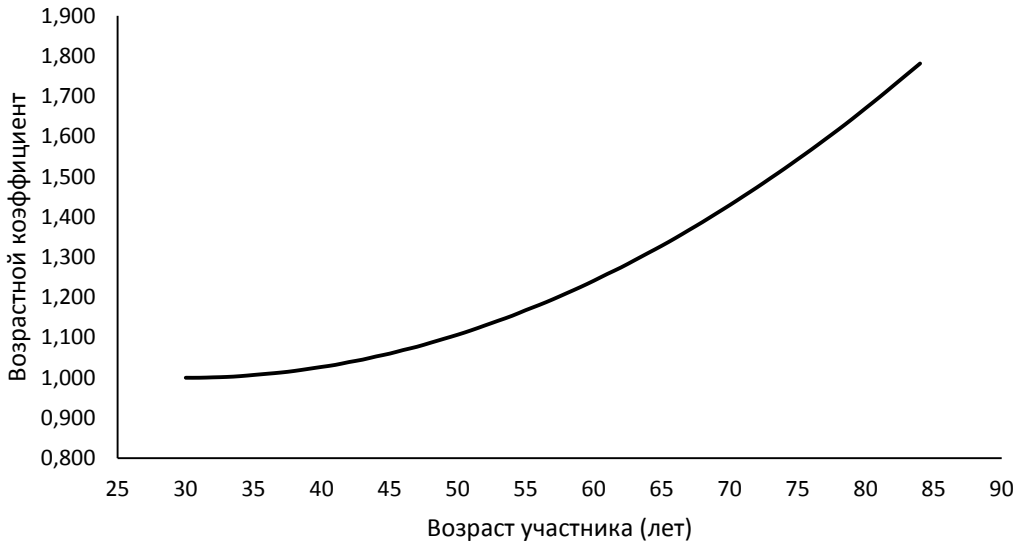


Рис. 1. Зависимость возрастных коэффициентов Литвинова от возраста

Опыт проведения нескольких соревнований по различным видам спорта иркутским региональным отделением «Динамо» с использованием возрастных коэффициентов Литвинова в 2016-2018 годах показал повышение спортивного интереса участников, стартовавших не в возрастных группах, а в «общем строю». При этом многие участники высказывали некоторые сомнения в обоснованности конкретных значений коэффициентов,

рассчитанных по результатам профессиональных спортсменов, постоянно поддерживающих свою спортивную форму.

Заключение. Представляет интерес проведение научно-исследовательской работы по сбору достаточно репрезентативной статистической информации о результатах, показываемых действующими сотрудниками правоохранительной системы различного возраста как во время выступления на соревнованиях, так и при сдаче контрольных нормативов по физической подготовке. А также последующей адаптации средствами математического моделирования значений возрастных коэффициентов, приведенных в таблице 1, к категории сотрудников, работников и ветеранов силовых структур. Очевидно, что подобные коэффициенты должны быть адаптированы к конкретной территории, имеющей особенности географического расположения, собственные аспекты в качестве пищи, воды и т.д.

Список литературы

1. Литвинов, Л.Н. Рекомендации по оценке скоростей лыжников-гонщиков / Л.Н. Литвинов // Российский любительский лыжный союз. – М., 2016. – 22 с.

2. Спиридонов, К.Н. О возрастном коэффициенте оценки результатов лыжников-гонщиков старшего возраста / К.Н. Спиридонов, М.М. Байцов // Лыжный спорт : сб. – М., 1985. – Вып. 2. – С. 30-32.

Долголенко Т.В.[1]

Вовлечение несовершеннолетнего в совершение действий, представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего (ст. 151.2 УК РФ)

Введение. Установление уголовной ответственности за вовлечение несовершеннолетнего в совершение действий, представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего, является убедительным свидетельством проявленной в нашей стране тенденции усиления законодательной защиты нормального физического, нравственного развития несовершеннолетнего. Не снимается вопрос толкования признаков данного состава преступления (форма вины, опасность для жизни, противоправность) и его соотношения с другими составами преступлений, связанными с причинением вреда здоровью, вовлечением в совершение других преступлений, доведением до самоубийства и убийства.

[1] Доцент кафедры уголовного права Сибирского федерального университета, кандидат юридических наук (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат юридических наук. E-mail: 4ktv @mail.ru.

Основное содержание работы. Данная статья была введена Федеральным законом от 07.06.2017 № 120-ФЗ. [1] Объективная сторона данного состава преступления характеризуется действиями, проявляющимися в склонении или ином вовлечении несовершеннолетнего в совершение противоправных действий, представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего. Перечень способов, характеризующих термин «вовлечение», является открытым, и проявляется в различных действиях, в том числе и разовых. Синонимом вовлечения является не только склонение, но и уговоры, предложения, обещания, обман, угрозы и иное психическое воздействие, направленное на возбуждение желания у несовершеннолетнего совершить противоправные действия, представляющие опасность для его жизни. В уголовном законе содержится указание на исключение возможности квалификации по данной статье противоправных действий, представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего потерпевшего, таких как склонение к совершению самоубийства, вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления или в совершение антиобщественных действий. Следует отметить, что ответственность за склонение к самоубийству наступает лишь при отсутствии признаков доведения до самоубийства. Но, на законодательном уровне не решен вопрос о форме вины доведения до самоубийства. Нет определенности в разграничении доведения до самоубийства и опосредованного убийства несовершеннолетнего. Представляется, что в основе такого разграничения, прежде всего, лежит возраст потерпевшего. В примечании к ст. 131 УК РФ говорится о лице, не достигшим двенадцатилетнего возраста, которое закон признает лицом, находящимся в беспомощном состоянии, то есть таким, которое не может понимать характер и значение совершаемых с ним действий. Самоубийство как признак состава преступления, предусмотренного ст. 110 УК РФ, – осознанный акт человека, способного руководить своими действиями. В связи с этим потерпевшим не может быть лицо, не достигшее двенадцатилетнего возраста. С нашей точки зрения следует при разграничении убийства и доведения до самоубийства принимать во внимание возраст уголовной ответственности за убийство – 14 лет. Представляется, что именно этот возраст должен быть положен в основу такого разграничения. Если лицо в силу закона признается способным осознавать общественную опасность лишения жизни другого человека и руководить этими действиями, то оно способно осознать и характер своего деяния, направленного на самоубийство. Например, если лицо совершает покушение на самоубийство, не понимая того, что он делает, или не способно руководить своими действиями, он не может признаваться потерпевшим от доведения до самоубийства, даже при наличии всех других признаков этого состава преступления. В таком случае речь может идти об убийстве, которое носит опосредованный характер, а это уже другая категория преступления. Кроме того, возникает вопрос и о соотношении данного состава преступления

с другими составами преступлений, которые также характеризуются признаками вовлечения в совершение действий, которые при определенных условиях могут представлять опасность для жизни несовершеннолетнего. Так, если будет совершено склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (ст.230УК РФ) или склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ст. 230.1 УК РФ), при наличии опасности для жизни несовершеннолетнего потерпевшего, необходима квалификация по этим соответствующим специальным нормам. Как следует из характеристики противоправности, она ограничена указанием на то, что в законе говорится, во-первых, о действиях, а не о деянии, что исключает бездействие. В литературе высказана и иная точка зрения. [2] Однако, состояние опасности для жизни несовершеннолетнего может возникнуть как в результате действий, так и бездействия со стороны лица, достигшего восемнадцатилетнего возраста. И потенциальная угроза наступления смерти может возникнуть в результате склонения несовершеннолетнего к бездействию. Примером может быть склонение несовершеннолетнего оставаться на дороге, игнорируя отсутствие разрешающего сигнала светофора при наличии движущегося транспорта. Действия или бездействие, представляющее опасность для жизни несовершеннолетнего могут быть связаны с различным воздействием, как внутреннего, так и внешнего характера. В этой связи, следовало бы в законе также отразить данное обстоятельство, указав не на действия, а на деяния, представляющие опасность для жизни несовершеннолетнего.

Во-вторых, в законе говорится лишь о противоправных действиях, заведомо для виновного опасных для жизни несовершеннолетнего. Следует также иметь в виду, что противоправные действия, опасные для жизни несовершеннолетнего предусмотрены не только в уголовном законодательстве, но и в административном праве. Следовательно, противоправность должна пониматься в широком смысле. В тоже время следует констатировать и то обстоятельство, что вовлечение несовершеннолетнего в другие, опасные для жизни несовершеннолетних действия, которые не признаны противоправными, не содержат признаков данного преступления. Кроме того, представляется, что субъективная сторона данного состава преступления характеризуется умышленной формой вины, а точнее прямым умыслом. Виновный осознает, что своими действиями вовлекает несовершеннолетнего в совершение действий, опасность для жизни которых для несовершеннолетнего, была очевидной и несомненной. Но даже в том случае, если действия, в совершение которых был вовлечен несовершеннолетний, представляли опасность для его жизни, но эта опасность не была очевидной для субъекта вовлечения, он не привлекается к уголовной ответственности в силу отсутствия признака заведомости.

Признак «заведомости», используемый законодателем при характеристики опасности для жизни несовершеннолетнего, ограничивает содержание субъективной стороны данного состава преступления виной в форме прямого умысла.

Характеризуя признак вовлечения, следует обратить внимание на то, что этот признак неоднозначно толковался судебной практикой, в том числе в постановлениях Пленумов Верховного Суда РФ. В соответствии с постановлением Пленума Верховного Суда Российской Федерации от 14 февраля 2000 г. № 7 вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступление считалось оконченным с момента совершения действий, направленных на вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления, независимо от того, совершил ли несовершеннолетний какое-либо преступление. Однако Верховный Суд РФ изменил свою позицию. В постановлении Пленума Верховного Суда Российской Федерации от 1 февраля 2011 г. № 1 (ред. от 29.11.2016) «О судебной практике применения законодательства, регламентирующего особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних» момент окончания данного преступления связывается с моментом совершения несовершеннолетним преступления, приготовления к преступлению, покушения на преступление. Тем самым состав преступления был признан не формальным, как ранее, а материальным. [3]

Если последствие (совершение преступления), предусмотренное ст. 150 УК РФ, не наступило по не зависящим от виновных обстоятельствам, то их действия могут быть квалифицированы по части 3 статьи 30 УК РФ и по статье 150 УК РФ. Единообразие в понимании признака «вовлечение» в судебной практике позволяет применительно к составу вовлечения несовершеннолетнего в совершение действий, представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего (ст. 151.2 У К РФ) считать данный состав оконченным с момента, когда склоняемое лицо (несовершеннолетний) фактически приступило к выполнению действий, представляющих опасность для его жизни.

Установление лишь факта склонения или вовлечения любым способом виновного в совершение такого деяния, если несовершеннолетний не совершил действий, опасных для своей жизни, в силу любых причин, не образует оконченного состава преступления. Такие действия виновного образуют состав покушения на совершение данного преступления. Поскольку состав этого преступления является материальным, необходимо установить причинную связь между вовлечением виновного в совершение противоправных действий, представляющие опасность для жизни несовершеннолетнего и возникновением реальной угрозы для жизни потерпевшего несовершеннолетнего.

Так К. в ходе совместного распития пива с несовершеннолетним В. предложил последнему покататься по проезжей части, зацепившись за зад-

ний бампер трамвая, пообещав по окончанию поездки купить ящик пива для дальнейшего распития спиртных напитков. На такое предложение несовершеннолетний ответил согласием. К. помог несовершеннолетнему с помощью металлической скобы зацепиться за трамвай, а сам снимал происходящее на камеру мобильного телефона. При завершении поездки несовершеннолетний при падении получил раны, которые согласно заключению судебно – медицинского эксперта причинило легкий вред здоровью несовершеннолетнего. Районный суд осудил К. по ст. 151.2 УК РФ. Возникает вопрос о соотношении данного состава преступления с другими составами преступлений. Например, совершеннолетний склоняет несовершеннолетнего причинить себе тяжкий вред, заведомо опасный для жизни. Однако, причинение вреда здоровью самому себе не является противоправным деянием, если потерпевший достиг четырнадцатилетнего возраста. Если это деяние представляет опасность для жизни несовершеннолетнего, то виновный совершеннолетний должен нести ответственность по ст. 151.2 УК РФ. Если потерпевший не достиг возраста уголовной ответственности (четырнадцатилетнего возраста), то в таких случаях за такие деяния должны нести уголовную ответственность лица, склонившие малолетнего к такому деянию, которые и признаются в силу ч.2 ст. 33 УК РФ исполнителями совершенного преступления. В их действиях содержится состав умышленного причинения тяжкого вреда здоровью малолетнего. Они привлекаются к ответственности за более тяжкое преступление, предусмотренное ст. 111 УК РФ. Речь идет об опосредованном причинении вреда здоровью несовершеннолетнего, не достигшего четырнадцатилетнего возраста. Об опасности для жизни несовершеннолетнего свидетельствует возникновение реальной угрозы наступления его смерти, которая осознается виновным. В случае наступления смерти малолетнего, виновный совершеннолетний должен подлежать ответственности за убийство, совершенное с косвенным умыслом.

Меры наказания, предусмотренные санкцией статьи 151.2 УК РФ позволяют считать данное преступление небольшой тяжести даже при наличии квалифицирующих обстоятельств. Квалифицирующими обстоятельствами признаются совершение деяния в отношении двух или более несовершеннолетних; группой лиц по предварительному сговору или организованной группой; в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть "Интернет").

Заключение.Назрела необходимость на законодательном уровне определиться с понятиями самоубийства и опосредованного убийства малолетнего потерпевшего. При этом предлагается учитывать возраст уголовной ответственности за убийство. Эти понятия важны для практики применения норм, предусмотренных ст. 110,110.1,110.2, 151.2.

Список литературы.

1. О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и статью 151 Уголовно – процессуального кодекса в части установления дополнительных механизмов противодействия деятельности, направленной на побуждение детей к суицидальному поведению : Федеральный закон от 07.06.2017 № 120-ФЗ // СПС КонсультантПлюс.

2. Комментарий к Уголовному кодексу Российской Федерации: в 4 т. Особенная часть. Разделы VI-VIII (постатейный) / отв. ред. В.М. Лебедев. – Юрайт, 2017. – Т. 2. – Комментарий к статье 151.2 // СПС КонсультантПлюс.

3. Долголенко, Т.В. Преступления против личности : учебное пособие / В. Долголенко. – Красноярск: Сиб. федер.ун-т, 2011.

Дыхно Ю.А.[1], *Мусаева Н.Э.*[2], *Гаврилова Л.В.* [3]

МНОГОФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ БОЛЬНЫХ РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

*Введение.*В литературе, посвященной лечению онкологических заболеваний, обсуждается вопрос не только о продолжительности жизни больного, но и о качестве этой жизни. [1-3]

Не является секретом, что порой мы думаем о выживаемости больных после операции или специальных методов лечения (химиотерапии, лучевой терапии) и забываем о качестве их жизни в последующий период. А это для больных имеет первостепенное значение, поскольку не волнует стадия заболевания, трудности и осложнения перенесенного вмешательства, но остается многое другое: семейная жизнь, трудности работы, инвалидность, положение в обществе. Домокловым мечом весит возможное прогрессирование заболевания и преждевременная смерть. Высокий эмоциональный фактор, постоянное прислушивание к себе. Не вызывает сомнения, что лечение онкологического заболевания, с одной стороны, продлевает жизнь больного, с другой стороны, ухудшает качество жизни человека, но на сколько? Что является критерием в этом вопросе.

В конце XIX столетия американский хирург Холстед предложил метод лечения рака молочной железы и на протяжении более полувека дан-

[1] Профессор кафедры клинической онкологии Красноярского государственного медицинского университета имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого (Российская Федерация, г. Красноярск), доктор медицинских наук. E-mail: dykhno_yury@mail.ru

[2] Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат медицинских наук.

[3] Студентка Красноярского государственного медицинского университета имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого (Российская Федерация, г. Красноярск).

ная операция была методом выбора. Однако в последующие годы хирурги стали использовать способ Пейти, Маддена. В начале 60-х годов XX столетия, в связи с увеличением количества больных ранним раком молочной железы (РМЖ I-II стадия), были разработаны органосохраняющие операции и реконструктивные вмешательства по созданию объема утраченной железы. Была достигнута одна из главных целей – устранить эстетический фактор калечащей операции. Но как устранить отрицательные моменты, связанные с психолого-эмоциональным и социальным факторами, которые не позволяют человеку достичь полноценного образа жизни. При едином диагнозе – рак молочной железы не уточняются клинические формы, подтипы и локализация опухолей, степень злокачественности и др., что затрудняет определение качества жизни пациентов и сопоставление с исследованиями других авторов.

*Основное содержание работы.*Самооценка качества жизни больного до и после лечения трудно поддается оценке. Заполняя анкету после лечения по тем же критериям, больные адекватно их не оценивают в 67% случаев, так как прошлое потеряло для них свою значимость. На первое место (практически у каждой больной) выступают косметические проблемы и связанные с этим женственность, красота, сексуальная привлекательность. Потеря этих составляющих приводит к депрессии, замкнутости, отчужденности, нервным срывам, приему транквилизаторов и алкогольных напитков. Часто развивается агрессивность. Именно они являются главными причинами в расторжении семейных уз. Только немногие сохраняют удовлетворенность, не проявляют отчужденности и агрессивности (12-15%). Способствует этому дух понимания и поддержки больной близкими. Безусловно, на качество жизни откладывает отпечаток физическое состояние пациентки, ее включенность в трудовую деятельность. Многие больные после комбинированного лечения вынуждены отказаться от работы и общения. Им необходимо пройти индивидуальную программу реабилитации для включения в социум и приобретения, в том числе, новой специальности равной их возможности.

Многолетние наблюдения показывают, что немаловажное значение имеет сохранение сексуальности женщины в любом возрасте – эта физиологическая функция позволяет воспринимать себя и свое тело. В этом плане огромное значение имеет: 1.Объем выполненной операции (радикальная мастэктомия или расширенная резекция с сохранением пусть даже деформированной, но своей молочной железы.); 2. Сохранение сексуальности зависит от близкого человека – партнера; 3. От химио-лучевой и антиэстрогентерапии, которые вызывают вульварный зуд, вагинальную сухость, приливы, хотя и временное, но выпадение волос.

Молодые женщины более эмоционально неустойчивы из-за внешнего вида, желания показать себя, невозможности иметь детей (при благоприятном исходе не менее 5 лет). Депрессия, нарушение когнетивной функции

(память, внимание), принятие решений, потеря инициативы в работе, отчужденность в семье трудно подаются коррекции.

Не вызывает сомнения, что самый лучший лекарь – это время, прошедшее после лечения, но даже и оно не может нивелировать те нарушения, которые возникли до и после лечения молочной железы. Со временем происходит переоценка ценностей, женщина более внимательно относится к своему здоровью. возрастает ценность жизни, Во многом это определяется характером и целеустремленности женщины, она не растрачивает время, исключает все, что не относится к достижению поставленной цели, понимая реальность злокачественного заболевания и неизвестность продолжительности ее жизни.

Следует обратить внимание на различные аспекты жизни больной до лечения, которые после лечения могут вырасти в проблему не столько физическую, сколько психологическую. Исходя из этого, реабилитацию нужно начинать с момента постановки диагноза, тогда ее результаты будут более значимы после лечения.

*Заключение.*Многофакторный анализ качества жизни больных раком молочной железы позволяет выявить индивидуальные особенности и назначить психологическое сопровождение больной и ее семьи на этапе постановки диагноза (до лечения), а также учесть эти особенности при назначении индивидуальной программы реабилитации после комбинированного лечения.

Список литературы.

1. Масляков, В.В. Вопросы качества жизни после операций по поводу рака молочной железы / В.В. Масляков, Т.В. Смирнова, Е.Н. Накаева // Современная наука и инновации. – 2017. – № 2 (18). – С. 214-221.

2. Мусаева, Н.Э./ Качество жизни больных при раке молочной железы / Н.Э. Мусаева, Ю.А. Дыхно, Е.М. Слонимская // Сибирский онкологический журнал. – 2005. – № 2 (14). – С. 50-55.

3. Costanzo E.S., Lutgendorf S.K., Mattes M.L., Trehan S., Robinson C.B.,Tewfik F., Roman S. L. Adjusting to life after treatment: distress and quality of life following treatment for breast cancer // British Journal of Cancer. 2007. Vol. 97. P.1625-1631.

Зайцева О.И. [1], *Зайцева Ж.Г.* [2]

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ У БОЛЬНЫХ С ХРОНИЧЕСКОЙ ИШЕМИЕЙ МОЗГА И РИСК ИХ РАЗВИТИЯ

Введение. В настоящее время среди взрослого населения отмечается рост больных с возраст-ассоциированными патологическими состояниями. [3] При этом наиболее часто встречаются поражения сосудов головного мозга, приводящие к хронической ишемии мозга (ХИМ). Одним из проявлений ХИМ служат тревожно–депрессивные расстройства, встречающиеся более, чем в 20% случаев. [1; 4; 6; 8] Тревожно-депрессивные расстройства у больных с ХИМ сопровождаются угнетением нейромедиаторных систем (серотониновой), норадреналиновой и дофаминовой) и активацией центральных звеньев ВНС (гипоталамус и его гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система). Установлено, что эффект любого фактора (гипоксии и ишемии) реализуется в условиях целостного организма опосредованно – через мембранные системы клеток. [7]. Мембраны эритроцитов снабжены рецепторами к большинству регуляторных веществ (серотонин, дексаметозон). [2] Предполагается, что чувствительность мембраносвязанных рецепторов к действию гормонов и нейромедиаторов меняется у больных с ХИМ с тревожно-депрессивными расстройствами. Поэтому реакция эритроцитов на биорегуляторы (серотонин, дексаметозон) будет отражать модификации дизрегуляторного характера в серотонинергической и гипоталамо-гипофизарно-надпочечникой системах на уровне клеточных мембран и характеризовать эмоциональное состояние обследуемого, а также служить для оценки вероятности трансформации его в тревожно-депрессивное. Именно на клеточном уровне формируются первые доклинические признаки данной патологии.

Цель: изучить состояние эффекторных звеньев мембран эритроцитов к биорегуляторам (ключевым гормонам ноцицепции и эмоций – серотонину и к дексаметазону) для оценки риска развития тревожно-депрессивных у больных с ХИМ.

Основное содержание работы. Исследование проведено на базе неврологического отделения клиники Научно-исследовательского института медицинских проблем Севера в г. Красноярске. Было обследовано 104 пациента с верифицированным диагнозом ХИМ I и II стадии в возрасте 35 – 65 лет (75 женщин и 29 мужчин), с длительностью заболевания 5-15 лет.

[1] Главный научный сотрудник, Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера ФИЦ КНЦ СО РАН (Российская Федерация, г. Красноярск), доктор медицинских наук, профессор. E-mail: 1081959@mail.ru.

[2] Младший научный сотрудник, Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера ФИЦ КНЦ СО РАН (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: 89831549968@mail.ru

Группу контроля составили 20 человек (12 женщин и 8 мужчин) аналогичного возраста без клинических проявлений ХИМ, со стабильным психоэмоциональным состоянием.

Методы исследования:Исследование проводилось после заполнения информированного согласия пациентами**.** Возможности ответной реакции организма на уровне клеточных мембран оценивали при помощи метода микрофлюориметрии с применением функциональных проб по запатентованному нами способу. [5] Для функциональных проб использовались готовые фармакологические препараты (серотонин и дексаметазон), вводимые в физиологических дозах в суспензию мембран эритроцитов invitro. Определяли чувствительность клеточных мембран по уровню хлортетрациклиновой зондовой спектроскопии мембран эритроцитов основываясь на том, что хлортетрациклиновый флуоресцентный зонд обладает Са-аккумулирующей способностью в липидном бислое. Цифровой материал обработан стандартным пакетом программ STATISTICA, ver. 6.0. Количественные признаки оценивались с помощью непараметрического критерия Манн-Уитни (M-W) при сравнении двух несвязанных выборок. Результаты исследования количественных показателей в группах сравнения представлены в виде медианы и 25‰ – 75‰ интервала Me (LQ-UQ), где Me – медиана, LQ – 25% процентиль, UQ – 75% процентиль. Для расчета риска был использован показатель отношения шансов с 95% доверительным интервалом.

Опытным путем были установлены пороговые величины для реакции клетки на серотонин и дексаметазон. За нормальные величины показателей чувствительности клеточных мембран принимали диапазон значений от 25-‰ -75‰ распределения данных показателей среди лиц взрослого населения со стабильным эмоциональным состоянием и без клинических проявлений ХИМ (группа контроля), выраженных в условных единицах (усл.ед) и в условных единицах в минуту (усл.ед./ мин.): пиковый показатель флуоресценции с серотонином (СТ пик: Me 27,00; 25‰ – 75‰: 22,80-29,60 усл.ед.) и скоростной показатель флуоресценции с серотонином (V вкл. СТ: Me 0,75; 25‰ – 75‰: 0,33-1,50 усл.ед./ мин.); пиковый показатель флуоресценции с дексаметазоном (Пик ДМЗ: Me 62,90; 25‰ – 75‰: 56,00-68,30 усл.ед.) и скоростной показатель флуоресценции с дексаметазоном(V вкл. ДМЗ: Me 0,55; 25‰ – 75‰: 0,40-0,72 усл.ед./ мин.). Определяемые величины показателей ниже 25‰ и выше 75‰ расцениваются соответственно как сниженные или повышенные.

При помощи показателя отношения шансов с 95% доверительным интервалом были установлены критерии риска развития тревожно-депрессивных расстройств у пациентов с ХИМ, представленные в таблице.

Таблица

Значимые факторы риска развития тревожно-депрессивных расстройств у больных с ХИМ

Фактор риска	Показатель отношения шансов	95% доверительный интервал
Анамнестические факторы		
Психотравмирующие ситуации за последний год	2,21	1,20– 4,10
Семейное положение (разведены, вдова)	3,45	1,65-4,11
Отсутствие занятости (не работают)	3,29	1,864-5,795
Биофизические факторы		
СТ пик <N (<22,8усл.ед.)	4,47	1,38 -14,50
V вкл СТ<N (<0,33усл.ед./мин.)	8,33	2,82 -24,62
Пик ДМЗ >N (>68,3усл.ед.)	8,68	2,85 -26,67
V вкл ДМЗ >N (>0,72усл.ед./мин.)	5,41	1,79-16,31

Анализ анамнестических факторов показал, что наличие психотравмирующих ситуаций за последний год в 2 раза увеличивает риск развития тревожно-депрессивных расстройств у пациентов с ХИМ. Социальный статус и семейное положение в 3-3,5 раза повышают риск развития тревожно-депрессивных нарушений. Биофизические факторы характеризуют ответную реакцию эритроцитарных мембран на биорегуляторы эмоций и включают следующие показатели: повышенные скоростной и пиковый показатели флуоресценции с дексаметазоном в 5,4 -8,5 раза увеличивают риск развития тревожно-депрессивных расстройств; а также сниженные пиковый и скоростной показатели флуоресценции с серотонином в 4,5 – 8,0 раз увеличивают риск развития тревожно-депрессивных расстройств.

*Заключение.*Таким образом, показатели чувствительности эритроцитарных мембран к серотонину и дексаметазону адекватно отражают состояние эффекторных звеньев на уровне клеточных мембран нейромедиаторной серотонинергической системы и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой структуры у людей. Определены параметры показателей чувствительности клеточных мембран к серотонину и дексаметазону для здоровых людей. Установлены на уровне клеточных мембран ранние признаки неблагоприятного течения ХИМ с появлением тревожно-депрессивных расстройств. Значимыми факторами риска развития тревожно-депрессивных нарушений у пациентов с ХИМ служат следующие показатели: низкая чувствительность мембран к серотонину и высокие параметры чувствительности мембран к дексаметазону. При отклонении значения одного из вышеперечисленных показателей ниже или выше указанных величин регистрируется высокий риск развития тревожно-депрессивных расстройств у больных с ХИМ.

Список литературы.

1. Бабанов, С.А. Дисциркуляторная энцефалопатия: оптимизация диагностических и лечебных мероприятий / С.А. Бабанов, Н.А. Татаровская // Медицинский совет. – 2012. – № 12. – С. 66-71.

2. Владимиров, Ю.А. Флюоресцентные зонды в исследовании биологических мембран / Ю.А. Владимиров, Г.Е. Добрецов – М.: Медицина, 1980. – 320 с.

3. Деревцова, С.Н. Реабилитация больных с нарушением двигательной функции конечностей в позднем восстановительном и резидуальном периодах инсульта / С.Н. Деревцова, Н.Н. Медведева, О.И. Зайцева // Вестник новых медицинских технологий. – 2014. – № 5. – С. 478-481.

4. Депрессия в неврологической практике (клиника, диагностика, лечение) / А.М.Вейн и др. – М.: МИА, 2002. – 160 с.

5. Способ определения типов клеточной реактивности у детей / О.И. Зайцева и др. // Официальный бюллетень Российского патентного ведомства: изобретение и полезные модели. – 2004. – № 18. – С. 26.

6. Капустенская, Ж.И. Аффективные и когнитивные расстройства у лиц пожилого и старческого возраста / Ж.И. Капустенская., В.В. Шпрах, О.И. Зайцева // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра. – 2010. – № 2. – С. 52-54.

7. Серотонин: биологические свойства и перспективы клинического применения / В.Ю. Шур и др. // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 7.– С. 621-629.

8. Klimatckaya, L .G. Psychoemotional state of patients 60+ years old with chronic cerebrovascular insufficiency relocating with their family from the far North / L .G. Klimatckaya, O.I. Zaitseva //Family medicine and primary care review.-2016.– №4,V.18.-P. 429-431.

А.В. Захаров,[1] *Т.П. Замчий*[2]*, Т.П. Диденко*[3]

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Введение. Здоровье людей в значительной мере зависит от развития индустрии оздоровления, причем если еще 10-20 лет назад акцент делался на медицинские средства, то сегодня и наука, и практика многих стран мира ориентируются на профилактику заболеваний немедикаментозными средствами, ведущую роль среди которых играют оздоровительные формы двигательной активности.

Одной из наиболее важных проблем в настоящее время является выявление эффективности различных направлений фитнеса и подбор подходящего направления для каждого занимающегося.

*Основное содержание работы***.** Цель исследования: проанализировать изменение различных физических показателей, определяющих здоровье, у женщин второго зрелого возраста, занимающихся различными направлениями фитнеса на начальном уровне.

Гипотеза исследования:предполагается, что различные направления фитнеса по-разному влияют на состояние здоровья занимающихся.

Для исследования нами были выбраны 21 женщина второго зрелого возраста, занимающаяся различными направлениями фитнеса.

Таблица 1

Количество и средний возраст испытуемых

	Hot Iron	Zumba	Йога
Количество испытуемых	n=7	n=7	n=7
Средний возраст	40,3±3,4	37,9±1,9	43,1±4,4

В ходе работы было проведено 3 замера физических показателей (октябрь 2017, февраль 2018, июнь 2018).

Сравнение результатов проводилось по усредненным для каждого направления величинам. Так, основными регистрируемыми показателями являлись: возраст, рост, вес, пульс, жизненная емкость легких, толщина кожно-жировых складок, время задержки дыхания на вдохе и на выдохе.

[1] Магистрант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: tony1917@rambler.ru.

[2] Доцент кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат биологических наук, доцент. E-mail: tanyazama@yandex.ru.

[3]Магистрант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: didenko2701@mail.ru.

На основании полученных данных были рассчитаны: процентное содержание жировой ткани в организме, адаптационный потенциал.

За 8 месяцев средний вес в группе HotIron снизился на 2,7 кг, в группе Zumba — на 2,1 кг, а в группе Йога — увеличился на 0,4 кг.

У испытуемых, занимающихся в группе HotIron, средняя толщина кожно-жировых складок снизилась на 2мм, Zumba — 1,5 мм, а в группе Йога осталась неизменной.

Показатели процентного содержания жира в организме в группе HotIron и Zumba снизились на 2,8 и 2 % соответственно, а в группе Йога — всего лишь на 0,06% (от массы тела).

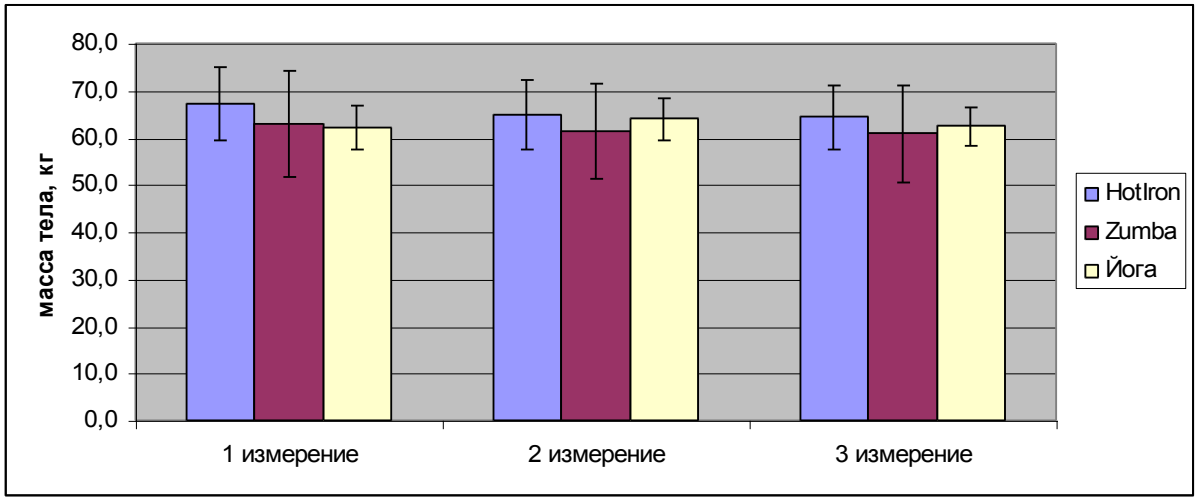


Рис. 1. Влияние занятий различными направлениями фитнеса на массу тела женщин второго зрелого возраста

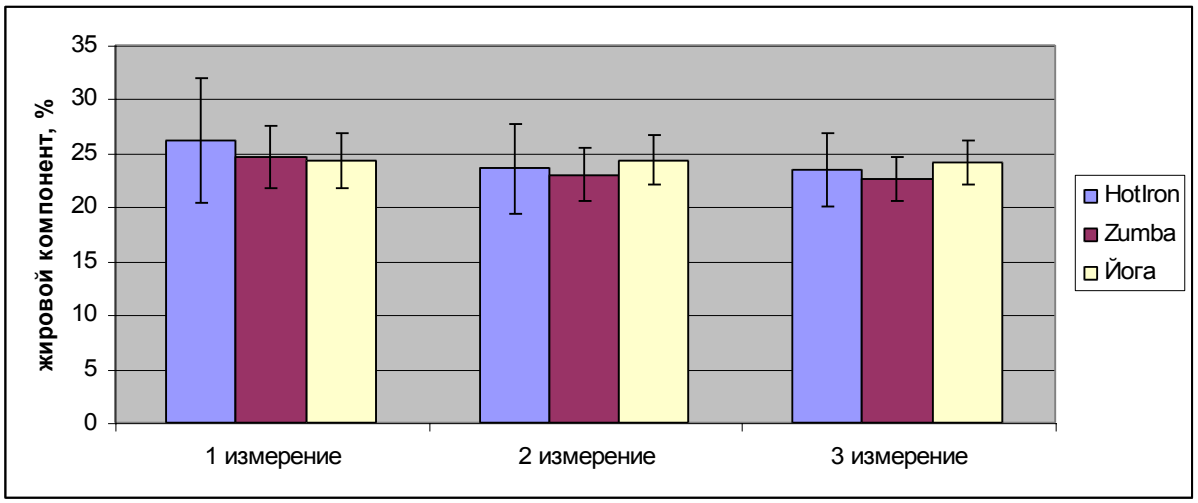


Рис. 2. Влияние занятий различными направлениями фитнеса на процент жирового компонента женщин второго зрелого возраста

Пульс испытуемых приблизился к оптимальным параметрам — 78-79 на втором и 77-82 на третьем этапе исследования, при исходных значениях от 73 до 89.

На первом этапе исследования артериальное давление находилось в пределах нормы в группах Zumba и Йога. В группе HotIron показатели артериального давления нормализовались на втором этапе исследования.

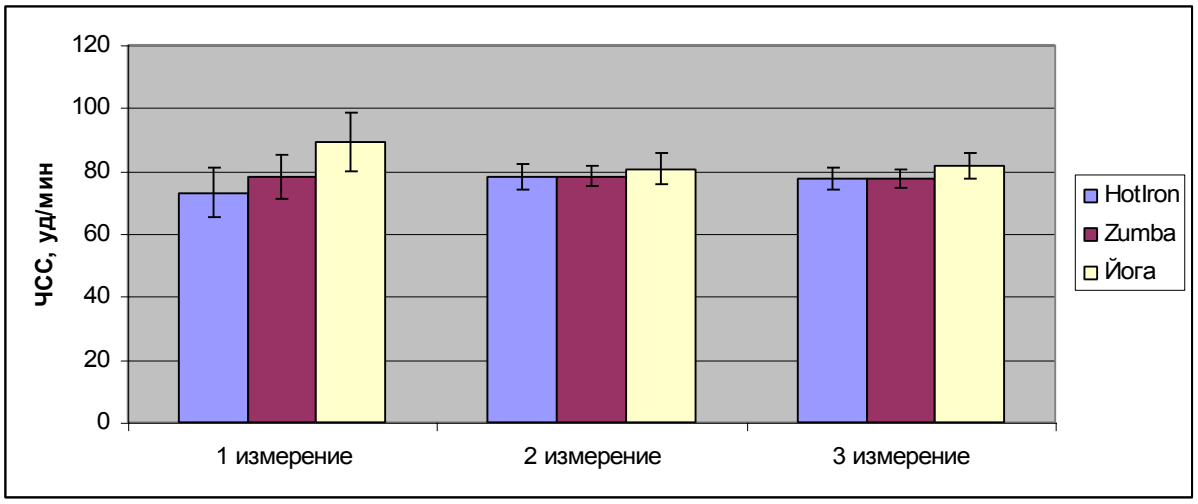


Рис. 3. Влияние занятий различными направлениями фитнеса на ЧСС женщин второго зрелого возраста

Следующий показатель — индекс функциональных изменений, или адаптационный потенциал.

На первом этапе в группах Zumba и Йога у испытуемых отмечено преобладание напряжения механизмов адаптации. На втором этапе показатели улучшились и напряжение механизмов адаптации наблюдается у 43% занимающихся HotIron, у 14% – Zumba и у 50% – йогой. На третьем этапе напряжение механизмов адаптации отмечено у 43% занимающихся HotIron и 57% занимающихся йогой.

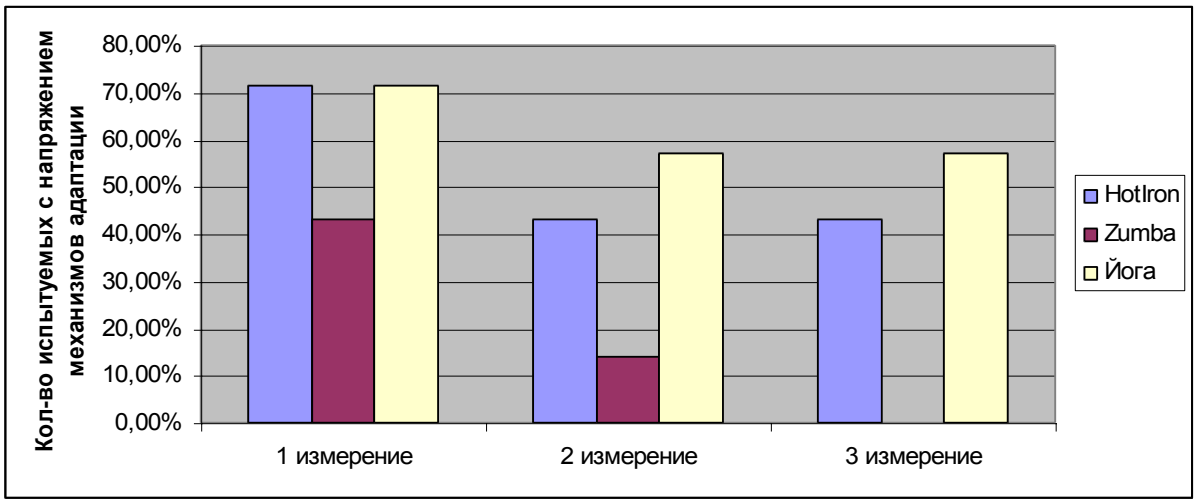


Рис. 4. Влияние занятий различными направлениями фитнеса на механизмы адаптации женщин второго зрелого возраста

Показатель жизненной емкости легких к третьему измерению увеличился в группе HotIron в среднем на 400 мл, в группе Zumba – на 200 мл, в группе Йога — на 100 мл.

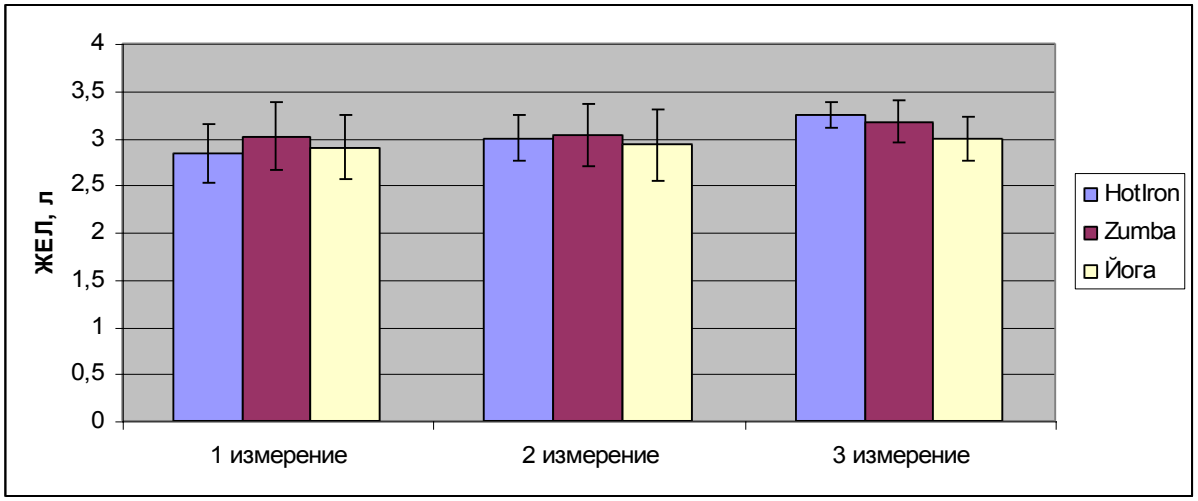


Рис. 5. Влияние занятий различными направлениями фитнеса на жизненную емкость легких женщин второго зрелого возраста

В пробах Штанге и Генчи показатели улучшились только в группе занимающихся Zumba, в группа HotIron и йога несколько снизились.

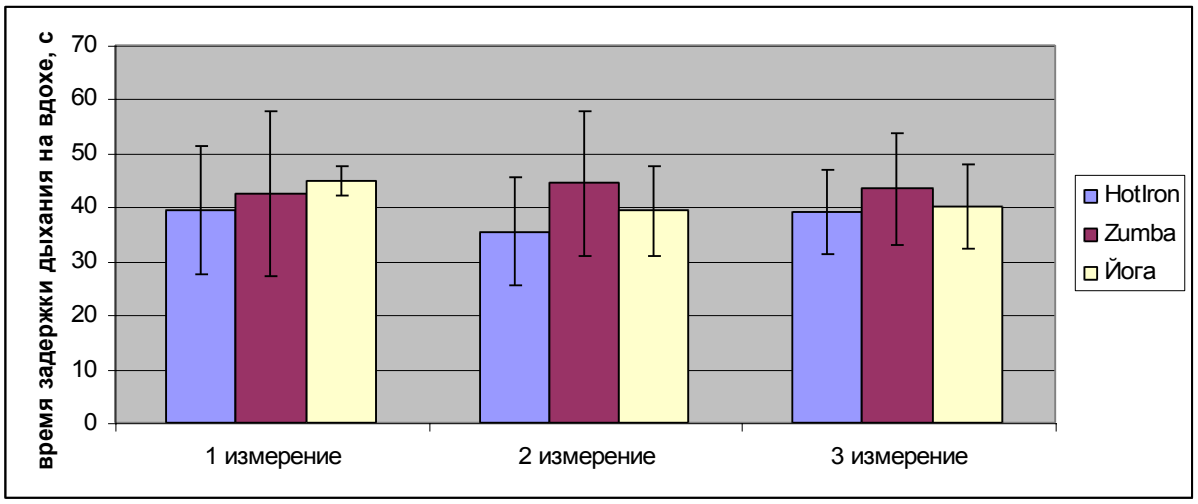


Рис. 6. Влияние занятий различными направлениями фитнеса на устойчивость к гипоксии женщин второго зрелого возраста

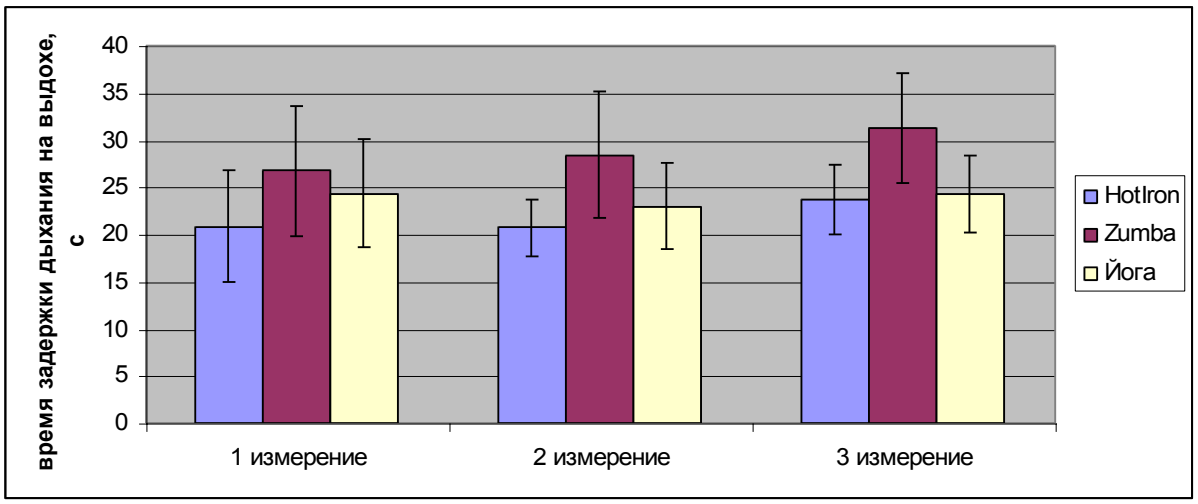


Рис. 7. Влияние занятий различными направлениями фитнеса на устойчивость к гипоксии женщин второго зрелого возраста

Показатели кистевой динамометрии остались без изменений в группах Zumba и Йога, а в группе HotIron понизились в среднем на 1 кг.

Заключение. Таким образом, наиболее эффективными для улучшения состояния здоровья женщин второго зрелого возраста являются занятия в группе HotIron, оказывающие влияние как на морфологическое, так и на функциональное состояние.

Затем, в порядке снижения эффективности — Zumba — направление, способствующее снижению количества жира и достижению оптимального пульсового давления.

Йога оказалась наименее эффективной — процентное содержание жировой ткани практически не изменилось, показатель адаптационного

потенциала остался в пределах напряжения механизмов адаптации, показатели пульсового давления практически не изменились, уровень физического состояния улучшился, но остался на среднем уровне.

Ивко И.А.[1], *Лютикова А.С.*[2]

СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗНЫХ РЕЖИМОВ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКЕ НА КОРРЕКЦИЮ ФИГУРЫ ЖЕНЩИН 21-35 ЛЕТ

Введение. Современность диктует нам свои идеалы красоты, к которым стремится каждый. Но реальность такова, что не всем от природы дано иметь стройное подтянутое тело, и в погоне за этими идеалами многие прибегают как к общеизвестным (правильное питание, физические нагрузки и т.п.), так и нетрадиционным методам похудения (употребление БА-Дов, народная медицина и т.д.). Как правило, неграмотное использование данных методов не приносит ожидаемого результата.

По мнению многих авторов, самым действенным способом в снижении веса и коррекции фигуры являются различные средства фитнеса, которые позволяют добиться желаемого результата в соответствии с личными интересами занимающихся [1,3,4]. Анализ научно-методической литературы показал, что имеются попытки по изучению эффективности применения разных средств фитнеса, в частности рассматривались вопросы дифференцирования нагрузки, сочетания разных видов нагрузки, разных средств и т.п. [1,2]. Однако, нам не удалось обнаружить исследований по изучению эффективности сочетания разных режимов выполнения упражнений для коррекции параметров фигуры женщин. Тем не менее, в практике тренерами по фитнесу осуществляется последовательное выполнение разных режимов выполнения упражнений в одном подходе.

Проблемаисследования заключается в недостаточной обоснованности сведений об эффективности применения разных режимов выполнения упражнений на занятиях оздоровительным фитнесом для коррекции фигуры женщин молодого возраста.

Основное содержание работы. Цель исследования – выявить эффективность сочетания разных режимов выполнения упражнений в фитнес-тренировке на коррекцию фигуры у женщин первого периода зрелого возраста.

[1] Декан научно-педагогического факультета Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск), кандидат педагогических наук ,доцент. E-mail:iivka@mail.ru.

[2] Магистрант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г.Омск). E-mail: lutayatots@bk.ru.

Задачи исследования:

– изучить состояние проблемы эффективности применения разных силовых режимов выполнения упражнений на занятиях оздоровительным фитнесом для коррекции фигуры женщин молодого возраста.

– обосновать содержание занятий с использованием динамического и статического режимов выполнения силовых упражнений на занятиях оздоровительным фитнесом, направленных на улучшение параметров фигуры женщин молодого возраста.

– выявить эффективность применения разного сочетания динамического и статического режимов выполнения упражнений для улучшения параметров фигуры женщин молодого возраста.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое тестирование; антропометрические измерения; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Арбатъ-фитнес». В нем приняли участие 12 женщин в возрасте 21-35 лет, ведущие малоподвижный образ жизни (домохозяйки, офисные работники, студенты и др.). В ходе исследования был организован педагогический эксперимент, в котором женщины условно были разделены на подгруппы (ЭГ-1 и ЭГ-2).

Структура занятий у экспериментальных подгрупп была единой: разминка; предстретчинг; основная часть занятия; заминка (остывание); заключительный стретчинг. В зависимости от направленности занятия основная часть включала в себя:

– кардионагрузки: различные виды аэробики, танцевальные направления, степ-аэробика, кикбоксинг-аэробика и др. Упражнения выполняются в полную амплитуду;

– силовые нагрузки: упражнения с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы.

– стретчинг (использовался как самостоятельная фитнес-программа и как дополнение к другим видам фитнеса) – тренинг на растягивание и развитие подвижности суставов с использованием упражнений силового характера.

Для силового блока основной части занятия были разработаны суперсерии упражнений для проблемных зон женской фигуры (бедра, талия, плечи, грудь). В недельном микроцикле проводилось три тренировки: 1 тренировка – на мышцы ног, 2 тренировка – на мышцы пресса и спины, 3 тренировка – на мышцы груди и плеч.

Упражнения выполнялись с использованием разных режимов (табл.). В результате анализа научно-методической литературы нами были выбраны статический и динамический режимы выполнения упражнений в фитнес-тренировке, которые в рамках педагогического эксперимента приме-

нялись в разной последовательности. Так, в процессе выполнения серии силовых упражнений испытуемые выполняли 3 последовательных подхода без пауз для отдыха. Первый подход выполнялся всеми испытуемыми в динамическом режиме (8-16 повторений). Второй и третий подходы выполнялись по подгруппам: *первая* подгруппа выполняла сначала упражнения в статическом режиме (удержание напряженных мышц на 8-16 счетов), а затем в стато-динамическом режиме (пружинящие движения на 8-16 счетов); *вторая* подгруппа второй подход выполняла в стато-динамическом, а третий подход в статическом режимах.

Таблица

Примеры выполнения силовых упражнений с разными режимами работы мышц

Направленность упражнений	Примеры упражнений		
	Динамический режим	Стато-динамический режим	Статический режим
Мышцы бедра: -двуглавая; -большая ягодичная	И.П. упор на коленях, правая прямая на носок; 1.отведение ноги назад; 2.И.П.	Пружинящие движения отведенной назад ноги	Удержание отведенной назад ноги
Мышца выпрямляющая позвоночник	И.П. лежа на животе, руки за головой; 1 – подъем туловища назад; 2 – И.П.	И.П. лежа на животе, прогнувшись назад, руки за головой; 1-8 – пружинящие движения верхней частью туловища назад	И.П. лежа на животе, прогнувшись назад, руки за головой; 1-8 – удержание положения

После каждой серии упражнений выполнялись растягивающие упражнения в качестве активного отдыха. В среднем в основной части занятий применялось по 8 упражнений силовой направленности с применением сочетаний статического и динамического режимов.

С целью выявление эффективности применения сочетания статического и динамического режимов выполнения упражнений мы сравнили показатели физической подготовленности и антропометрических измерений испытуемых за период эксперимента продолжительностью 3 месяца.

Сравнение изучаемых показателей женщин молодого возраста экспериментальных групп до эксперимента не выявило достоверных различий, как в показателях физической подготовленности, так и в показателях антропометрических данных ($p > 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют об однородности групп. После эксперимента между экспериментальными группами также не было достоверных различий, что свидетельствует об одинаковой эффективности применяемых режимов в обеих группах.

Сравнение прироста изучаемых показателей физической подготовленности у женщин молодого возраста показало, что как в ЭГ-1, так и в

ЭГ-2 отмечена хорошая динамика (рис. 1). Сходные проценты прироста выявлены в таких показателях как прыжки на скакалке, подъем туловища лежа на животе, подъем туловища лежа на спине. Наиболее значимые различия в данных прироста выявлены в таких показателях, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседы с отягощением. При этом, силовые показатели выше у женщин ЭГ-1, а показатели выносливости выше у женщин ЭГ-2.

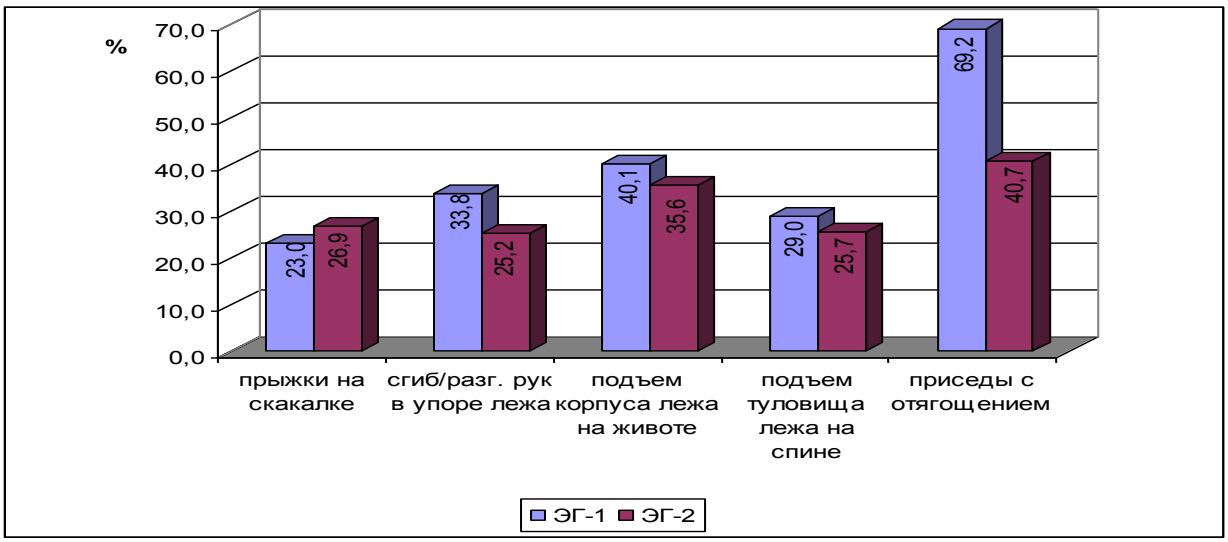


Рис. 1. Сравнение прироста изучаемых показателей физической подготовленности у женщин молодого возраста за период эксперимента

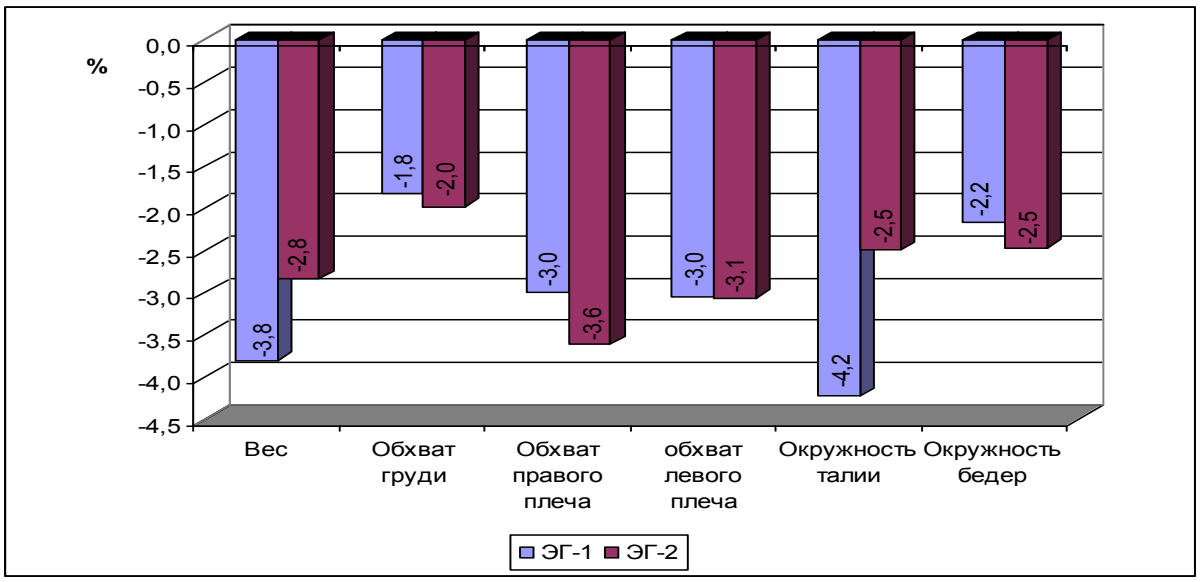


Рис. 2 Сравнение прироста параметров фигуры женщин молодого возраста за период эксперимента

Разные проценты прироста антропометрических показателей в экспериментальных группах дали основание предполагать, что при дальнейшей

работе в ЭГ-2 будет прослеживаться по отдельным показателям увеличение объема за счет роста мышечной массы. Но для получения более достоверной информации необходимо продолжить эксперимент, так как 3 месяцев исследования оказалось недостаточным для этих показателей.

Мы также предполагаем, что эффективность фитнес-тренировки на коррекцию фигуры может повыситься, если сочетать разную последовательность выполнения динамического и статического режимов силовых упражнений в персональной тренировке, с учетом специфики частных задач занимающихся.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что подобранные нами сочетания режимов выполнения упражнений оказались эффективны как для коррекции фигуры, так и для улучшения физической подготовленности у испытуемых, тем самым подтверждая гипотезу нашего исследования.

Заключение.

1. Последовательное применение динамического, статического и стато-динамического режимов выполнения упражнений в фитнес-тренировке с женщинами молодого возраста эффективно для показателей антропометрии и физической подготовленности. Наибольший прирост отмечается в силовых показателях, снижении веса, обхватных показателях области талии.

2. Последовательное применение динамического, статодинамического и статического режимов выполнения упражнений в фитнес-тренировке с женщинами молодого возраста эффективно для показателей антропометрии и физической подготовленности. Наибольший прирост отмечается в показателях выносливости и практически всех обхватных параметрах тела, за исключением области талии.

Список литературы

1. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М. : Академия, 2008. – 104 с. : ил. – ISBN 978-5-7695-3745-5 : 354.27.

2. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики : монография / С. В. Савин и др. – М., 2017. – 200 с.

3. Платонова, Т.В. Влияние программ ЗОЖ и фитнес клубов на систему оздоровления населения РФ / Т.В. Платонова // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета. – СПб., 2017. – Вып. 3 (145). – С. 148-151.

4. Пучкова Н.В. Отношение молодежи к фитнесу как к способу снижения веса / Н. В. Пучкова, Е. Н. Кузнецова, М. М. Колокольцев // Валеопедагогические проблемы здоровьеформирования подростков, молодежи, населения : сб. материалов 10-ой науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов (Екатеринбург, 19 нояб. 2014 г.) / Российский гос. проф.-пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург, 2014.

Климацкая Л.Г.[1], *Мочалова М.М.*[2]

«МОБИЛЬНАЯ БРИГАДА» КАК ТЕХНОЛОГИЯ УЛУЧШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОЖИЛОГО СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ

Введение. Развитие российского законодательства существенно расширило круг лиц, имеющих право на социальное обслуживание и перечень предоставляемых им социальных услуг. Изменилось целевое назначение социального обслуживания, оно направлено на максимально возможное продление пребывания граждан пожилого возраста в привычной домашней среде. Как известно из Мониторинга от 26 февраля 2016 г. о реализации в субъектах Российской Федерации положений Федерального закона № 442 «О социальном обслуживании граждан в РФ», данная форма социального обслуживания наиболее приближена к потребностям граждан и экономически выгодна, при этом позволяет компенсировать отсутствие возможности родственного ухода. [1; 2] Одной из современных форм оказания социальных услуг является технология предоставления социального обслуживания – «мобильная бригада». Мобильная бригада состоит из специалистов по социальной работе, психологов, медицинских работников, что важно для пожилых людей, из сельской местности и труднодоступных районов. [2]

Цель: разработать и внедрить социально-педагогическую технологию в работу «мобильной бригады» для улучшения социальной помощи и качества жизни пожилого сельского населения Красноярского края.

Основное содержание работы.

Исследование проведено в Красноярском крае на базе Центра социального обслуживания (Центр), имеющего 13 территориальных участков, среди 98 человек пожилого возраста находящихся на надомном обслуживании. На протяжении последних двух лет в районе начала действовать «мобильная бригада», суть которой в том, что несколько специалистов социального центра объединяются в своей работе и выезжают в территории района. На ее основе и было проведено исследование.

Методы исследования: Анализ отчетных данных Центра, анкетирование пожилых людей по предоставлению им социальных услуг в соответствии с их запросами и до желаемого ими уровня. Диагностика переживания одиночества Е. Е. Роговой.

Из отчетных данных Центра известно, что в районе значительное количество одиноко живущих пенсионеров. Деятельность социальных работ-

[1] Профессор кафедры социальной педагогики и социальной работы Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск), доктор медицинских наук, профессор. E-mail: klimatskaya47@mail.ru.

[2] Студентка Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск).

ников с пожилыми людьми представляет собой комплекс услуг, основной целью которых является поддержание комфортности и привычности жизни. Социальные работники реализуют свои услуги на нескольких уровнях: бытовом, медицинском, психологическом и коммуникативном. Хотя анализ деятельности социальных работников в отношении данных лиц, безусловно показал, что услуги, предоставляемые лицам пенсионного возраста, выполняются на достаточного профессиональном уровне, однако дальше практико-ориентированных целей и задач они не уходят. Анкетирование пожилых людей выявило основную социальную проблему, на решение которой необходимо направить данное исследование. Проблема состоит в низком уровне вторичной социальной интеграции и адаптации лиц пожилого возраста, недостатке коммуникативного и психологического взаимодействия с окружающими людьми, пожилые испытывают чувство одиночества, беспомощности, страха. У 21% опрошенных обнаружена неспособность заново адаптироваться и интегрироваться в окружающую действительность. В Центре было принято решение расширить деятельность "мобильной бригады" за счет социально-педагогического обслуживания, которое ставит своим приоритетным направлением ориентацию на повторную интеграцию, социализацию, общение, психологическую поддержку, увеличение социальных контактов лиц пенсионного возраста. Этапы разработки и внедрения социально-педагогической технологии.

1. Анализ имеющейся ситуации.

В состав мобильной службы включался: руководитель, специалисты по социальной работе отделения срочного социального обслуживания, юрисконсульт центра, представители отдела социальной защиты населения администрации района, отдела пенсионного фонда, центра занятости населения, фонда социального страхования, участковый терапевт,представитель аптеки, парикмахер, председатель районного совета ветеранов.Деятельность мобильной службы строился по утвержденному директором Центра плану работы, направленному на поддержание жизнеспособности пожилых людей, созданию благоприятных условий оказания помощи населению района через межведомственное взаимодействие.

Проанализировав данное положение выяснили, что крайне мало мероприятий, направленных на помощь пенсионерам для адаптации в социуме, реализацию своего потенциала, расширение социальных границ, обучение использования современных средств связи и других реалий современного мира.

2. С целью повторной интеграции, социализации и улучшения качества жизни пожилых людей до желаемого ими уровня, работа мобильной службы была направлена на дополнительное привлечение специалистов Дома творчества, Дома культуры и волонтеров; подбор для тематических встреч, наглядного материала.

Темы плановых выездных мероприятий «мобильной бригады» стали включать: мини курсы по обучению пенсионеров компьютерной грамотности, умение пользоваться сотовым телефоном; «Школу безопасности» (беседы о здоровом образе жизни, оказании первой медицинской помощи, правила приема лекарственных средств и другое); индивидуальные консультации психолога; просмотр фильмов, чтение литературы; досуговые, праздничные мероприятия и прочее.

3. Привлеченные волонтеры и специалисты при необходимости проходили обучение в комплексном центре социального обслуживания населения. Если появлялись волонтеры в территориях, они также могли пройти обучение в Центре и проводить мероприятия в своих территориях в независимости от выезда мобильной службы, либо замещать сотрудников «мобильной бригады» при необходимости.

4. Выезды в территории проводились по утвержденному графику и в экстренном порядке.

5. Мониторинг проводился и результаты оценивались методом анкетирования и по методике Е.Е. Роговой «Диагностика переживания одиночества» при вхождении в программу, через 6 месяцев и год. Программа рассчитана на долгосрочный период. Основная социально-педагогическая значимость данной технологии – формирование у лиц пенсионного возраста положительной ориентации к вхождению в социальное окружение, вторичная активация собственного индивидуального потенциала, раскрытие собственной значимости, востребованности своих знаний и опыта для общественнозначимой деятельности.

В течение года проект реализовывался в территориях района. Все этапы социально-педагогической технологии были выполнены в полной мере и проведен мониторинг.

Мониторинг за год реализации проекта.

Анализ анкет показал, что со временем довольных работой мобильной бригады, применившей в плановых выездных мероприятиях социально-педагогическую технологию становится все больше, через год довольных участников проекта стало около 80%, в начале их было не больше 40%. Диагностика уровней переживания одиночества по Е. Е. Роговой подтвердила мнение пенсионеров и дала следующие результаты (табл.).

Таблица

Диагностикапереживания одиночества по Е. Е. Роговой (чел., %)

Уровни переживания одиночества	Вид одиночества				
	временное	постоянное	эмоциональное	поведенческое	когнитивное
Высокий					
0 мес	46	80	75	78	82
6 мес	40	63	69	42	58
12 мес	35	46	35	38	43
Средний					
0 мес	16	18	18	23	14
6 мес	15	19	23	44	21
12 мес	38	31	46	35	32
Низкий					
0 мес	38	2	7	1	4
6 мес	45	18	8	14	21
12 мес	27	27	19	27	25

Как видно, пожилых людей с высоким уровнем переживания одиночества по всем видам одиночества становится меньше, это говорит о том, что пенсионеры стали чаще устанавливать удовлетворяющие их психосоциальные связи, общение с другими стало более тесным и доверительным, круг общения расширился, конфликтные ситуации возникают реже, люди чувствуют себя нужными. По мнению социальных геронтологов, это является одним из основных факторов успешной выработке курса на позитивную старость. [3]

Заключение. С учетом указанных пенсионерами проблем, была внедрена социально-педагогическая технология в работу «мобильной бригады» и составлена программа по межведомственному взаимодействию, призванная улучшить повторную интеграцию и социализацию лиц пожилого возраста. Ориентация была на методы работы, традиционные для социального обслуживания лиц данной категории, однако повсеместно вводились позитивные дополнения, которые раскрывали, в первую очередь, психологический, педагогический и коммуникативный аспект деятельности.

Таким образом, внедренная социально-педагогическая технология способствует повторной интеграции и адаптации пожилых людей в окружающее их сообщество. Это также позитивно влияет на общее повышении качества жизни лиц данной категории, и на формировании у них позитивного восприятия собственного состояния и здоровья.

Список литературы

1. Мониторинг реализации в субъектах Российской Федерации положений Федерального закона от 28 декабря 2014 г. № 442-ФЗ «О социаль-

ном обслуживании граждан в Российской Федерации» от 26 февраля 2016 г. – URL: https://rosmintrud.ru/ docs/mintrud/protection/294.

2. Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации : Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ (ред. от 21.07.2014).

3. Холостова, Е.И. Пожилой человек в обществе / Е.И. холостова. – М.: Социально-технологический институт МГУС, 2007. – 237 с.

Колесникова Н.Н.[1], *Цинкер В.М.*[2]

УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Введение. Культура здоровья личности – это многокомпонентное образование, выражающее эмоционально-ценностное отношение индивидуума к личному и общественному здоровью. [1] Она представляет важнейшую качественную характеристику здоровой личности, формирование которой служит одним из основных направлений становления общей культуры современного молодого человека. Значимость формирования культуры здоровья школьников обусловлена необходимостью сохранения и совершенствования физического, психического и социального благополучия участников образовательного процесса и является составляющей одного из приоритетных направлений гуманизации образования – становления здорового образа жизни обучающихся. Дефиницию «культура здоровья» можно определить как осознанное конструктивное поведение человека, способствующее укреплению и сохранению здоровья, основу которого составляет здоровый образ жизни. [2]

По мнению специалистов, традиционная система физического воспитания в учреждениях общего среднего образования не в должной мере способствует сохранению, укреплению здоровья учащихся и, как следствие, формированию здорового образа жизни. [3] В системе школьного физического воспитания необходимы значительные изменения в содержании и технологии учебно-воспитательного процесса. Изучение наличия у старшеклассников понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, оценка уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья и степени их участия в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях явля-

[1] Заведующая кафедрой физической культуры и спорта Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail:natalia-iul1@yandex.ru.

[2] Профессор кафедры физической культуры Бурятского государственного университета (Российская Федерация, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ), кандидат педагогических наук , профессор. E-mail:petrov@mail.ru.

ются необходимым условием успешности педагогических усилий, что определяет актуальность нашего исследования.

Основное содержание работы. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуши позволила нам исследовать наличие у старшеклассников понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Обработка и интерпретация результатов анкетирования дала возможность установить у 53% школьников высокий уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Его характеризуют: осознанное отношение к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, характеризующийся частичным пониманием школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическим овладением практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, определен у 31% старшеклассников.

Низкий уровень – то есть отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней, свойственен 16% учащихся старших классов.

Используя методику «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша), мы установили, что на высоком уровне владеют культурными нормами в сфере здоровья 19% старших школьников. Этот уровень предполагает идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья зарегистрирован у 29% учащихся старших классов. Знания о здоровом образе жизни у этих школьников не являются убеждениями, для них характерно эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, присутствует готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах здоровьесбережения.

Низкий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, характеризующийся отсутствием у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье, частым невыполнением элементарных правил гигиены, определен у 52% респондентов.

Степень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях мы определяли по результатам обработки и интерпретации ответов респондентов на вопросы, представленные в одноименной методике Н.С. Гаркуши.

Установлено, что наиболее активно старшеклассники принимают участие в спортивных соревнованиях и туристических походах. Менее интересны им такие формы спортивно-массовой работы как спортивные праздники, дни здоровья. Участие в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах интересно 42% учащихся старших классов.

Всего 2% респондентов с удовольствием занимаются подготовкой лекций и бесед о здоровом образе жизни и в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек, в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья, а 1% респондентов высказали желание принять участие в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье.

Конкурсы рисунков и плакатов о здоровом образе жизни, конкурсы сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни, подготовка открытых уроков и внеклассных мероприятий, проведение физкультминуток, физкультпауз для школьников исследуемого нами возраста не интересны.

Высокий уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях, характеризующийся наличием физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленной деятельности школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей, определен у 34% старшеклассников.

Средний уровень, определяемый недостаточной активностью в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни, установлен у 26% респондентов.

Низкому уровню, где отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека соответствует степень участия в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях у 40% учащихся старших классов.

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников мы, по рекомендации автора методики, использовали результаты трёх предыдущих анкет. В итоге были получены уровни сформированности культуры здоровья учащихся старших классов представленные в таблице.

Таблица

Уровни сформированности культуры здоровья учащихся старших классов

Возраст	Уровень, %		
	Высокий	Средний	Низкий
15 -17 лет	25	49	26

Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников зарегистрирован у 25% старшеклассников. Этих школьников отличает сознание ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, высокая творческая активность, умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья, активное участие в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Средний уровень воспитанности культуры здоровья отмечен у 49% опрошенных. Их характеризует частичное понимание и важности сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, наличие элементарных знаний о здоровье, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья, нерегулярное участие в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Низкий уровень воспитанности культуры здоровья, по нашим сведениям, имеют 26% школьников. У них отсутствует система элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, наличествуют вредные привычки, хронические заболевания, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней, сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

Список литературы

1. Бичева, И.Б. Культура здоровья личности: научно-теоретический контекст / И.Б. Бичева // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 9. – URL: http://human.snauka.ru/2016/09/16491 (дата обращения: 20.11.2016).

2. Гаркуша, Н.С. Образование и здоровье шведских школьников: актуальные вопросы : монография / Н.С. Гаркуша. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014. – 200 с.

3. Лимаренко, О.В. Комплексный контроль физического состояния детей и подростков как один из критериев качества физкультурного образования / О.В. Лимаренко, А.В. Гришин// Вестник Южно-уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура. – 2005. – № 4-1. – С. 141-151.

Косыгина Н.В.[1], *Патеюк А.В.*[2]

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ В ЗАБАЙКАЛЬСКОМ КРАЕ

Введение. Ухудшение экологической обстановки, высокий уровень заболеваемости родителей (особенно матерей), ряд нерешенных социально-экономических, психолого-педагогических и медицинских проблем способствует увеличению числа детей с ограниченными возможностями здоровья. Раннее выявление и оказание своевременной помощи детям с проблемами в развитии, их родителям обеспечит достижение максимально возможного для каждого ребенка уровня общего развития, образования, степени интеграции в обществе.

На современном этапе развития образования, обеспечивающий максимальный дифференцированный подход в обучении и воспитании становится процесс сопровождения (помощи и поддержки), который выступает одним из социальных гарантов полноценного развития личности в процессе образования всех детей, и прежде всего тех, которые имеют проблемы в психическом, умственном или физическом развитии. Более эффективное использование психолого-педагогического и медико-социального сопровождения осуществляется на базе Службы ППМС-сопровождения.

Основное содержание работы. В настоящее время в Забайкальском крае сложилась четкая система психолого-педагогического и медико-социального сопровождения ребёнка. Государственное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ДАР» Забайкальского края является центральным звеном этой системы сопровождения.

Одной из основных функций Центра является оказание психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), детям-инвалидам, несовершеннолетним обучающимся. Оказание помощи организациям, осуществляющим образовательную деятельность, по вопросам реализации основных общеобразовательных программ, обучения и воспитания обучающихся. Обеспечение функционирования психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

[1] Заместитель директора по учебно-методической работе, учитель-дефектолог Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ДАР» Забайкальского края (Российская Федерация, г. Чита). E-mail:cpmssdar@mail.ru.

[2] Профессор кафедры социальной работы Забайкальского государственного университета (Российская Федерация, г. Чита), доктор медицинских наук, профессор. E-mail:pateykand@yandex.ru.

В учреждении функционируют три структурных подразделения: консультативно-диагностический, социально-психологический, диагностико-коррекционный отдел.

Основной контингент детей – дети раннего, дошкольного и школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), инвалидностью, проблемами в психофизическом развитии, среди них дети с задержкой психического развития (далее – ЗПР), умственной отсталостью (далее – УО), синдромом Дауна, детским церебральным параличом (далее – ДЦП), расстройством аутистического спектра (далее – РАС), комплексными нарушениями.

В Службе работают высококвалифицированные специалисты: педагоги-психологи, учителя-дефектологи, учителя-логопеды, инструктор по адаптивной физической культуре, социальные педагоги, медицинская сестра по массажу, врач-педиатр, врач-психиатр, педагог дополнительного образования.

Основная цель деятельности специалистов: психолого-педагогическая и медико-социальная помощь детям раннего, дошкольного и школьного возраста и их семьям. Обеспечение качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья дошкольного и школьного возраста, создание необходимых условий для диагностики и коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и методов, помощь учащимся с ограниченными возможностями здоровья в освоении адаптированных образовательных программ (далее – АОП), их адаптации в образовательном пространстве, подбор и разработка рекомендаций для педагогов и специалистов образовательных организаций по индивидуальному психолого-педагогическому сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья. Интеграция детей – инвалидов в здоровую среду сверстников.

В Центре осуществляется комплекс реабилитационных и других медицинских мероприятий:

– первичная доврачебная медико-санитарная помощь по медицинскому массажу

– первичная врачебная медико-санитарная помощь по педиатрии

– специализированная медико-санитарная помощь врачом психиатром и врачом ЛФК.

Наличие в центре медицинских специалистов даёт возможность своевременно обратить внимание родителей и педагогов на физическое и психическое состояние ребёнка, для направления его в медицинские учреждения для решения проблем, связанных со здоровьем. Врачи и педагоги центра работают в двух направлениях: на первом этапе проводится первичная, и при необходимости, комплексная углубленная диагностика. На втором этапе осуществляется медицинская и психолого-педагогическая коррекция.

Основным звеном Центра является Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия Забайкальского края (далее – ЦПМПК), которая осуществляет свою деятельность на территории всего Забайкальского края, предоставляя свои услуги общеобразовательным организациям любого вида, образовательным организациям, осуществляющим обучение по адаптированным программам (специальным (коррекционным) образовательным организациям), специализированным организациям для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (детские дома и школа-интернат), медицинским организациям, организациям социального обслуживания населения, прочим организациям.

Основными направлениями деятельности комиссии являются:

– экспертно-диагностическое:

проведение комплексного психолого-медико-педагогического обследования детей в возрасте от 0 до 18 лет с целью своевременного выявления недостатков в физическом и (или) психическом развитии и (или) отклонений в поведении детей;

подготовка по результатам обследования рекомендаций по оказанию детям психолого-медико-педагогической помощи и организации их обучения и воспитания, подтверждение, уточнение или изменение ранее данных комиссией рекомендаций;

– консультативное:

оказание консультативной помощи родителям (законным представителям) детей, работникам образовательных учреждений, учреждений социального обслуживания, здравоохранения, других организаций по вопросам воспитания, обучения и коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья и (или) отклонениями в поведении;

содействие государственным учреждениям медико-социальной экспертизы (далее – МСЭ) в разработке индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида;

– аналитическое:

анализ исполнения рекомендаций центральной психолого-медико-педагогической комиссией (далее – ЦПМПК) и мониторинг динамики развития детей, прошедших обследование в ней;

формирование банка данных о детях и подростках с ограниченными возможностями здоровья;

создание информационной базы данных об учреждениях, оказывающих комплексную помощь детям;

– информационно-просветительское:

участие в организации информационно-просветительской работы с населением в области предупреждения и коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии и (или) отклонений в поведении детей; формирование толерантного отношения к детям с ограниченными возможностями здоровья;

– организационно-методическое:

оказание методической помощи Территориальным психолого-медико-педагогическим комиссиям(далее – ТПМПК), психолого-медико-педагогическим консилиумом (далее – ПМПк) в осуществлении ими основных функций;

создание банка данных о методиках, рекомендуемых для использования в условиях ПМПК.

Анализ статистических данных показывает, что всего обследованы ЦПМПК по Забайкальскому краю в 2016 г. 3099 человек, в 2017 г. 2846 человек, из которых:

– дети с установленным статусом «ребенок с ОВЗ»: в 2016 г. – 3300 человек, в 2017 г. – 2735 человек;

– дети с установленным статусом «ребенок-инвалид»: в 2016 г. – 686 человек, в 2017 г. – 459 человек;

– дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей: в 2016 г. – 739 человек, в 2017 г. – 607 человек.

Одно из приоритетных направлений ЦПМПК – совершенствование системы психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с ОВЗ, через организацию территориальных ПМПК и школьных психолого-медико-педагогических консилиумов, методическое и координационное сопровождение их деятельности, разработка информационной базы по детям с ОВЗ в Забайкальском крае. Совершенствование механизмов межведомственного взаимодействия с ГБ МСЭ по Забайкальскому краю, психиатрической службой министерства здравоохранения Забайкальского края.

По данным за 2016-2017 год всего в крае функционировало 4 ТПМПК, в 2017 году – 7 ТПМПК, в 2018г планируется создание более 9 ТПМПК. (Борзинский район, Могоча, Чернышевский район, Агинский район, Каларский район, Красночикойский район, Чита, Кыринский район, Сретинский район).

Взаимодействие ПМПК и ПМПк является значимой ролью для оказания эффективной психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья и отклонениями в поведении.

Основными задачами ПМПк образовательного учреждения являются: выявление и ранняя (с первых дней пребывания ребенка в образовательном учреждении) диагностика отклонений в развитии и/или состояний декомпенсации; профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов; выявление резервных возможностей развития; определение характера, продолжительности и эффективности специальной (коррекционной) помощи в рамках имеющихся в данном образовательном учреждении возможностей; подготовка и ведение документации, отражающей актуальное развитие ребенка, динамику его состояния, уровень школьной успешности. [3; 2]

В связи с этим в Забайкальском крае ведётся расширение системы сопровождения детей, прошедших обследование в ПМПК, через деятельность психолого-медико-педагогических консилиумов с учётом рекомендаций ПМПК. Ежегодно в Забайкальском крае проводится мониторинг наличия психолого-медико-педагогических консилиумов в образовательных организациях. Специалистами ЦПМПК организуются и проводятся курсы повышения квалификации, стажировки, вебинары, обучающие семинары для специалистов ТПМПК и ПМПк (2016-2018 уч.г. всего проведено более 10 мероприятий, методическую помощь получили более 200 педагогов и специалистов).

Заключение. Несмотря на некоторые трудности, служба сопровождения в Забайкальском крае востребована детьми, родителями и педагогами, так как работа службы связана с обеспечением основных прав детей на образование, социальной гарантией полноценного развития каждого ребёнка в процессе получения образования.

Котляров А.Д.[1], *Довнар А.Ю.*[2], *Аракелян Г.Л.*[3]

ОЦЕНКА ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОНДИЦИОННЫМ ПЛАВАНИЕМ

Актуальность темы. Кондиционное плавание можно отнести к системе спортивного плавания, которое используется для достижения высокого уровня плавательной подготовки. Нагрузка во время занятий заметно превышает ту, которая применяется во время оздоровительной тренировки. Задача этого вида плавания – поддержание спортивного долголетия, определенного уровня двигательных качеств и плавательной подготовки. Построение отдельных занятий и программ тренировок осуществляется также, как и планирование спортивной тренировки – это 3-6 занятий в неделю продолжительностью 45-60 мин.

Кондиционная тренировка по плаванию занимает промежуточную позицию между спортом высших достижений и фитнесом (аква-аэробика, свободное плавание), когда нет нагрузок, направленных на достижение

[1] Доцент кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, г. Челябинск), кандидат педагогических наук. E-mail: ad_kotlar@mail.ru.

[2] Старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, г. Челябинск). E-mail: any1977@bk.ru.

[3] Старший преподаватель кафедры физической подготовки Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, г. Челябинск), кандидат биологических наук. E-mail:mari.nekrasova.90@list.ru.

максимально высокого результата, но в то же время, тренировочные воздействия подчиняются общим законам спортивной подготовки, средства и методы соответствуют целям подготовки, планирование тренировочного процесса осуществляется на общеметодических принципах спортивной тренировки.

*Основное содержание работы.*Базой исследования выбран Фитнес-центр ВИТГОФ г.Челябинска. В эксперименте участвовали 15 женщин среднего возраста (30-40 лет), занимающихся кондиционным плаванием.

Практические занятия по кондиционному плаванию проводились 3 раза в неделю по 55 минут под руководством опытного инструктора. Экспериментальная работа проводилась с сентября 2017 года по апрель 2018 года.

Изучение психофизического состояния женщин проводилось при помощи психологической диагностики. Для определения уровня психофизического состояния использовалась подборка методик с учетом возрастных особенностей, исследовалось психофизическое состояние личности в данный момент времени.

Оценка своего доминирующего самочувствия, активности и настроения проводилась при помощи методики «Самочувствие – активность – настроение», где на каждую характеристику доминирующего состояния приходилось по 10 пар прилагательных. На шкалах испытуемый отмечал свое типичное, повторяющееся состояние, зачеркивая соответствующую цифру. Тест и его описание приведен в приложении А.

Сумма баллов, набранная испытуемыми, делится на 30, и в результате получается средний показатель, отражающий настроение, преобладающее у испытуемого. Настроение в свою очередь определяет самочувствие и активность человека к жизни, поэтому полученный средний показатель является средним и для определения настроения, и для определения жизненной активности, и для определения самочувствия человека.

Оценка в интервале: от 5 до 7 − доминирующее хорошее настроение;

от 1 до 3 баллов – преобладающее плохое настроение;

от 3 до 5 баллов – доминирование изменчивого настроения, которое человек сам не может оценить как плохое или хорошее.

Для оценки функционального состояния использовались следующие методы: Проба Штанге. Делается три глубоких циклов дыхания (на три четверти от полного), затем делается обычный вдох и дыхание задерживается. Нос зажимается. Регистрируется время задержки по секундомеру. Оценка результатов: 31 сек. и меньше – плохо; 39 – 32 сек – удовлетворительно; 49 – 40 сек – хорошо; 50 сек и больше − отлично.

Проба Генче. Задержка дыхания проводится на выдохе после трех неглубоких циклов дыхания. Засекается время задержки по секундомеру.

Оценка результатов: 0-34 сек – плохо; 35-39 сек – удовлетворительно;

40-45 сек – хорошо; 46 сек и больше − отлично.

Результаты исследования и их обсуждение**.** Исследование по выделенным методикам проводилось на констатирующем и контрольном этапе. Данные, полученные при диагностике настроения женщин экспериментальной группы представлены в таблице 1, на рисунке 1.

Таблица 1

Результаты исследования настроения у женщин 30-40 лет на констатирующем этапе эксперимента

настроение	экспериментальная группа (n=15)	
	кол-во	%
хорошее	2	14
плохое	4	26
изменчивое	9	60

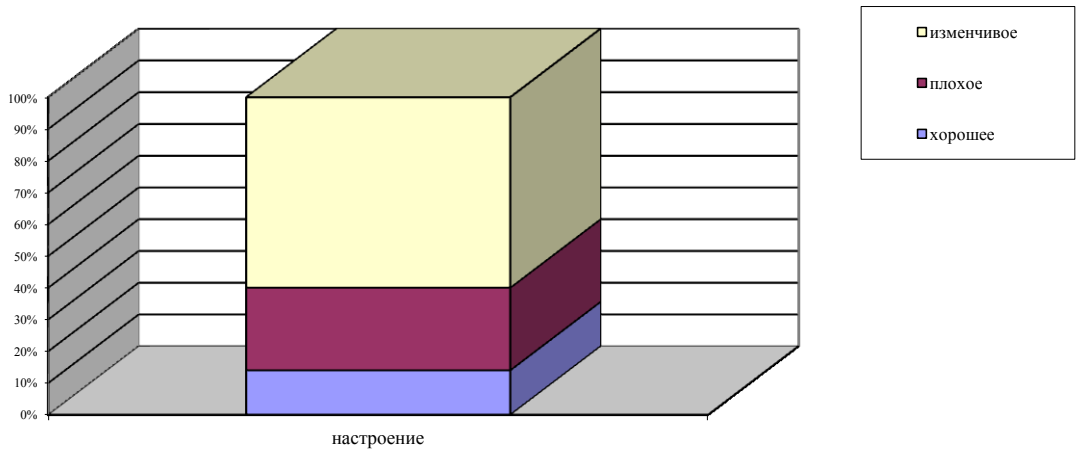


Рис. 1. Оценка настроения женщин на констатирующем этапе эксперимента

Анализируя полученные данные, можно отметить, что в целом у женщин экспериментальной группы разнообразное настроение, примерно равно распределившееся плохое и хорошее (14-26-60%). Тем не менее, как изменчивое определяют свое состояние 9 человек (60%).

Для оценки функционального состояния исследуемых женщин проведено исследование по методике Штанге и сделана проба Генче. Результаты представлены в таблице 2. Оценка проводилась по количеству испытуемых по каждому уровню показателя.

Таблица 2

Результаты исследования функционального состояния женщин экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента

уровень	экспериментальная группа (n=15)	
	проба Штанге	
	кол-во человек	%
низкий	5	33
удовлетворительный	7	47
хороший	2	13
отличный	1	7
проба Генче		
низкий	6	40
удовлетворительный	7	47
хороший	2	13
отличный	0	0

Таким образом, у женщин экспериментальной группы преобладает удовлетворительный и низкий уровень функционального состояния в начале эксперимента. Отличный выявлен только у одной женщины по результатам пробы Штанге, но она же в следующей пробе не смогла повторить результат, что может говорить о случайности или неустойчивости состояния.

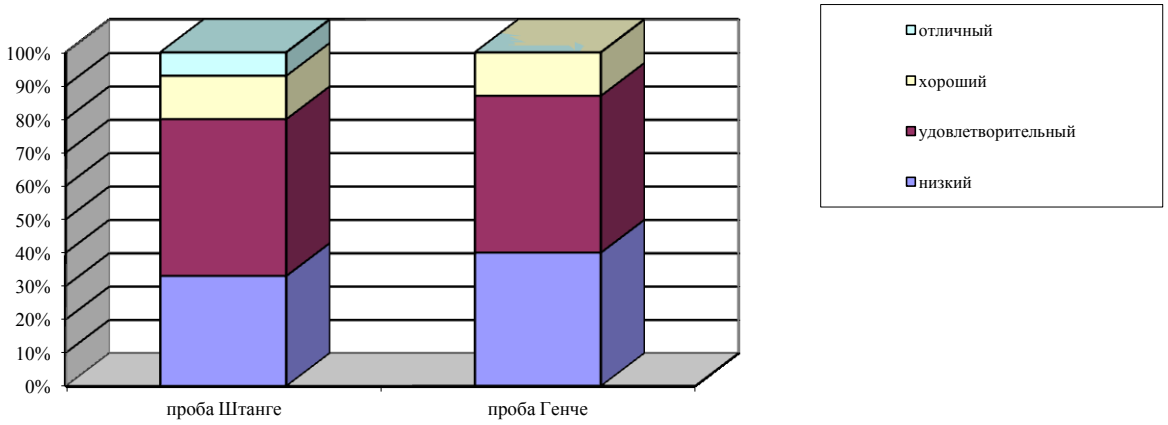


Рис. 2. Оценка функционального состояния женщин на констатирующем этапе эксперимента

Основываясь на теоретических положениях о том, что кондиционное плавание способствует формированию гармоничного, развитого человека, предположим, что использование плавания будет способствовать восстановлению психофизического состояния женщин среднего возраста, кроме того, положительно отразиться на их здоровье, самочувствии.

А это, в свою очередь, также будет основой для адекватного психофизического состояния.

Проводимый констатирующий эксперимент по методикам оценки психофизического состояния женщин среднего возраста, показал преимущественно низкий уровень настроения, самооценки, высокую тревожность и недостаточно хорошее функциональное состояние.

По результатам исследования составлялась экспериментальная программа для занятий с женщинами среднего возраста кондиционным плаванием.

В апреле 2018 года мы провели контрольное исследование по выделенным методикам. Исследование проводили в течение нескольких дней. Проводили тестирование по методики САН, в тот же день, перед тренировочным занятием изучили функциональное состояние.

Были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 3, на рисунке 3.

Таблица 3

Результаты исследования настроения у женщин на контрольном этапе эксперимента

настроение	Констатирующий этап (n=15)		Контрольный этап (n=15)	
	количество	%	количество	%
хорошее	2	14	11	73
плохое	4	26	1	7
изменчивое	9	60	3	20
P	p>0,05результаты не отличаютсямежду собой			

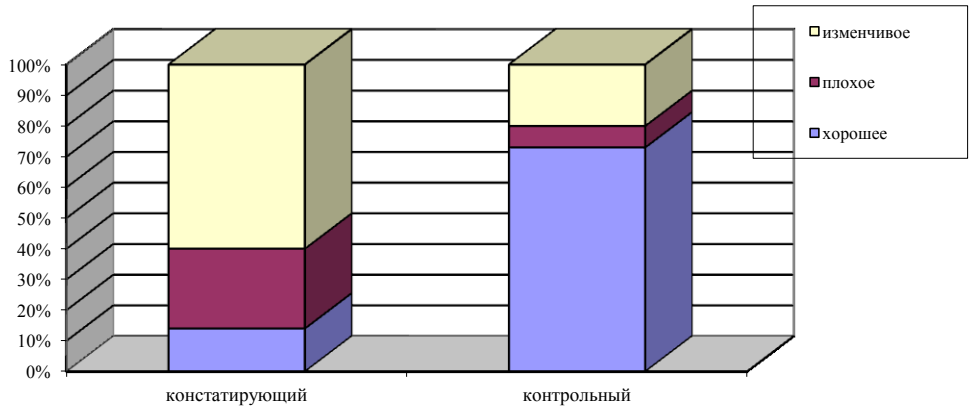


Рис. 3. Оценка настроения женщин на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Таким образом, анализируя полученные данные, можно отметить, что в целом, настроение у женщин достаточно хорошее (73%). Несмотря на то, что данное тестирование показывает состояние на текущий момент, настроение занимающихся достаточно стабильно хорошее на протяжении всего эксперимента.

Занимающиеся позитивно настроены и достаточно мотивированы на занятия. Группа, сформированная для занятий, из случайных людей, за год сплотила занимающихся. Многие сдружились и общаются вне тренировочного времени.

Результаты, полученные при определении доминирующего психофизического состояния в конце эксперимента, позволяют говорить о положительном влиянии занятий на настроение.

Для оценки функционального состояния исследуемых женщин проведено контрольное исследование по методике Штанге и сделана проба Генче. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты исследования функционального состояния женщин экспериментальной группы

Проба Штанге	Констатирующий этап (n=15)		Контрольный этап (n=15)	
низкий	5	33	0	0
удовлетворительный	7	47	1	7
хороший	2	13	8	53
отличный	1	7	6	40
P	p>0,05			
Проба Генче				
низкий	6	40	0	0
удовлетворительный	7	47	0	0
хороший	2	13	8	53
отличный	0	0	7	47
P	p>0,05			

Таким образом, у женщин на контрольном этапе преобладает хороший и отличный уровень функционального состояния. Удовлетворительный выявлен только у одной женщины по результатам пробы Штанге.

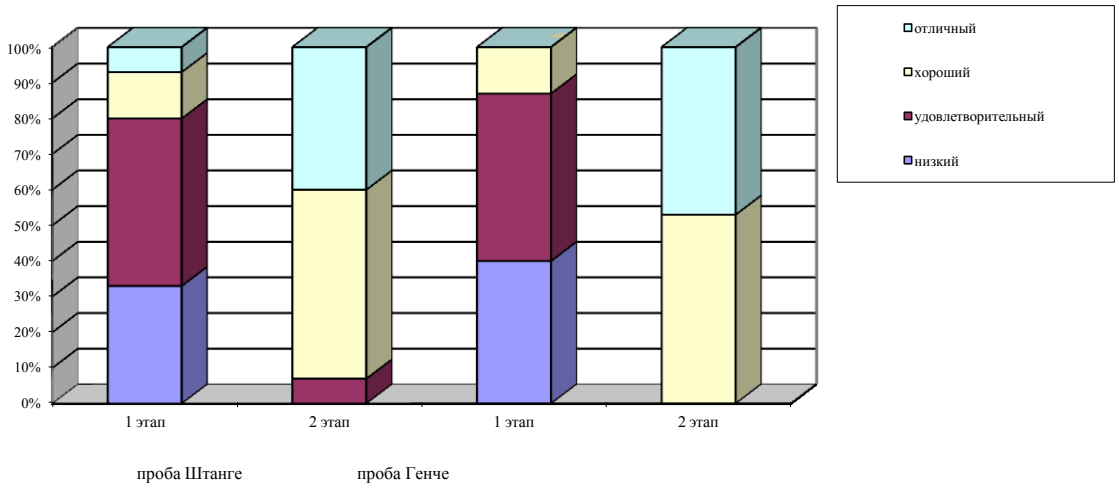


Рис. 4. Оценка функционального состояния женщин по этапам эксперимента (кол-во человек)

Заключение. Следовательно, программа, по которой занимались женщины экспериментальной группы кондиционным плаванием, достаточно эффективна и позитивно влияет на состояние организма занимающихся.

Таким образом, кондиционное плавание способствует формированию гармоничного, развитого человека, способствует восстановлению психофизического состояния женщин среднего возраста, положительно отражается на их здоровье, самочувствии, физической форме, внешнем виде.

Список литературы.

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – 228 с.

2. Городниченко, Э.А. Приспособительные реакции физиологических систем в оценке функциональных резервов организма / Э.А. Городниченко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 8-9.

3. Дембо, А.Г. Основные проблемы клинической физиологии и патологии органов дыхания в спортивной медицине / А.Г. Дембо // Дыхание и спорт : материалы XV Всероссийской научной конф. по спортивной медицине. – М.: ВНИИФК, 1971. – 321 с.

4. Зайцева, В.В. Компьютерная консультация по оздоровительной физкультуре / В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 7. – С. 46-50.

5. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.

Кузнецова О.С.[1], *Рыбина Л.Д.*[2]

ВЛИЯНИЕ ПОЛИФАЗНОГО СНА НА УТОМЛЯЕМОСТЬ, КОНЦЕНТРАЦИЮ И ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время одной из наиболее острых и актуальных проблем является недостаток свободного времени. Под влиянием внешних факторов постоянно уменьшается количество времени, которое необходимо на активный отдых, саморазвитие, общение с друзьями и семьей. Увеличить количество ежедневного свободного времени можно с помощью применения одного из популярных паттернов сна, полифазного сна. Счи-

[1] Студентка Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск). E-mail: olga.kuznecova.11@bk.ru.

[2] Старший преподаватель кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета (Российская Федерация, г. Иркутск).

тается, что данный метод восполнения сил практиковали Никола Тесла, Леонардо да Винчи, Сальвадор Дали и т.д.

Полифазный сон или как его еще называют многофазный сон, сон при котором время сна разбивается на несколько периодов в течение суток. Как таковой данный термин был впервые, упомянут в начале XX века психологом С. Шиманским [3].

Основной идеей введения в привычный уклад жизни полифазного сна можно считать увеличение времени бодрствования и сократить время сна.

На данный момент существует пять основных режимов сна:

«Monophasic», однофазный режим: 7-10 часов сна в сутки, 1 период сна (1 раз ночью 7-10 часов).

«Biphasic», бифазный режим (Сиеста): 5-7 часов сна в сутки, 2 периода сна (1 раз ночью 5-7 часов и затем 1 раз 20 минут в течение дня).

«Everyman», режим обычного человека: 2,5-4 часа сна в сутки, 4 периода сна (1 раз ночью 1,5-3 часа и затем 3 раза по 20 минут в течение дня).

«Dymaxion», димаксион – режим: 2 часа сна в сутки, 4 периода сна (4 раза по 30 минут через каждые 5,5 часов).

«Uberman», режим сверхчеловека: 2 часа сна в сутки, 6 периодов сна (6 раз по 20 минут через каждые 3 часа 40 минут).

Распространенными примерами этого режима сна являются младенцы, пожилые люди большинство животных. В изыскании 2006 года «Природа спонтанного сна во взрослой жизни» Кэмпбелл и Мерфи изучали качество, длительность и периодику сна у молодых, среднего возраста и пожилых людей. Ими было обнаружено, что у людей среднего возраста в независимых условиях продолжительность основного ночного сна значительно больше, чем у молодых людей .

Студенты являются одной из основных групп людей наиболее подверженных стрессу, сбитому графику сна и нехватке свободного времени. На данный момент скорость развития технологий опережает возможности человека для ее усвоения и переработки. Для того, чтобы не отставать от скорости современной жизни, человеку необходимо большее количество времени.

Основное содержание работы. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др [1].

Цель исследования. Изучить аспекты позитивного и негативного влияния полифазного сна на организм студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ).

Материалы и методы исследования. Исследование изменения периодики сна у студентов ИРНИТУ, в сочетании с физическими нагрузками, проводилось в мае 2018 года. В данном исследовании приняли участие 20 человек в возрасте от 19 до 23 лет. Раз в неделю в течение месяца были поведены тесты для выявления влияния данного паттерна сна на состояние исследуемой группы. Для более точного и конкретного выявления результатов исследования были использованы следующие тесты:

тест для определения уровня утомляемости – М.А. Дедюхин [5];

тест для определения уровня концентрации внимания проводился на основе двух тестов, по методике Мюнстерберга и таблице Шульте [4];

тест для определения общих отклонений в физическом состоянии у группы исследуемых [2].

Результаты исследования. Результатом исследования является, возможность корректирования, и улучшения качества жизни студентов по средствам увеличения свободного времени за счет введения в распорядок дня многофазного сна (полифазного сна). Так при помощи еженедельного прохождения тестов на внимание, утомляемость и общее физическое состояние стало возможно проследить определенные положительные и отрицательные аспекты данной методики.

Исследуемая группа состояла из двадцати человек, преимущественно мужчин, в возрасте от девятнадцати до двадцати трех лет. По результатам еженедельных тестов определялось среднее значение показателей по исследуемой группе. Студентами был выбран так называемый Четырехфазный («Everyman») вид сна, при котором человек спит в среднем четыре часа в сутки (Рис.1. Фазы сна «Everyman»). Так же каждый исследуемый занимался привычными физическими упражнениями: занятия йогой, занятия физической культурой, походами в тренажерный зал, бегом.

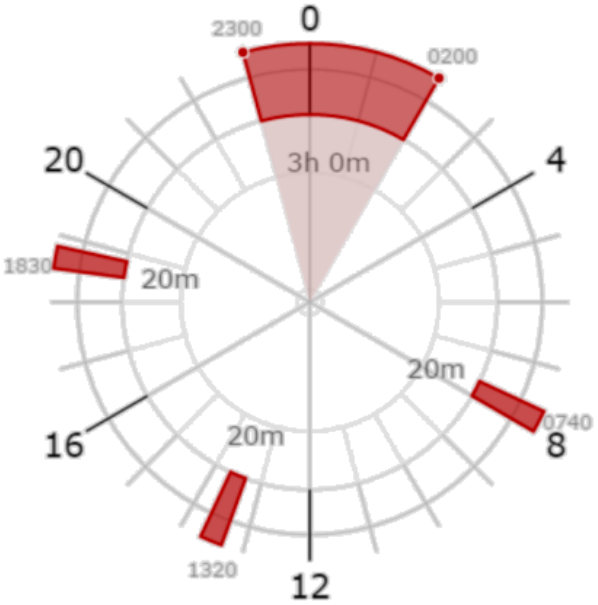


Рис. Фазы сна «Everyman»

В таблице показанной ниже приведены средние значения для исследуемой группы в рамках еженедельных тестирований.

Таблица

Средние показатели группы на период тестирования

	0-е измерение	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Утомляемость	58,34 %	89,01 %	76,24 %	61,57 %	42,38 %
Концентрация внимания	53,22 %	35,65 %	44,37 %	59,47 %	68,16 %
Общие физические показатели (ОПФ)	75,8 %	51,04 %	61,66 %	73,24 %	81,15 %

При проведении первичного тестирования у исследуемой группы были выявлены следующие показатели (Таблица 1) утомляемости, концентрации, а так же общие физические показатели: 58,34 % (слегка завышенный, что может объясняться отсутствием распорядка дня), 53,22 % (средний показатель, у большинства был примерно на одном уровне), 75,8 % (для данной возрастной группы, это показатель немного ниже среднего). Семь из двадцати студентов в месте с изменением режима сна занимались различной сложности физическими упражнениями.

Тесты, проведенные после недели соблюдения нового графика сна показали, что для перестроения систем организма и перехода к новому режиму сна, необходим определенный адаптационный период. Во время данного периода, были отмечены заметные ухудшения самочувствия. Уровень утомляемости увеличился до 89,01 % (у более чем половины исследуемых, заметно ухудшилось настроение и работоспособность), концентрация внимания заметно снизилась (35,65 %), что повлияло на работоспособность, внимательность и продуктивность. Показатель ОФП так же заметно снизился, что повлияло на аппетит, зрение и другие показатели.

В следующие две недели было отмечено: постепенное улучшение концентрации внимания (от 35,65 % до 59,47 %), ОПФ (от 51,04 % до 73,24 %), а степень утомляемости снизилась (с 89,01 % до 61,57 %).

Завершающее тестирование было проведено по прошествии четырех недель. Показатель утомляемости заметно снизился (на 16 %), концентрация внимания улучшилась в сравнении с начальными значениями (на 15 %), а ОПФ (на 6 %).

*Заключение***.** Полифазный сон подходит не всем. Чаще всего возникают проблемы с адаптационным периодом, за который организм человека должен привыкнуть: спать отведенное время, вставать и ложиться по расписанию. И разумеется значительный дискомфорт вызывает и необходимость спать три раза днем, что достаточно трудно вписать в современный темп жизни студента.

После проведения данного исследования восемь и двадцати студентов решили продолжить использовать предложенную методику сна. Результаты проведенных тестов демонстрируют, что по прошествии адаптационного периода у большинства студентов возросла продуктивность и трудоспособность, а самочувствие улучшилось. К плюсам также можно отнести и увеличение свободного времени (в среднем добавилось до восьми часов в неделю).

У некоторых студентов заметно ухудшилась продуктивность и качество выполняемой работы и состояние организма как физическое, так и эмоциональное.

Данное исследование послужит для дальнейших разработок практических рекомендаций для применения в различных адаптационных методиках.

Список литературы.

1. Иванов Г.Д. Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания / Г.Д. Иванов − М.: Алма-Ата. – Мектел, 1989. – 60 с.

2. Определения общих отклонений в физическом состоянии. https://banktestov.ru/showresult.asp?t=35559&id= Дата обращения: (26.05 – 30.06. 2018)

3. Режим полифазного сна. https://studopedia.ru/19_69124_poryadok-provedeniya-mnogoborya.html Дата обращения: (26.05 – 30.06. 2018)

4. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методы патопсихологии и опыт применения их в клинике. Практическое руководство / С.Я. Рубинштейн –М.: Апрель – Пресс, 2004. – 224 с.

5. «Тест для определения уровня утомляемости». http://services1.ht-line.ru/a-tests/?page=submit&tprocess Дата обращения: (26.05 – 30.06. 2018)

Кунстман Е.П.[1], *Савельева Ю.Ю.*[2]

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ-СИРОТ С ТЯЖЕЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ИНТЕРНАТА

Введение. В настоящее время при достаточно большом количестве детей, страдающих тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР), а соответственно, и имеющих проблемы в социализации, включении их в существующую систему общественных отношений, исследований, связанных с развитием жизненно важных компетенций средствами развивающего ухода и психолого-педагогического сопровождения, не так много. Особенно остро встает эта проблема в случае проживания детей с тяжелыми множественными нарушениями развития в условиях психоневрологического интерната. Дело в том, что чаще всего такие учреждения функционируют по типу отделений «Милосердия». Одной из особенностей таких учреждений является их закрытость, которая ведет за собой другую, не менее острую проблему, связанную со слабыми возможностями таких учреждений в формировании жизненно важных компетенций.

Дефицит исследований проблемы развития жизненно важных компетенций у детей с ТМНР обусловил выбор темы данной статьи «Формирование жизненных компетенций у детей с тяжелыми множественными нарушения развития в условиях психоневрологического интерната».

Основное содержание работы.

Цель**:** выявить итеоретически обосновать условия, обеспечивающие формирование жизненных компетенций у детей – сирот с тяжелыми множественными нарушениями развития в условиях психоневрологического интерната.

В своем исследовании мы опирались на следующие понятия:

Дети – сироты с ТМНР – это дети, которые имеют тяжелые физические и психические нарушениями, которые проявляются в такой форме, что получение образования в соответствии с определенными образовательными стандартами специального образования является недоступным и возможности обучения ограничиваются лишь получением основ знаний об окружающем мире, приобретением навыков самообслуживания, получением элементарных трудовых навыков.

[1] Доцент кафедры социальной педагогики и социальной работы Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук. E-mail: kunstmanep@mail.ru.

[2] Студент Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск).

Тяжелые и множественные нарушения развития – это врожденные или приобретенные в раннем возрасте сочетания нарушений различных функций организма. Одним из тяжелых нарушений у детей с ТМНР является умственная отсталость. Кроме данного нарушения, у детей проявляются и другие: двигательные, нарушения речи, зрения, слуха, и тактильной чувствительности, расстройства эмоционально-волевой сферы, аутистическое расстройство и др.

Компетентность – это совокупность знаний и умений, которые способствуют самореализации человека.

Жизненная компетентность – это категория, которая понимается как совокупность навыков, знаний и умений, которые необходимы человеку для максимально возможного независимого и самостоятельного функционирования.

Жизненные компетенции детей с ТМНР – это определенные знания, умения и навыки, необходимые ребенку в повседневной жизни, которые формируются с помощью коммуникации, социально-бытовой адаптации и социализации и приобретения жизненного опыта.

Анализ теории и практики позволил выявить, что для формирования жизненных компетенций у детей-сирот с ТМНР необходимо реализовать следующие условия:

Психолого-педагогическое сопровождение – это целостная система в процессе деятельности, которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного развития ребенка. В психолого-педагогическом сопровождении нуждаются различные категории граждан. Одной из таких категорий являются дети – сироты с ТМНР. Целью психолого-педагогического сопровождения детей – сирот в условиях психоневрологического интерната является нормализация качества жизни, коррекция имеющихся нарушений и социализация ребёнка в коллективе сверстников. Основными задачами психолого-педагогического сопровождения являются следующие: развитие познавательной, эмоционально-волевой, сенсомоторной сфер, коммуникации, саморегуляции и социальных навыков, формирование предметно – практической деятельности, Обучение социально– бытовым навыкам и навыкам самообслуживания.

Следующим условием формирования жизненных компетенций у детей с ТМНР является развивающий уход – метод ухода за детьми, имеющими ТМНР, в процессе которого помимо задачи осуществления непосредственного ухода, перед лицом, осуществляющим уход, стоит задача установления эмоциональных отношений и развития способностей и возможностей подопечного. Развивающий уход необходим для развития собственной активности несовершеннолетнего, развитие его коммуникативных способностей, а также навыков самообслуживания с целью последующего сокращения помощи со стороны персонала учреждения, и повышения качества жизни несовершеннолетнего.

Изучение опыта работы с детьми с ТМНР позволило сделать предположение еще об одном важном условии обспечения формирования жизненных компетенций у таких детей – это организация сетевого взаимодействия. Чаще всего сетевое взаимодействие рассматривают, как совокупность занимающих определенные позиции субъектов и связей между ними, направленных на решение определенных проблем посредством преодоления закрытости организаций, их взаимодействия на принципах социального партнерства, выстраивания вертикальных и горизонтальных связей между профессиональными командами**.**

Сетевое взаимодействие рассматривается так же как, способ совместной деятельности, основой возникновения которой является определенная проблема. При этом субъекты сохраняют независимость своей основной деятельности, взаимодействуя лишь по поводу проблем, объединяя при необходимости ресурсы для ее разрешения. Цель сетевого взаимодействия:создание единой команды для качественного и доступного решения проблем организаций социальной защиты населения. Именно сетевое взаимодействие позволит использовать ресурсы, столь необходимые для работы с детьми с ТМНР в условиях психоневрологического интерната: кадровые, информационные, материально-технические, учебно-методические.

Исследование по реализации условий, необходимых для формирования жизненных компетенций у детей с ТМНР проходило в несколько этапов:

1) организационный этап: на базе одного из психоневрологических интернатов была создана экспериментальная детская группа, состоящая из 5 человек (1 девочка и 4мальчика);

2) констатирующий этап: специалистами была проведена констатирующаядиагностика особенностей развития детей– сирот с ТМНР. Были проанализированы документы детей с ТМНР, организовано наблюдение по основным параметрам, характеризующим владение жизненными компетенциями, проведен скрининг зрения и слуха. Диагностика уровня жизненно важных компетенций основывалась на критериях карты наблюдения Т. Д.Зинкевич-Евстигнеева, Л. А.Нисневич;

3) формирующий этап, который состоял в реализации плана взаимодействия специалистов в рамках сетевого взаимодействия;

4) контрольный этап, состоящий в выявлении эффективности и результативности с помощью повторной диагностики основных особенностей и жизненных компетентностей у детей– сирот с ТМНР.

В результате диагностики развития детей специалисты сделали вывод, что на среднем и низком уровне у детей развиты внимание, память, мышление, эмоционально – волевая сфера, психомоторное развитие. По результатам данной диагностики специалистами были даны рекомендации для каждого из детей.

На формирующем этапе в рамках сетевого взаимодействия была выполнена следующая программа: в течение более 6 месяцев проходило кон-

сультирование специалистов психоневрологического интерната об особенностях детей и методах развития у детей познавательного интереса, эмоциональной сферы и т.д., составленыобразовательные маршруты для детей с ТМНР, проводились развивающие занятия, проведены информационные семинары для специалистов, работающих с детьми в условиях психоневрологического интерната.

На контрольном этапе был проведен экспертный опрос, в котором приняли участие 1 воспитатель и 2 младшие медицинские сестры, которые осуществляют непосредственный уход за детьми из экспериментальной группы. Беседа проводилась с целью выявления изменений в развитии детей. экспертами задавались следующие вопросы:

Произошли ли какие-либо изменения в развитии детей?

Проявляют ли дети, какие либо, какой-либо познавательный интерес или эмоциональные реакции?

Проявляют ли дети, интерес к общению?

Проявляют ли дети, интерес на занятии?

На формирование, каких жизненных компетенций были направлены занятия?

Улучшилась ли двигательная активность детей?

Улучшились ли у детей навыки самообслуживанию?

На данные вопросы были получены ответы, позволяющие сделать вывод о том, что психолого-педагогическое сопровождение, обогащенное развивающим уходом и сетевым взаимодействием, успешно осуществляется формирование жизненных компетенций у детей-сирот с ТМНР.

*Заключение.*Таким образом, теоретико-практическим путем нами было выявлено значение сетевого взаимодействия как важного условия развития жизненных компетенций детей-сирот с ТМНР. Это подтверждает нашу гипотезу, которая заключалась в том, формированию жизненных компетенций у детей-сиротс тяжелыми множественными нарушениями развития будут способствовать следующие условия:

– диагностическое изучение процесса формирования жизненных компетенций у детей-сирот с тяжелыми множественными нарушениями развития;

– обогащение психолого-педагогического сопровождения детей с тяжелыми множественными нарушениями развития включением ресурсов развивающего ухода и сетевого взаимодействия.

Список литературы.

1. Битова, А.Л. Развивающий уход за детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития / А.Л. Битова, О.С. Бояршинова // Информационно-методический сборник для специалистов / Фонд поддержки детей, находящихся трудной жизненной ситуации, 2017. – 118 с.

2. Бондаренко, И.М. Составление индивидуальной образовательной программы психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья : методические рекомендации / И.М. Бондаренко, А.М. Ковешникова. – 2012. — 36 с.

3. Буланова, Н. О. Понятие «жизненная компетентность» для лиц с интеллектуальными нарушениями / Н. Буланова // Молодой ученый. – 2017. – № 25.– С. 278-280.

4. Дробахина, И.К. Модель муниципальной комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья : дис. канд. пед. наук / И.К. Дробахина. – Екатеринбург: 2009. – 207 с.

5. Миненкова, И.Н. Основы методики коррекционно-развивающей работы с детьми с тяжёлыми и или множественными нарушениями / И.Н. Миненкова. – URL: http://allrefs.net/c1/4arte (дата обращения: 13.11.2016).

6. Обучение детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития. – URL: доступа:https://infourok.ru/prezentaciya-i-doklad-na-temu-obuchenie-detey-s-tyazhelimi-i-mnozhestvennimi-narusheniyami-razvitiya-1146078.html (дата обращения: 11.10.2016).

Курбанова Г.Д.[1], Тнимова Г.Т.[2], Лебедева В.И.[3]

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Введение. На II Евразийском съезде геронтологов в июне 2017г. в г. Астане было озвучено, что по прогнозам ООН к 2025 году численность пожилых людей во всем мире составит 1 млрд. 100 млн. человек. В Казахстане за период с 2012 по 2016 годы удельный вес населения старше 60-ти лет увеличился с менее чем 7 % до почти 12 %, а средняя продолжительность жизни превысила 72 года [4].

В этом явлении есть как положительные, так и негативные стороны. Повышение продолжительности жизни говорит об уровне развития государства, о его потенциале. С другой стороны, при увеличении доли старых людей возрастает нагрузка на систему здравоохранения и социальные службы.

[1] Доцент кафедры физической культуры и спорта Павлодарского государственного педагогического университета (Республика Казахстан, г. Павлодар), кандидат биологических наук. E-mail:gozkur@mail.ru.

[2] Профессор кафедры фармацевтических дисциплин , доктор медицинских наук, E-mail:gulbagiza@bk.ru.

[3] Заведующая кафедрой физической культуры и спорта Павлодарского государственного педагогического университета (Республика Казахстан, г. Павлодар), кандидат педагогических наук. E-mail: lebedeva-vi@mail.ru.

Чаще обсуждают проблему старения, рассматривая людей старшего возраста как пассивных объектов воздействия медико-социальной сферы, которые неизбежно нуждаются в защите, патронаже, лечении и т.п. В то же время, мало уделяется внимания профилактическим, оздоравливающим, отодвигающим старение мероприятиям, вовлечению пенсионеров в активную социальную деятельность, к использованию своего потенциала для развития общества. В СМИ преобладают сообщения о проблемах и тяготах людей преклонного возраста и не даются примеры активной, здоровой жизни, когда сам человек принимает ответственность за свое здоровье и качество своей жизни. Таким образом, продолжительность жизни растет, а общественное сознание остается старым.

Основное содержание работы. Для определения уровня здоровья в зависимости от возраста, нами в период 2010-2015 гг. проводились исследования различных групп населения. В работе были использованы простые, доступные в исполнении, методы донозологической диагностики [1]: определение базовых функциональных показателей (артериальное давление – АД, частота сердечных сокращений – ЧСС, систолический объем крови – СОК, задержка дыхания на вдохе – ЗДВ, усложненная поза Ромберга – статическая балансировка – СБ, адаптационный потенциал по Баевскому – АП), субъективная оценка здоровья, определение показателей после тестирующей физической нагрузки. В качестве критерия использовали усредненные нормативные показатели: АД – 120/80 мм.рт.ст., СОК-60мл, ЗДВ-40секунд, СБ – 15секунд, АП – 2,1 балл. Всего обследованы 408 человек, которые были разделены на 5 половозрастных групп: 1-я (23-30 лет), 2-я (31-40 лет), 3-я (41-50лет), 4-я (51-60 лет), 5-я (61-70 лет).

В процессе исследования выявлены следующие тенденции: начиная с 4-ой группы обследованных, отмечаются явления гипертензии больше чем у половины мужчин и трети обследованных женщин. От I-ой возрастной группы к 5ой снижается СОК и ЗДВ (у мужчин и женщин на 40-60 %), уменьшается СБ на 90%.

Напряжение механизмов адаптации отмечено у большинства обследованных – уже начиная со второй возрастной группы: в это состояние вовлечено 100% мужчин, у большинства женщин адаптивность несколько лучше, но показатель напряженности отмечен у 66,7% женщин в первой возрастной группе и у 90% – в 4-ой, а у 10% обследованных 5-ой группы – выявлена неудовлетворительная адаптация.

Таким образом, у обследованных мужчин, и в меньшей степени, у женщин, по мере увеличения возраста выявлено снижение функциональных возможностей дыхательной системы, координационной функции нервной системы, нарастающая напряженность механизмов адаптации, что подтверждает статистические данные о том, что с возрастом растет риск развития патологий, связанных с деятельностью сердца, системы кровообращения, дыхания, нервной системы и т.п.

В исследовании были обнаружены гендерные различия [1] в оценке своего здоровья. Оказалось, что субъективная оценка здоровья у женщин и мужчин существенно различаются. Анализ анкет показал, что 35% женщин считают свое здоровье хорошим, 18% удовлетворительным и 8% плохим. В отличие от женщин, 74% мужчин оценивают свое здоровье как хорошее и 26% как удовлетворительное. Плохим свое здоровье не считал ни один опрошенный мужчина. Следует отметить, что опрос и измерения проводились на улицах города и в стенах учреждений, т.е. мы общались с практически здоровыми людьми. При опросе выяснилось, что меньше четверти респондентов регулярно занимаются оздоровительной физкультурой, обращаются к психологу.

Следовательно, можно предположить, что данный контингент обследованных с возрастом переходит в пограничное с болезнью (предболезнь) состояние и нуждается в комплексных мероприятиях, направленных на поддержание здоровья на должном психофизическом уровне, способствующем в процессе жизнедеятельности противостоять негативным факторам среды.

Мониторинг показателей здоровья у лиц различного возраста, занимающихся оздоровительной физкультурой (система «Алдаспан»), силовыми упражнениями в тренажерном зале, самостоятельными тренировками, йогой, показал, что у отдельных лиц не все базовые функциональные показатели достигали нормы, что вероятно, связано с особенностями тренировочного процесса. [2; 3] К тому же основная часть занимающихся пришла к пониманию необходимости занятий из-за проблем со здоровьем. Все занимающиеся отмечали высокую физическую, психическую и социальную удовлетворенность, что говорит о повышении их качества жизни.

Качество жизни – понятие актуальное не только для здравоохранения, но и для всех сфер жизни современного общества, т.к. конечной целью активности всех институтов общества является благополучие человека.

Вовлечение людей старшего возраста в социальную активность, волонтерство, создание клубов здоровья окажет положительное действие не только на их жизнь, но и разгрузит систему здравоохранения и социальные службы страны.

Есть достойные примеры широкомасштабной работы с населением для повышения уровня здоровья и качества жизни: в системе социально-оздоровительных клубов в учебно-практическом центре семейной медицины «Демеу» (Астана) в 2000-2016 г.г. активно функционировал клуб «Достойный возраст». Позже инициативная группа участников организовала общественное объединение и продолжила работу самостоятельно; группы оздоровительной ходьбы «СТБ», которую организовал и ведет известный киевский тренер Александр Шимко (в аббревиатуре названия группы «зашифрована» динамика перевоплощения ее участников из «Старых, Тол-

стых, Больных в Стройных, Тонких, Бодрых»). Группы «СТБ» существуют в Украине и России.

Заключение. Необходима модернизация общественного сознания, направленная на изменение представлений о старости и старении, пропаганде возможностей человека повлиять на свое здоровье и благополучие.

Список литературы

1. Курбанова, Г.Д. Комплексная оценка здоровья мужчин и женщин / Г.Д. Курбанова, Г.Т. Тнимова, Ж. Жалмаканова // Актуальные проблемы профилактической и клинической медицины в современных условиях : материалы межвузовской научной конф. – М., 2009. – С. 54-58.

2. Курбанова, Г.Д. Отношение к своему здоровью мужчин и женщин и его реальное состояние / Г.Д. Курбанова // Вестник физической культуры.– 2008. – № 2. – С. 1-4.

3. Курбанова, Г.Д. Снижение темпов старения средствами физической культуры / Г.Д. Курбанова, Г.Т. Тнимова, В.А. Сексенов // Теория и методика физической культуры. – 2013. – № 3.

4. Морозова, Т.А. Медико-социальные аспекты проблемы старения в Республике Казахстан / Т.А. Морозова // KazNU Bulletin. Psychology and sociology series. – 2016. – № 4 (59). – С. 214-219.

Лапицкая Л.А.[1], *Кривошей Н.Н.*[2]

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВАЛЕОЛОГИИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

На сегодняшний день проблема валеологии является актуальным вопросов, так как последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии.

Цель. выявление проблем в учреждениях дошкольного воспитания, влияющих на здоровый образ жизни.

Результаты исследования. Способы привития воспитанникам дошкольного образования норм по формирования здорового образа жизни.

Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребенка в течение всего последующего его развития.

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины (Республика Беларусь, г. Гомель). E-mailluydalapitskaya@mail.ru

[2] Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины (Республика Беларусь, г. Гомель)

Одной из главных причин снижения уровня здоровья в Республике Беларусь считается экологическое неблагополучие, отягощенное аварией ЧАЭС. В стране принимаются меры по проведению лечебно– профилактических и оздоровительных мероприятий среди детского населения.

Дошкольный возраст – это уникальный период в жизни человека: именно в это время формируется здоровье, происходит становление личности, опыт детства во многом определяет взрослую жизнь человека. В начале пути рядом с беззащитным малышом находятся самые главные люди в его жизни – родители. На определенном этапе жизненного пути ребенок поступает в учреждение дошкольного образования. Теперь малыша окружают взрослые и дети, которых он раньше не знал, которые составляют иную сущность, чем его семья. Перед педагогическими работниками стоит задача создания условий для обеспечения воспитания счастливых, физически, психически, психологически здоровых детей. А решение проблемы здоровья детей невозможно решить усилиями лишь медиков без интеграции с педагогами. Во-первых, само понятие здоровья сегодня рассматривается не только как отсутствие болезней и отклонений от физиологических норм, но и как благополучие человека — физического, психического и социального, т. е. в нём более выражен педагогический аспект, чем медицинский. Во-вторых, отклонения в здоровье происходят, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 50-70 % случаев по причине неправильного образа жизни, вчём во многом повинно воспитание. Способствовать сохранению здоровья должен определённый образ жизни, формирование потребностей в его соблюдении, воспитание правильной системы ориентации на здоровый образ жизни.

Решение данной проблемы целесообразно начинать с дошкольного возраста, когда закладываются основы мировоззрения человека, его отношение к окружающему миру, а нервная система ребёнка отличается особой пластичностью. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Здоровье и здоровый образ жизни являются социально– значимыми ценностями современного общества.

Наряду с падением общего уровня здоровья (физиологического, психологического, социального), отражающемся на каждом из нас, происходит ухудшение нравственного, экологического и социально– экономического здоровья общества, которое особо остро на себе ощущают дети. Наверное, поэтому в настоящее время в РБ существуют различные организации, программы, проекты, которые направлены на разрешение сложившегося узла проблем. Однако, они в основной массе направлены на внедрение неких подготовительных рекомендаций, оказании медицинской, психологической, гуманитарной, просветительской помощи, рассчитанной на внешнее изменение условий проживания и создание благоприятной атмосферы воздействия на ситуацию извне, отводя человеку роль пассивно участвующего в своем оздоровлении (а то и просто наблюдателя).

Но ситуационный анализ сложившейся обстановки, поиск причинно-следственных связей позволяют высказать предположение, что в ее основе лежит проблема образа жизни, в решении которой ведущая роль принадлежит активной позиции самого человека, ее пониманию своего места, самостоятельному выбору деятельности в ситуации с учетом обстоятельств и необходимости кооперации с деятельностью других людей.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье– это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

Важным в определении здоровья считается отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Именно поэтому любое учреждение образования, и в первую очередь учреждение дошкольного образования должно стать “школой здорового стиля жизни” детей. Где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Здоровый образ жизни человека определяется во многом эколого– гигиеническими условиями. Большие требования в этом направлении предъявляются к помещению и участку учреждения дошкольного образования, особенно, если рядом проходит магистраль. Большую часть времени пребывания в учреждении дошкольного образования дети находятся в групповой комнате. Нельзя допустить, чтобы она стала источником заболеваний.

Существуют гигиенические требования к воздуху в помещениях, температура его должна быть в пределах 18-22^{0}С, так как при более высокой организм изнеживается, ослабевает иммунитет. Допустимая влажность воздуха – 30-60%. Для создания комфортного микроклимата в учреждении дошкольного образования производится проветривание. Природными очистителями воздуха в групповых комнатах являются и живые комнатные растения.

Обеспечить экологическую среду за пределами помещения сложнее, однако и здесь можно многое сделать. Например, участок ясли-сада может быть превращен в «мини-оазис». Для этого предусматривается зеленая изгородь вокруг забора из специально подобранных деревьев и кустарников, особенно со стороны проезжей части улицы; для игр на участке организовывается «мини – экологическая» зона («экологическая тропа»): различные виды деревьев и кустарников, искусственный ручей, камни разной величины, формы и цвета и т.д. Также необходимо производить ежегодную и по медицинским показаниям замену в песочницах сертифицированного песка.

Формирование человеком основ своего здорового образа жизни – важнейшая задача современного учреждения образования. Ее решение предполагает: непременное самоопределение педагогических работников, понимание ими своих смыслов и задач, соответствующих современным представлениям о здоровье и здоровом образе жизни, и их (педагогов) желание изменять свою профессиональную деятельность и практику в соответствии с этими «пониманиями». Только в такой ситуации в деятельности современного учреждения образования можно найти достаточно ресурсов, механизмов и условий для успешного решения указанной задачи.

Формирование основ здорового образа жизни, забота о здоровье всех субъектов образовательного процесса, учёт индивидуальных личных качеств каждого воспитанника – вот слагаемые воспитания всесторонне развитого, здорового ребёнка.

Учреждение дошкольного образования является центром пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. И только при условии реализации преемственности физкультурно–оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов, взаимодействия педагогов между собой будет обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентация на здоровый образ жизни.

Следует отметить, что в первую очередь, каждый участник процесса должен быть личным примером для детей, поддерживать единую линию поведения и выполнять основные требования, которые предъявляются к детям и остальным участникам педагогического процесса.

Только совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения, а также контроля за изменениями в стиле жизни создаст фундамент культуры здорового образа жизни. Качество работы и результаты зависят от условий, созданных в учреждения дошкольного образования и, от разработки и применения в работе согласованной модели управления процессом формирования основ здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: "В здоровом теле — здоровый дух", то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Задача взрослых – и родителей, и педагогов – сделать все возможное, чтобы детство наших детей, наших воспитанников было счастливым.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Обретая личностную позицию, человек может осознанно относится к миру, к себе, своему здоровью, своими действиям делать обоснованный выбор и преодолевать трудности, решать проблемы, связанные с этим. В условиях постоянно развивающегося и стремительно уносящегося вперед общества, педагогу «быть на высоте» в своей профессии возможно только при постоянном «движении вперед». Если ты остановился на час, то опоздал на целый день, а быть может и больше. Благодаря хорошо организованным социальным и психологическим условиям труда, доброжелательному отношению руководства учреждения дошкольного образования к сотрудникам, включенности всех участников в процесс формирования основ здорового образа жизни можно добиться хороших результатов. Работая в системе, можно повысить уровень знаний, и педагогов, и родителей воспитанников, в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей; повысить интерес родителей к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми; сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни в семье; оказать квалифицированную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей силами специалистов дошкольного учреждения и города.

Заключение. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья воспитанника больше, чем врач.

Список литературы.

1. Вайнер, Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.

2. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко. – Мн.: Зорны верасень, 2006. – 30 с.

Лапицкая Л.А.[1]

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

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

Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части общей проблемы введение здорового образа жизни, усиливается. Это связано с тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи Беларуси не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

Основное содержание работы.

Целью работы является рассмотрение физической культуры как средство формирования здорового образа жизни студентов.

Задачи работы: выявить показатели здоровья студентов, его основных компонентов; проанализировать состояние здоровья современной молодежи; рассмотреть, что значит для студентов здоровый образ жизни и их отношение к нему.

Методы: при написании статьи были изучены разные пособия, статьи из научных журналов, проанализированы инструктивно-методические и нормативные документы.

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но так же с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании, низким уровнем двигательной активности молодежи. А как мы знаем, в общем комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины (Республика Беларусь, г. Гомель) E-mailluydalapitskaya@mail.ru

Здоровье – это высокая работоспособность, хорошее настроение, уверенность в себе; – очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии. [1, с. 12]

Согласно результатам опроса, в котором приняли участие 60 человек, для 30% студентов главным составляющим здоровья является спорт, для 23% здоровье проявляется в полноценной и веселой жизни, 21% считают, что здоровье – это когда люди болеют мало или совсем не болеют. Им же был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». И на него 60,19% опрошенных студентов отметили, что необходимо заниматься спортом, 25,93%– посоветовали не пить, не курить, не употреблять наркотики.

Во время опроса, мы пытались выяснить, на что готов каждый из респондентов для сохранения своего здоровья. Наибольшее количество студентов, а точнее 42,6%, выразили готовность заниматься спортом, 17,6% – согласны делать все, что нужно, чтобы быть здоровыми, возможно даже не зная, что на самом деле для этого необходимо делать, 13,9% – готовы закаляться для сохранения здоровья, а 13% – отказаться от употребления алкоголя и курения.

Обращает на себя внимание тот факт, что представление о составляющих здоровья являются разрозненными и не систематизированными.

Здоровый образ жизни студентов – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека. [2, с. 15]

Итак, формирование здорового образа жизни – это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. Она включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности студента.

К составляющим здорового образа жизни относятся [1, с. 37]:

1) правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента;

2) двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, статистической и ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом);

3) рационально выстроенное питание;

4) разумное использование каких-либо методов закаливания;

5) умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки);

6) отказ от любых имеющихся вредных привычек.

Физическое воспитание в вузе – это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки. [3]

Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы. Перед вузами стоит важная задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательных активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности. [5, с. 5]

Физическая культура является необходимым компонентом, чтобы обеспечить здоровый образа жизни студентов. Физкультурно-спортивная деятельность – это одна из эффективных механизмов объединения общественных и личных интересов, формирования общественно важных индивидуальных потребностей.

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

Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган; но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.д., объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных

сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека.

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит и моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов.

В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

На мой взгляд, целью формирования здорового образа жизни в системе физической культуры и спорта в вузе могут быть такие виды физических занятий:

– сознательное, осмысленное участие в занятиях по физическому воспитанию;

– подготовка (тренировка) и сдача нормативов по физическому воспитанию;

– разработка и регулярное выполнение индивидуальной физической подготовки, с элементами закаливания;

– участие в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.).

– система закаливания водой;

– плавание, с переходом к моржеванию;

Глубокий анализ физической культуры дает понять то, что она имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью.

Как считал Петр Францевич Лесгафт: «В основу физического воспитания должны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важнейшим условием успешного преподавания гимнастики он считал соблюдение строгой последовательности в дозировке нагрузки, обязательный учет индивидуальных способности учащихся».

При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом его личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности. Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

Заключение. Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения высшего образования, в то же время, направленное на решения проблемы улучшения состояния здоровья сту-

дентов. Считается, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии этих студентов. Оно является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни.

Список литературы.

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

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

3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова и др. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2009. – № 1. – С. 14-15.

4. Паначев, В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности / В.Д. Паначев // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровье сберегающей образовательной среды : материалы всерос. научно-практ. конф. – Волгоград, 2011. – С. 28-32.

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

Монич Е.Н.[1], *Дворянинова Е.В.*[2]

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

*Введение.*Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы детей. Многие исследователи отмечают недостаточную устойчивость внимания, тенденцию к снижению психической работоспособности, в особенности, вербальной памяти. Дети с речевой патологией часто

[1] Магистрант Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск). E-mail: monich-katya@mail.ru.

[2] Доцент кафедры ЛФК Белорусского государственного университета физической культуры (Республика Беларусь, г. Минск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: ekadvor@gmail.com.

забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. [2]

Статистические данные по областям РБ с речевыми дефектами у детей дошкольного возраста, Брестская область – 2895 детей, Витебская область – 1606 детей, Гомельская область – 2049 детей, Гродненская область – 895 детей, Могилёвская область – 3564 детей, Минская область – 5109 детей, г.Минск – 14511 детей.

По данным статистики, растет число речевых расстройств, в связи, с чем актуальность проблемы профилактики нарушений мелкой моторики у детей с нарушениями речи принимает глобальный характер. Несмотря на то, что коррекционно-педагогическая работа в специализированных дошкольных учреждениях логопедического направления связана со своевременным исправлением дефектов речи, а в связи с этим и мелкой моторики, количество нарушений не уменьшается, а растёт с каждым годом. Проблема сохранения здоровья детей-логопатов является достаточно актуальной. В этой связи неоценима роль адекватно подобранных физических упражнений, способствующих развитию двигательных и психомоторных процессов. [1]

Одним из основных условий нормального физического и нервно-психического развития ребёнка является своевременное формирование его двигательных функций.. Особенно дошкольного возраста с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук. Изучая эти нарушения, И.С. Дамскер пришел к выводу, что возможна плохая координация движений, неуверенность в выполнении дозированных движений, нарушение последовательности элементов действия, опускание составных частей. [4]

Основное содержание работы. Цель исследования:изучить влияние КРП (коррекционно-развивающая программа) на развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушением речи.

Задачи исследования:

Изучить развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушениями речи.

Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нар2шениями речи.

Оценить динамику показателей, характеризующих развитие мелкой моторики, под воздействием разработанной коррекционно-развивающей программы у детей дошкольного возраста с нарушением речи.

Методы исследования. В процессе работы нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое контрольное тестирова-

ние, функциональные пробы, психологическое тестирование, метод математической статистики.

В исследовании принимали участие 16 детей 4-5 лет с нарушениями речи. Дети были разделены на две группы: 8 человек (девочки) в экспериментальной группе и 8 (девочки) в контрольной. Дети, составившие экспериментальную и контрольную группы, были однородны по своему составу.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня развития мелкой моторики при помощи одних и тех же интегративных тестов у обеих групп. Использовались следующие тесты: «Шарик», «Поварёнок», «Кто больше», «Езда по дорожкам».

Показатели функционального состояния оценивались по измерению ЧСС и пробой Штанге. А также оценивалось одно из составляющих психологического состояния – уровень тревожности исследуемых при помощи теста «Выбери нужное лицо».

Дети КГ занимались по программе детского дошкольного учреждения д. Негневичи, Новогрудского р-на, Гродненской области для детей с нарушением речи.

Дети ЭГ занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие мелкой моторики. В таблице 1 представлена КРП в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1

КРП в экспериментальной и контрольной группах

Содержание программы (ЭГ)	Содержание программы (КГ)
I.Занятия физ. воспитания – 2 р/нед по 20-25мин:	I.Занятия физ. воспитания – 2 р/нед по 20-25мин:
I.1. спец. упражнения, направленные на развитие мелкой моторики;	I.1.спец. упражнения, направленные на развитие мелкой моторики;
I.2. пальчиковые игры;	I.2. пальчиковые игры.
I.3. физические упражнения сопряжённые с речью .	II. Дополнительное занятие:
II. Дополнительное занятие:	II.1. лепка из пластилина или соленого теста.
II.1. Лепка из пластилина или соленого теста.	
III. Дополнительное занятие 1р/ нед по 15 мин:	
III.1. упражнения на релаксацию;	
III.2. самомассаж.	

Показатели развития мелкой моторики в ЭГ и КГ

Таблица 2

Сравнение показателей координации движения рук экспериментальной и контрольной групп до применения КРП

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	tфакт	Ткрит	Р
Тест «Шарик», (сек.)	8.25±2	8.75±1.6	0.26	2.15	<0.05
Тест «Поваренок», (шт.)	2±0.84	2±0.37	0.00	2.15	<0.05
Тест «Кто больше», (мл.)	6±1.73	6±2.9	0.00	2.15	<0.05
Тест «Езда по дорожкам», (баллы)	2±0.37	2±0.52	0.00	2.15	< 0.05

Таблица 3

Сравнительная характеристика показателей координации движения рук экспериментальной и контрольной групп после применения КРП

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	tфакт	Ткрит	Р
Тест «Шарик», (сек.)	7.5±1.9	8.5±2	0.51	2.15	<0.05
Тест «Поваренок», (шт.)	3±0.84	2.2±0.66	0.66	2.15	<0.05
Тест «Кто больше», (мл.)	7±1.46	6±1.46	0.58	2.15	< 0.05
Тест «Езда по дорожкам», (баллы)	1±0.66	2±0.54	0.92	2.15	< 0.05

Показатели функциональных проб ЭГ и КГ

Таблица 4

Сравнение показателей функциональных проб экспериментальной и контрольной групп до проведения КРП

ПРОБЫ	ЭГ	КГ	tфакт	tкрит	Р
Измерение ЧСС, (сек.)	93±4.28	98±4.58	1.68	2.15	<0.05
Проба Штанге, (сек.)	14±1.03	14±0.83	0.00	2.15	<0.05

Таблица 5

Сравнительная характеристика показателей функциональных проб экспериментальной и контрольной групп после проведения КРП

ПРОБЫ	ЭГ	КГ	tфакт	tкрит	Р
Измерение ЧСС, (сек.)	96±3.05	97±3.89	0.38	2.15	<0.05
Проба Штанге, (сек.)	16±0.96	15±0.59	0.81	2.15	<0.05

Показатели психологического тестирования ЭГ и КГ

Таблица 6

Сравнение показателей психологического тестирования экспериментальной и контрольной групп до проведения КРП

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	tфакт	tкрит	Р
Тест «Выбери нужное лицо», (%)	47±4.06	47±4.70	0.00	2.15	< 0.05

Таблица 7

Сравнительная характеристика результатов психологического тестирования экспериментальной и контрольной групп после проведения КРП

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	tфакт	tкрит	P
Тест «Выбери нужное лицо», (%)	34±2.90	40±3.05	2.46	2.15	< 0.05

КРП в ЭГ проводилась в течение двух месяцев и нами были получены статистически достоверные данные. Изучив развитие мелкой моторики у детей 4-5 лет с нарушениями речи было установлено, что данные показатели у детей дошкольного возраста ниже уровня развития тех же показателей у детей того же возраста.

Нами была разработана экспериментальная коррекционно-развивающая программа для развития мелкой моторики у детей 4-5 лет с нарушением речи.

Коррекционно-развивающая программа включала:

1. Занятия физическим воспитанием 2 р/нед. по 20-25 минут: специальные упражнения, пальчиковые игры, физические упражнения сопряженные с речью;

2. Дополнительные занятия 1 р/нед. по 15 минут: лепка из пластилина или соленого теста;

дополнительные занятия 1 р/нед. по 10-15 минут: самомассаж, упражнения на релаксацию.

3. Использование разработанной коррекционно-развивающей программы позволило улучшить следующие показатели:

3.1.Показатели развития мелкой моторики

− динамика показателей теста «Шарик» составил – 9%;

− прирост показателей теста «Поваренок» 50%;

− прирост показателей теста «Кто больше» составил 17%;

− динамика показателей теста «Езда по дорожкам» составил – 40%;

3.2. Показатели функциональных проб

− прирост показателей ритма сердцебиения (измерение ЧСС) составил 3%;

− прирост показателей состояния дыхательной системы к устойчивости организма к недостатку кислорода (проба Штанге) составил у мальчиков 22%, девочек 27%;

3.3. Показатели психологического тестирования

− прирост показателей состояния тревожности к типичным жизненным ситуациям, выявление внутреннего отношения к определенным социальным ситуациям, взаимоотношение с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду (тест «Выбери нужное лицо») составил – 28%.

*Заключение.*Полученные результаты экспериментальной группы имеют статистически достоверные различия по сравнению с исходными

данными и данными контрольной группы, это подтверждает эффективность предложенной нами коррекционно-развивающей программы. Данную программу можно применять в дальнейшей профилактике и развитии речевых нарушений и нарушений развития мелкой моторики.

Список литературы.

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 2005.– 78 с.

2. Бехтерев, В.М. Мозг, структура, функция, патология, психика / В.М. Бехтерев // Избранные труды : в 2 т / под ред. А. Г. Чучалина ; сост. В. С. Воробьев. – М.: Поматур, 1994. – 752 с.

3. Дамскер, И.С. Оценка эффективности занятий лечебной физической культурой / И.С. Дамскер. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – 41 с.

Николаева Е.В.[1]

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УСЛОВИЯХ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Ведение. В настоящее время актуальными стали вопросы реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями. Поэтому одной из приоритетных задач деятельности вспомогательной школы является концентрация усилий всего педагогического коллектива и родителей на формирование здорового образа жизни обучающихся путем вовлечения их в олимпийское движение в условиях вспомогательной школы.

Различные методы и средства физического воспитания, расширение двигательной активности оказывают широкий спектр воздействия на личность ребенка. Все вышесказанное обусловливает актуальность поиска новых подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся с ограниченными возможностями.

Приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. [4]

Основное содержание работы. Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся с ограниченными воз-

[1] Учитель физической культуры и здоровья, учитель адаптивной физической культуры, высшая квалификационная категория, Вспомогательная школа № 24 г. Орши (Республика Беларусь, г. Орша). E-mail:exlusiv911@list.ru.

можностями является приоритетным направлением развития государственного учреждения образования «Вспомогательная школа № 24 г. Орши». В практику работы школы широко внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, здорового образа жизни обучающихся. Разработана Комплексная Программа развития олимпийского образования и воспитания для детей с ограниченными возможностями.

Цель программы: теоретически обосновать важность развития Олимпийского образования во вспомогательной школе в формировании осознанной потребности в здоровом образе жизни, создать условия способствующие эффективности процесса представлений обучающихся с ограниченными возможностями о здоровом образе жизни.

Главная цель олимпийского воспитания и образования состоит в создании условий для формирования у детей с ограниченными возможностями целостного комплекса социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих их всестороннее, гармоничное развитие. [2]

Основными задачами олимпийского воспитания и образования являются: формирование у обучающихся с ограниченными возможностями мировоззрения, основу которого составляют патриотизм, нравственность, законопослушность, приверженность спортивному, здоровому образу жизни; развитие положительной мотивации к учебе и труду; гармоничное, целостно-ориентированное развитие обучающихся на единой основе их возможностей и требований школы; овладение общечеловеческими ценностями, историческим опытом и патриотическими традициями Отечества; активизация роли олимпийского воспитания в едином и целостном укладе повседневной жизни школы. [3]

Программа призвана повысить уровень знаний обучающихся с ограниченными возможностями об олимпийских идеалах, олимпийских традициях и развитии олимпийского движения в мире, республике, области и в каждом отдельном регионе.

Следуя программе, в школе был открыт олимпийский уголок, создан клуб Юных олимпийцев. Задачами клуба являются: знакомство с историей Олимпийских игр, с олимпийскими традициями, олимпийской символикой и атрибутикой; создание условий для интеграции мероприятий с олимпийской тематикой в систему учебно-воспитательной деятельности учреждения; воспитание гордости за достижения своей страны, области; формирование активной жизненной позиции обучающихся с ограниченными возможностями; создание условий для занятий спортом; формирование стойкого убеждения о недопустимости пагубных привычек; обучение культуре проведения свободного от учебных занятий времени; создание условий для раскрытия творческого потенциала обучающихся и педагогов.

Проводятся физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с использованием олимпийской символики и атрибутики,

олимпийские турниры, спортивные праздники, викторины, конкурсы, тематические классные часы. В апреле 2012 года специалистами Национального олимпийского комитета Республики Беларусь обучающимся школы был выдан Сертификат клуба Юных олимпийцев. У клуба есть свой талисман. Это бобренок Спошик. Этот выбор не случаен. Бобры – трудолюбивые животные, а в нашей школе трудовое обучение – главный учебный предмет, который готовит ребят к полноценной жизни в будущем.

Олимпийское движение в нашей школе принесло положительные результаты по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию здорового образа жизни. Так, все обучающиеся (96%) занимаются на уроках «Физическая культура и здоровье», «Адаптивная физическая культура» и посещают физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с удовольствием: 58% обучающихся не беспокоят часто болезни, 65% обучающихся не имеют пропусков занятий по болезням, на 22% снизилась заболеваемость простудными заболеваниями.

Наиболее высоких результатов наша школа достигнет, если:

деятельность педагогов и обучающихся по формированию здорового образа жизни будет носить целенаправленный, систематический и целостный характер посредством развития Олимпийского образования и воспитания в школе;

педагог своей деятельностью будет способствовать формированию интереса обучающихся с ограниченными возможностями к собственному здоровью, глубокому осознанию влияния вредных привычек на качество собственной жизни;

знания и умения обучающихся будут способствовать их творческой реализации отвечающей позиции субъекта своей жизнедеятельности в соответствии с принципами здорового образа жизни. [1]

Важна теоретическая и практическая компетентность обучающихся в вопросе здорового образа жизни. Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы: развитие Олимпийского образования в условиях вспомогательной школы принесло положительные результаты по формированию у обучающихся осознанной потребности в здоровом образе жизни, привело к переоценке детьми своего образа жизни в связи с изменением их представлений о значении здорового образа жизни для сохранения и укрепления их здоровья.

Заключение. В работе с обучающимися педагоги школы исходят из того, что детство – особый уникальный период в жизни человека, это не подготовка к жизни, а сама жизнь с определенным, присущим только ей кругом потребностей и возможностей. Поэтому в работе с детьми с ограниченными возможностями, педагоги руководствуются принципом гуманизма и педагогического оптимизма, что предполагает веру в ребенка, в его потенциальные возможности реализовать себя как личность.

Список литературы

1. Гамаюнова, А.Н. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни как направление образования учащихся специальных (коррекционных) школ 8 вида / А.Н. Гамаюнова, Якунчев М.А. // Воспитание и обучение детей с нарушением развития. – 2007. – № 6. – С. 15-21.

2. Зайцев, Г.К. Твое здоровье: укрепление организма / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – Детство-Пресс, 2006.

3. Кобринский, М.Е. Белорусский олимпийский учебник / М.Е. Кобринский, Л.Г. Тригубович. – Мн.: Бел. олимп. академия, 2005.

4. Понедельник, С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования / С.В. Понедельник // Современная семья: проблемы и перспективы. – Ростов-на -Дону, 1994.

Новоселова А.А.[1]*,Лебедь-Великанова Е.Е.*[2]

СТИМУЛЯЦИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ С ВЫСОКОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

*Введение.*На сегодняшний день, в мире существует такая проблема как высокая интеллектуальная недостаточность у детей разного возраста. Так как количество детей растет, то и возрастает проблема стимуляции и лечения данного заболевания. Дети с высокой интеллектуальной недостаточностью так же имеют проблемы со зрительной чувствительностью. В статье рассматриваются все методы и способы стимуляции зрительной чувствительности у детей с данным заболеванием.

*Основное содержание работы.*Интеллектуальная недостаточность — врожденная или приобретенная в раннем возрасте задержка, либо неполное развитие психики, проявляющаяся нарушением интеллекта, вызванная патологией головного мозга и ведущая к социальной дезадаптации. Проявляется в первую очередь в отношении разума, также в отношении эмоций, воли, речи и моторики. [3]

Принято выделять две формы интеллектуальной недостаточности: олигофрения возникает на ранних этапах развития, до приобретения каких-либо навыков, деменция – на поздних этапах развития, после приобретения каких-либо навыков.

Основной категорией детей, являются дети с олигофренией или с так называемым психическим недоразвитием. [3]

[1] Студент Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск). E-mail: nastanovoselova5@gmail.com.

[2] Старший преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск).

Проблемы со зрением у умственно отсталых детей проявляются в неточном распознавании детьми близких по цветовому спектру цветов и оттенков, в отсутствии выделения признаков, частей, пропорций и других особенностей предмета. Для них чаще всего характерны трудности в обследовании предметов, в выделении признаков и свойств. [3]

Причинами развития проблем со зрением у детей с высокой интеллектуальной недостаточностью является, то, что зрительный анализатор формируется и развивается на самых ранних этапах онтогенеза. Ученые E.A. Michael и L.I. Garey доказали, что большинство дендритов зрительной коры достигают максимального размера к 5 месяцем жизни. Так, как и олигофрения и развитие зрительного анализатора возникает на ранних этапах – это является одной из главных проблем со зрением. [1]

Стимуляция зрения у детей с интеллектуальной недостаточностью происходит в 3 этапа обучения:

На первом этапе стимуляции зрения используются такие упражнения, как:

– передвижение яркого предмета на высоте 30-40 см, затем на высоте 60-70 см (предмет передвигается от центра влево и вправо, отслеживается, как ребенок следит за движущимся предметом);

– перемещение яркого предмета вверх-вниз, вправо-влево. Ребенок прослеживает его движение;

– перемещение верх-вниз, вправо-влево яркой звучащей игрушки, траектория движения которой увеличивается, затем уменьшается;

– работа с предметами (шарами, вкладышами, квадратами), предъявляются предметы красного и синего цвета и устанавливается, какому цвету ребенок отдает предпочтение, с какой игрушкой охотнее играет;

– различение предметов круглой и треугольной формы. [2]

На втором этапе стимуляции ребенку предлагаются такие упражнения, как сортировка предметов по цвету, форме, размеру; передвижение глаз по комнате с удержанием взгляда на определенном предмет; узнавание знакомых передвигающихся людей. [2]

На третьем этапе обучения ребенок выполняет следующие упражнения:

– сопряженные и полусопряженные действия по отбору, выбору предметов определенного цвета: красного, зеленого, желтого и т. д.;

– предъявление для опознания предметов в перевернутом виде (чашка дном вверх, стол вверх ногами, лошадка вверх ногами). Ребенок находит нужный предмет среди предъявляемых и указывает на него;

– рассматривание ярких игрушек с попеременным выключением (затемнением) одного из глаз и с изменением времени экспозиции игрушки;

– предъявление визуально зашумленных предметов (звери в клетке, рыбки в аквариуме, дети в лесу среди деревьев). Дети распознают предме-

ты, которые частично затемнены (падает тень, мешает восприятию другой предмет);

– выкладывание дорожки из квадратиков двух цветов с попеременным их чередованием;

– включение и выключение света с помощью выключателя;

– звуковое кодирование цвета. На определенный цвет дети хлопают в ладоши, топают ногами, дудят в дудочку и т.д.;

– подбор предметов одинакового цвета (сапожек, шапочек; чашек, тарелочек);

– удерживание предметов (сковороды, чайника, чашки) за ручку; перекладывание предметов из одной емкости в другую на основе зрительного соотнесения размера предмета и емкости. [2]

*Заключение.*Таким образом, у детей с интеллектуальной недостаточность стимуляция зрения проходит в три этапа: на первом этапе развивается двигательная активность глаз; на втором – распознавание предметов по форме, размеру и цвету; на третьем– совершенствование двигательной активности глаз.

Список литературы.

1. Глозман, Ж.М. Нейропсихология детского возраста : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.М. Глозман. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 272 с.

2. Боровская, И.К. Коррекционно-педагогическая работа в домах-интернатах для детей с умственным и физическим недоразвитием : учеб.-метод. пособие для педагогов / И.К. Боровская; под ред. Т.В.Лисовской. – 3-е изд. – Минск: Четыре четверти, 2012. – 392 с.

3. Дети с интеллектуальной недостаточностью // Файловый архив стедентов. – URL: https://studfiles.net/preview/1725236/page:11 (дата обращения: 23.09.2018).

Орлова С.В.[1]

«Мертвые» нормы российского законодательства о гарантиях прав коренных малочисленных народов Севера

Введение. Актуальность рассматриваемой темы обусловлена наличием в современном российском законодательстве недействующих юридических норм, которые в специальной литературе именуются «мертвыми», по-

[1] Старший преподаватель кафедры теории и истории государства и права Сибирского федерального университета (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: SOrlova@sfu-kras.ru.

скольку не реализуются большинством их адресатов. [2, с. 113-116] Несовершенства правотворческой и правоприменительной практики, способные привести ко многим проблемам правового регулирования общественных отношений, в том числе и к появлению в нормативных правовых актах положений, которые вовсе не претворяются в жизнь, исследуется отечественными и зарубежными учеными в течение продолжительного времени. Большое внимание отмеченным несовершенствам уделил американский юрист Л.Л. Фуллер. Выявленные им соответствующие ошибки в правотворческой деятельности сводятся к следующему. Во-первых, неудача в деле доведения правовых норм до сведения их адресатов. Во-вторых, формулирование непонятных правил анализируемого рода. В-третьих, принятие правовых норм, противоречащих друг другу. В-четвёртых, введение в действие юридических правил, требующих от людей невозможного. [1, p. 39]

Наиболее негативно сказывается на развитии общественных отношений наличие нереализуемых норм, гарантирующих права и свободы граждан. В частности, речь идет об обеспечении прав коренных малочисленных народов Севера России. Положениями ряда законодательных актов предусматривается достаточно широкий комплекс прав и свобод представителей населения России, проживающих в районах Крайнего Севера, однако в силу некоторых причин указанные права и свободы не реализуются.

В статье предпринята попытка проанализировать причины невозможности претворения в жизнь указанных юридических норм и рассмотреть возможные пути преодоления трудностей при реализации прав граждан, проживающих на отдаленных северных территориях.

Основное содержание работы. Когда речь идет о появлении «мертвых» правовых норм из-за трудностей доведения норм до сведения адресатов, имеется в виду ситуация, в которой большинство указанных субъектов права не реализует рассматриваемое правило потому, что не знает его. Отмеченный результат может быть следствием опубликования юридических правил в источниках, которые не читает большинство граждан, для регулирования отношений между которыми предназначены принятые нормы. [5; 13]

В современной России для исключения действия упомянутого фактора в 2011 г. в Федеральный закон «О порядке опубликования и вступления в силу федеральных конституционных законов, федеральных законов, актов палат Федерального Собрания» были внесены изменения, в соответствии с которыми официальным опубликованием нормативного акта наряду с его размещением в «Парламентской газете», «Российской газете» или «Собрании законодательства Российской Федерации» является размещение текста документа на «Официальном интернет-портале правовой информации» www.pravo.gov.ru. [8]

Однако и после отмеченного нововведения адресаты правовых норм не всегда информированы об их содержании достаточно для того, чтобы

большинство указанных субъектов права рассматриваемые правила знало и, осознавая нормы, осуществляло их. Примером выступает немало юридических правил, предусматривающих права коренных малочисленных народов России.

В частности, большинство представителей аборигенных этнических общностей Сибири, проживающих в отдалённых районах, подчас до сих пор лишены возможности доступа к некоторым формальным источникам права, где изложены юридические правила, определяющие права и обязанности соответствующих людей. По этой причине многим жителям указанных территорий не известно об их правах на землю. [6] Причём в силу незнания правил, включающих такие права, эти нормы большинством их адресатов не реализуются. [4]

Подобным образом обстоят дела и ещё с несколькими юридическими нормами о правовом положении коренных малочисленных народов России. Эти правила сформулированы в Федеральных законах «О животном мире» (ст. 9) [7] и «О рыболовстве и сохранении водных биологических ресурсов» (ст. 48-49). [9] В указанных статьях речь идёт о правах коренных малочисленных народов России на приоритетное пользование объектами животного мира и водно-биологическими ресурсами. Как здесь закреплено, для осуществления отмеченных прав достаточно обратиться с заявлением в органы местного самоуправления. [3] Однако большинство управомоченных лиц такие заявления не подаёт по простой причине. Они не знают о юридической возможности получить упомянутые преимущества.

Иногда такое случается в силу следующего обстоятельства. Принадлежащие к коренным малочисленным народам люди не осознают, что относятся к таким этническим общностям. [11]

Скорее всего, есть и другие юридические нормы о правовом положении коренных малочисленных народов России, являющиеся «мёртвыми» в силу их неосуществления большинством адресатов по причине незнания таких правил. По крайней мере, именно этот вывод возможно сделать из недавнего факта. К уполномоченному по правам коренных малочисленных народов Севера в Республике Саха (Якутия) Константину Роббеку в 2014 г., как заявил он сам, поступило лишь 65 обращений. [11] По его словам, такое малое количество обращений есть результат «незнания своих прав» их адресатами, а также неосведомлённости последних «о том, что есть Уполномоченный, обязанный им помочь» [11].

О необходимости совершенствования способов доведения правовой информации до сведения граждан, проживающих на отделенных территориях, обратил внимание Президент РФ в Послании Федеральному Собранию 01.03.2018 г. В частности, В.В. Путин указал, что во-первых, в государстве «необходима современная инфраструктура… Именно развитые коммуникации позволят жителям малых городов и сёл удобно пользоваться всеми возможностями и современными сервисами, которые есть в круп-

ных центрах, а сами небольшие населённые пункты будут тесно интегрированы в общее социальное и экономическое пространство России». Во-вторых, к 2024 году в России будет обеспечен «практически повсеместный быстрый доступ в интернет. Будет завершено строительство волоконно-оптических линий связи к большинству населённых пунктов с численностью жителей более 250 человек, а удалённые, небольшие населённые пункты Крайнего Севера, Сибири и Дальнего Востока получат устойчивый доступ через сеть российских спутников» [10].

Обеспечение правового информирования населения северных территорий затруднительно и по той причине, что даже при наличии доступа к ресурсам, на которых публикуются нормативные правовые акты в последних могут использоваться фразы или термины, непонятные людям, не имеющим юридического образования. [5] Когда же речь идет о коренных малочисленных народах, то сложности могут быть обусловлены также особенностями языков и диалектов, на которых общаются их представители.

Еще на одну проблему существования «мертвых» юридических правил в нормативных правовых актах, касающихся населения северных территорий обратил внимание Е.Г. Скрябин. «В физическом воспитании студентов-“северян” сложилась проблемная ситуация. Суть её заключается в противоречии между уровнем нормативных требований и реальным положением дел в физическом воспитании студентов, обучающихся в вузах, расположенных в северных регионах. Нормативные требования существующих программ невыполнимы для большинства студентов» [12]. Речь идет о том, что при формулировании отмеченных нормативных требований физические особенности адресатов юридических положений учтены не были. В результате возникли нормы, требующие невозможного, которые были упомянуты еще Л.Л. Фуллером. Такая ситуация недопустима для правового регулирования, особенно когда речь идет о здоровье людей.

Заключение. Основная проблема обеспечения реализации прав коренных малочисленных народов Севера состоит в своевременном и полном информировании представителей указанных народов об имеющихся правах и способах их осуществления. Основным препятствием выступает неразвитая инфраструктура и недостаточная правовая грамотность населения отдаленных территорий.

Решением проблемы, безусловно, должно выступать совершенствование технических средств передачи информации. До завершения строительства соответствующих сооружений целесообразно обеспечение информационно-просветительской работы с коренным населением северных территорий в целях доведения до сведения граждан положений законодательства, имеющих для них наибольшее значение. Продолжение указанной деятельности необходимо и после завершения технических работ. Кроме того, в процессе правового регулирования должны учитываться физиче-

ские особенности, специфика образа жизни и культуры представителей коренных этносов.

Список литературы

1. Fuller L.L. The Morality of Law. New Haven and London. Yale University Press, 1964. P. 39.

2. Дробышевский, С.А. О «мертвых» юридических правилах / С.А. Дробышевский, С.В. Орлова // Евразийский юридический журнал. – 2015. – № 5 (84). – С. 113-116.

3. Жернакова, О. Коренные народы Сибири плохо знают свои права / О. Жернакова. – URL: http://www.peoples-rights.ru/korennye-narody-sibiri-ploxo-znayut-svoi-prava.

4. Коренные народы не знают свои права. – URL: http://www.newbur.ru/news/7162.

5. Магнуссон, С. Роль законопроектов как проводника норм: анализ и прогноз / С. Магнуссон // Оценка законов и эффективности их принятия : материалы Международного семинара 16-17 декабря 2002 года, г. Рязань. – М.: Издание Государственной Думы, 2003.

6. О гарантиях прав коренных малочисленных народов Российской Федерации : Федеральный закон от 30.04.1999 № 82-ФЗ (ред. от 27.06.2018).

7. О животном мире : Федеральный закон от 24.04.1995 № 52-ФЗ (ред. от 03.08.2018).

8. О порядке опубликования и вступления в силу федеральных конституционных законов, федеральных законов, актов палат Федерального Собрания: Федеральный закон от 14.06.1994 № 5-ФЗ (ред. от 01.07.2017).

9. О рыболовстве и сохранении водных биологических ресурсов: Федеральный закон от 20.12.2004 № 16-ФЗ (ред. от 05.12.2017).

10. Послание Президента Федеральному Собранию 01.03.2018. – URL: http://kremlin.ru/events/president/news/56957.

11. Сивцева, С. Права коренных народов нарушаются / С. Сивцева. – URL: http://nlykt.ru/news/34.

12. Скрябин, Е.Г. Особенности физического воспитания студентов, обучающихся в вузах, расположенных в северном регионе / Е.Г. Скрябин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 2(36). – С. 75-78. – URL: http://bmsi.ru/doc/88ddddde-88c9-44cd-9df8-48a65348e0d2.

13. Харламов А. Об эффективности законов / А.Харламов. – URL: http://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.law-n-life.ru%2Farch%2F144-145%2F144-145-5.doc&ei=ejedU4WUJunNygPR_oHIDw&usg=AFQjCNEv3X88wUmaTmq7yS9S0guRoTa76A&bvm=bv.68911936,d.bGQ&cad=rjt

Плошкина Я.М.[1]

О ПРАВЕ ПОТЕРПЕВШЕГО ОПРЕДЕЛЯТЬ СПОСОБЫ И РАЗМЕР ЗАГЛАЖИВАНИЯ ВРЕДА ПРИ ПРИМИРЕНИИ СТОРОН

Законы подобны паутине: если в них попадается бессильный и легкий, они выдержат, если большой – он разорвет их и вырвется.
Солон. [2]

Введение. Реальная ценность провозглашенных прав и свобод человека и гражданина заключается в их реализации. От объема предоставленных и обеспеченных государством гарантий и от их сбалансированности зависит качество жизни людей. Особенно остро ощущают это граждане, вовлеченные в уголовное судопроизводство.

Исторически сложилось, что уголовно-правовая наука в России имеет «наказательный крен», являясь, по сути, теорией ответственности-наказания. Однако следует констатировать тенденцию: помимо кары, наказания, сопряженных с привлечением к уголовной ответственности, применяются и иные меры уголовно-правового воздействия. В настоящее время российский законодатель расширил перечень оснований освобождения от уголовной ответственности: наряду с такими традиционными основаниями как: деятельное раскаяние, примирение с потерпевшим, истечение сроков давности появились новые: освобождение от уголовной ответственности по делам о преступлениях в сфере экономической деятельности и с назначением судебного штрафа.

Согласно статистике Судебного департамента при Верховном Суде РФ прекращение уголовного дела в связи с примирением сторон – лидер среди прочих оснований прекращения уголовных дел. В 2017 г. было прекращено всего 180388 уголовных дел, из них 138177 (77%) в связи с примирением сторон (ст. 25 Уголовно-процессуального кодекса РФ; далее – УПК РФ); в 2016 г. – 223656, из них 157335 (70%) по ст. 25 УПК РФ; в 2015 г. – 242044, из них 159176 (66%) по ст. 25 УПК РФ; в 2014 г. – 227969, из них 171068 (75%) по ст. 25 УПК РФ; в 2013 г. – 233252, из них 185071 (79%) по ст. 25 УПК РФ; в 2012 г. – 234432, из них 186424 (80%) по ст. 25 УПК РФ [7]. Преимуществом такой формы разрешения уголовного дела являются добровольно совершаемые подозреваемым или обвиняемым в совершении преступления позитивные действия, направленные на возмещение ущерба и заглаживание иным образом вреда, причиненного преступлением, в результате чего максимально эффективно, без применения

[1] Доцент кафедры уголовного процесса и криминалистики Сибирского федерального университета (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат юридических наук. E-mail :ploshkina_yana@mail.ru.

репрессивных мер воздействия достигается главная цель уголовного закона – восстановление нарушенных преступлением прав и законных интересов потерпевшего.

Краеугольным камнем примирения с потерпевшим выступает понятие «заглаживание вреда», поэтому в статье будет предпринята попытка определиться с содержанием данного термина.

Основное содержание работы. В силу ст. 76 УК РФ и ст. 25 УПК РФ освобождение от уголовной ответственности и прекращение уголовного дела в связи с примирением сторон возможно, если лицо, впервые подозреваемое или обвиняемое в совершении преступления небольшой или средней тяжести, примирилось с потерпевшим и «загладило причиненный ему вред». Одним из условий прекращения уголовных дел в связи с примирением сторон является заглаживание причиненного потерпевшему вреда.

Согласно п. 10 постановления Пленума Верховного Суда РФ от 27.07.2013 № 19 «О применении судами законодательства, регламентирующего основания и порядок освобождения от уголовной ответственности» (далее – Постановление Пленума Верховного Суда РФ № 19) «под заглаживанием вреда для целей ст. 76 УК РФ следует понимать возмещение ущерба, а также иные меры, направленные на восстановление нарушенных в результате преступления прав и законных интересов потерпевшего, перечисленные в п. 2.1 настоящего постановления Пленума». В соответствии с п. 2.1 данного постановления Пленума Верховного Суда РФ «под заглаживанием вреда (ч. 1 ст. 75, ст. 76.2 УК РФ) понимается имущественная, в том числе денежная, компенсация морального вреда, оказание какой-либо помощи потерпевшему, принесение ему извинений, а также принятие иных мер, направленных на восстановление нарушенных в результате преступления прав потерпевшего, законных интересов личности, общества и государства».

Таким образом, исходя из постановления Пленума Верховного Суда РФ № 19, заглаживание вреда – широкое юридическое понятие, включающее в себя, во-первых, возмещение ущерба, имеющее гражданско-правовую природу и связанное с исполнением лицом обязательств вследствие причинения вреда (деликтного обязательства), регулируемое гражданским законодательством, и, во-вторых, иные меры, направленные на восстановление нарушенных в результате преступления прав и законных интересов потерпевшего. Полагаем, что под иными мерами, направленными на восстановление нарушенных в результате преступления прав и законных интересов потерпевшего, следует понимать совершение любых действий, направленных на восстановление нарушенных в результате преступления прав и законных интересов потерпевшего, которые не регулируются гражданским правом (например, принесение извинений), при условии, что способы заглаживания вреда носят законный характер, не нару-

шают требования действующего законодательства и не ущемляют права третьих лиц.

Следующий момент, требующий пояснений, заключается в том, необходимо ли для прекращения уголовного дела по данному основанию, чтобы лицо, освобождаемое от уголовной ответственности, наряду с примирением с потерпевшим, полностью загладило причиненный вред или достаточно частичного заглаживания вреда, либо возможно применение ст. 25 УПК РФ при отсутствии факта заглаживания вреда.

В юридической литературе и судебной практике нет однозначного ответа. Исходя из буквального толкования ст. 76 УК РФ и ст. 25 УПК РФ для того, чтобы прекратить уголовное дело в связи с примирением сторон, необходимы два условия: примирение с потерпевшим и, чтобы лицо, освобождаемое от уголовной ответственности, «загладило причиненный потерпевшему вред» причем в полном объеме [1].

Суды общей юрисдикции в своих решениях придерживаются позиции о необходимости обязательного заглаживания вреда в полном объеме до момента принятия решения о прекращении уголовного дела в связи с примирением сторон. Так, несмотря на наличие заявленного потерпевшей ходатайства о прекращении уголовного дела в связи с примирением сторон, по мнению судов, «отсутствует одно из обязательных оснований для прекращения уголовного дела» в соответствии со ст. 25 УПК РФ – заглаживание причиненного потерпевшему вреда, когда имеется только достигнутая договоренность о возмещении вреда (например, в размере 15000 рублей между потерпевшей и подсудимым, о чем последний написал ей расписку) [6]; либо в случае частичного возмещения вреда (к примеру, на момент рассмотрения дела выплачено потерпевшей 200000 рублей из 500000 рублей оговоренных ранее при наличии расписки на остаток 300000 рублей [5]; или выплачено потерпевшей 10000 рублей и обязательство подсудимого выплатить в обозначенный срок 150000 рублей в счет компенсации морального и материального вреда [4]). В качестве аргумента суды общей юрисдикции обращаются к п. 3 постановления Пленума Верховного Суда РФ № 19, где предусмотрено, что «обещания, а также различного рода обязательства лица, совершившего преступление, возместить ущерб или загладить вред в будущем не являются обстоятельствами, дающими основание для освобождения этого лица от уголовной ответственности».

На наш взгляд, для решения данного вопроса необходимо исходить из сути института примирения с потерпевшим, где краеугольным камнем выступает именно примирение с потерпевшим, а также позиция потерпевшего. Считаем, что потерпевший в соответствии с п. 10 постановления Пленума Верховного Суда РФ № 19 вправе требовать заглаживание причиненного ему вреда любыми законными способами, в любом объеме и в любой форме, а может прекратить отношения отступным (ст. 409 Гражданского кодекса РФ; далее – ГК РФ), простить долг (ст. 415 ГК РФ) или

отказаться от осуществления гражданских прав (ч. 2 ст. 9 ГК РФ). Юридическое значение имеет только законный характер заглаживания вреда, составной частью которого является возмещение ущерба, связанного с исполнением лицом обязательств вследствие причинения вреда. Поэтому такие законные способы прекращения обязательственных отношений по поводу заглаживания причиненного вреда как, например, заключение соглашения об отступном или о прощении долга, ставят под сомнение требование о необходимости возмещать причиненный ущерб в полном объеме [3].

Кроме того, необходимо отметить противоречивость данного постановления Пленума Верховного Суда РФ по рассматриваемому вопросу. С одной стороны, положения п. 3 указанного постановления, а с другой стороны, п. 2.1 и 10 постановления Пленума Верховного Суда РФ № 19, где указано, что «способы заглаживания вреда, а также размер его возмещения определяются потерпевшим»; «способы возмещения ущерба и заглаживания вреда должны носить законный характер и не ущемлять права третьих лиц». В связи с этим не ясно, какими положениями указанного постановления Пленума Верховного Суда РФ следует руководствоваться для разрешения ситуации, когда потерпевший считает, что вред ему заглажен в результате заключения соглашения о возмещении причиненного вреда, в соответствии с которым на момент принятия решения о прекращении уголовного дела ущерб ему частично возмещен при наличии письменного обязательства об исполнении определенных действий в будущем.

Считаем, что в данной ситуации применим п. 10 указанного постановления, согласно которому способы заглаживания вреда, а также размер его возмещения определяются потерпевшим, поскольку рассматриваемая норма является специальной по отношению к норме, закрепленной в п. 2.1 (обещания, а также различного рода обязательства лица, совершившего преступление, возместить ущерб или загладить вред в будущем не являются обстоятельствами, дающими основание для освобождения этого лица от уголовной ответственности), так как содержится в разделе, посвященном освобождению от уголовной ответственности в связи с примирением с потерпевшим (ст. 76 УК РФ).

Заключение. Учитывая, что прекращение уголовного дела в связи с примирением с потерпевшим – лидер среди прочих оснований прекращения уголовных дел, полагаем актуальным и важным определиться с содержанием одного из существенных условий примирения с потерпевшим – заглаживанием причиненного вреда.

На наш взгляд, способы и размер заглаживания вреда должен определять сам потерпевший. Главное, чтобы они носили законный характер и не ущемляли права третьих лиц. В противном случае буквальное толкование ст. 76 УК РФ приведет к тому, что далеко не все участники уголовного судопроизводства будут поставлены в одинаковые условия: в отношении одних, которые способны загладить вред единовременно, будет прекраще-

но уголовное дело в связи с примирением сторон, и, соответственно, лицо будет освобождено от уголовной ответственности; в отношении других, не имеющих возможности сразу загладить вред, либо для этого требуется длительное время, уголовное дело не будет прекращено, невзирая на их готовность и желание загладить причиненный преступлением вред. Поэтому наличие гарантированных обязательств об исполнении определенных действий в будущем может рассматриваться как один из способов заглаживания вреда при условии, что сам потерпевший принимает такой способ, считая его достаточным. Иначе требование о заглаживании вреда в полном объеме повлечет нарушение принципа равенства граждан перед законом (ст. 4 УК РФ), в соответствии с которым лица, совершившие преступления, равны перед законом и подлежат уголовной ответственности независимо, в том числе от имущественного и должностного положения.

Список литературы

1. Артамонов, А.Н. Прекращение уголовного дела (уголовного преследования) по нереабилитирующим основаниям / А.Н. Артамонов // Законодательство и практика. – 2015. – № 2. – С. 12-14.

2. Великие мысли великих людей / сост. А.П. Кондрашов, И.И. Комарова. – М., 2009. – 1216 с.

3. Курс уголовного процесса / отв. ред. Л. В. Головко. – М., 2016. – 876 с.

4. Обзор апелляционной практики Верховного Суда Республики Коми по уголовным делам за январь 2016 года. Дело Воркутинского городского суда № М/22-148/2016.

5. Постановление Президиума Иркутского областного суда от 6.02.2017 № 44у-10/2017.

6. Постановление Президиума Кировского областного суда от 12.10.2016 № 44у-43/16.

7. Сайт Судебного департамента при Верховном Суде РФ. – URL: http://www.cdep.ru/index.php?id=79.

Подъявилова О.Е.[1], *Гофман О.В.*[2], *Патеюк А.В.*[3]

ГРУППЫ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ КАК НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ РЕБЕНКА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА К ИНКЛЮЗИВНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В ДОУ

Введение. Многолетний опыт работы в Центральной психолого-медико-педагогической комиссии Забайкальского края, показывает, что количество детей с расстройством аутистического спектра (РАС) увеличивается с каждым годом. Анализируя отчетную документацию о работе ЦПМПК за 2016-2017 гг., можно отметить увеличение количества детей с РАС и признаками РАС. За 2016 год всего обследовано 2893 человека, из них 0,8 % детей дошкольного возраста с РАС или признаками РАС, 1,6 % школьного возраста. За 2017 год обследовано 2977 человек, из них 0,4 % – дошкольного возраста и 2,3% школьного возраста.

Основное содержание работы. По результатам обследования на ЦПМПК семье, имеющей ребенка данной категории, рекомендуется образовательная программа ДОО, форма и режим обучения, обеспечение архитектурной доступности, получение услуг ассистента, получение услуг тьютора, специальные технические средства обучения, специальные дидактические пособия, наблюдение врача-невролога, врача-психиатра, необходимые направления коррекционно-развивающей работы педагога-психолога, учителя-дефектолога, учителя-логопеда.

Необходимо знать и понимать особенности детей с РАС для того, чтобы адекватно оценивать состояние ребенка и его готовность к вхождению в среду нейротипичных сверстников и возможность обучения ребенка в групповых видах деятельности.

«Аутичность — (от греческого — сам) — обозначает крайние формы нарушения контактов, уход от реальности в мир собственных переживаний» [1]. Доктор Лорна Винг и доктор Джудит Гульд в своей статье предложили так называемую «триаду нарушений». Они выделили три ключевые области нарушений, которые присутствовали у всех этих детей:

Нарушения общения (сниженный уровень или отсутствие соответствующих возрасту социальных контактов с другими людьми).Тяга к стереотипному или повторяющемуся поведению, вместо занятий, требующих во-

[1] Заведующая диагностико-коррекционным отделом Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ДАР», учитель-дефектолог (Российская Федерация, г. Чита). E-mail:o_podyavilova@mail.ru.

[2] Педагог-психолог Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ДАР» (Российская Федерация, г. Чита). E-mail: olesya-gofman91mail.ru.

[3] Профессор кафедры социальной работы Забайкальского государственного университета (Российская Федерация, г. Чита), доктор медицинских наук. E-mail: pateykand@yandex.ru.

ображения. Отсутствие или задержка речи, либо характерные отличия в речи.

Трудности социализации возникают уже на начальном этапе посещения ребенком детского сада. Для большинства педагогических работников слово «аутизм» несет негативную окраску. Родители часто отмечают непонимание и безразличие педагогов к нуждам ребенка, нежелание находить возможности включения ребенка в образовательный процесс. Однако зачастую негативное отношение педагогов ДОУ связано со следующими причинами: не квалифицированность педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей с РАС; нежелание «отходить» от стереотипных методов и приемов обучения; завышенные требования и ожидания в отношении воспитанников.

Именно это мы наблюдаем в традиционной «интегрированной» среде, где нет достаточно хорошего понимания особенностей аутизма. Родитель в поисках альтернативных вариантов социализации и обучения ребенка сталкивается с нехваткой или отсутствием социально-педагогических услуг. Это обусловило необходимость создания специализированных групп дневного пребывания на базе ГУ ЦППМСП «ДАР» Забайкальского края, основной целью которых является подготовка ребенка к различным видам деятельности в групповых формах работы и социализация детей.

Работа с семьей, имеющей ребенка с РАС, в отделе, начинается с беседы с родителями или законными представителями и изучения необходимой документации на ребенка. Исходя из полученных данных и оценки сформированности учебных навыков, индивидуальных особенностей каждого дошкольника, наличия поведенческих отклонений специалисты определяют дальнейшую форму работы с ребенком данной категории:

1-я форма – индивидуальные занятия. Этот этап необходим детям, находящимся в наиболее тяжелом состоянии ввиду отсутствия коммуникативных навыков и отказа от общения в любой форме. Формируются навыки сотрудничества, начальные навыки учебного поведения, коррекция нежелательного поведение.

2-я форма – группа кратковременного пребывания. Ребенок с РАС включается в смешанную коррекционную группу на короткий промежуток времени, не более трех часов. Такая форма удобна детям с расстройствами пищевого поведения и недостаточно сформированными навыками самообслуживания.

3-я форма – группа дневного пребывания. Количество детей в группе не превышает 12 человек. Основной и самый продолжительный этап психокоррекционной работы. На данной стадии ребенок с РАС может строить более адекватные взаимоотношения со своими ровесниками и стараться отвечать предъявляемым требованиям, не испытывая при этом чувства тревоги и дискомфорта. Основная задача на этом этапе – социализация ребенка с РАС в среде сверстников.

С детьми проводятся групповые и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с учителем-дефектологом, педагогом-психологом, учителем-логопедом, музыкальным руководителем, инструктором АФК. По рекомендации врача ЛФК проводятся массажные мероприятия. Курс пребывания детей с ОВЗ составляет 2 месяца, для детей с РАС или признаками РАС курс продлевается до 6 месяцев. Плановый или внеплановый (ситуативный) осмотр врачом-психиатром проводится с целью консультации семьи по вопросам психоэмоционального состояния ребенка, а также помогает воспитателю и узким специалистам ориентироваться в психических особенностях ребенка.

Особое значение имеет среда, адаптированная для особых нужд ребенка. Группы оборудованы игровыми зонами с учетом индивидуальных особенностей детей с РАС, организованы в соответствии с видом деятельности ребенка (еда, игра, работа, отдых) соответствующие «уголки», что помогает снять у них напряженность. Для полной адаптации к пространству рабочее место экранируется, защищая «аутенка» от отвлекающих моментов. Принцип «обратной интеграции», состоит в том, что ребенку предлагается среда и виды деятельности, наилучшим образом адаптированные к его способностям. Только после этого он может быть помещен к «нормативным детям».

Иногда можно услышать вопрос: зачем в группе для аутичных детей создавать отдельное место, где дети будут обедать? Как показывает опыт, при хорошей организации в специализированной группе для аутистов дети чувствуют себя спокойнее. Но это спокойствие быстро исчезает, если во время игр или обеда они оказываются рядом с другими «непредсказуемыми» детьми. Несомненно, им нужно учиться есть и играть вместе с другими детьми, но это может произойти только тогда, когда они будут к этому готовы. Лучше всего сначала дать им максимальную защиту. Только после этого можно говорить об «интеграции».

Опыт работы специалистов центра «ДАР» показывает, что для того чтобы помочь детям с РАС необходимо кардинально поменять стратегию обучения. Например, требуется более тщательное исследование учебных способностей ребенка, более широкое использование визуальных средств, больше согласованности при групповой работе. Очевидно, что во многих случаях навыкам учебы следует предпочесть навыки самообслуживания, социальные, коммуникативные.

Основные направления коррекционной работы с детьми с РАС определяет психолого-медико-педагогические консилиумы, которые проходят один раз в неделю. В дискуссии участвует медицинский состав, коррекционные педагоги и родители по желанию. Обсуждая анамнестические данные ребенка, которые говорят о проблемах его развития, наличие динамики в усвоении программного материала, разрабатываются рекомендации по дальнейшему сопровождению ребенка в ДОУ.

Взаимодействие со специалистами ДОУ позволяет осуществлять сопровождение ребенка с РАС или признаками РАС в дальнейшем образовательном процессе. Возникающие вопросы по организации обучения, воспитания и развития детей данной категории решаются специалистами центра совместно со специалистами ДОУ. Одной из основных форм методического сопровождения являются стажировочные мероприятия, которые проходят не только на базе Центра «ДАР», а также в дошкольных учреждениях на территории Забайкальского края.

Данные мероприятия повышают уровень компетентности в вопросах обучения и воспитания детей с РАС. В ходе практического курса педагоги ДОУ учатся создавать предсказуемость времени и пространства для своих воспитанников. Всего за 2017-2018 учебные года проведено 8 методических объединений для воспитателей, логопедов, психологов, дефектологов и инструкторов физической культуры детских садов. Присутствовало около 150 человек на каждом мероприятии. Специалисты центра «ДАР» рассказывали об особенностях составления адаптированных образовательных программ для детей с РАС, раскрывали особенности развития «аутят», особенности педагогической работы с ними и конечно об абилитационной компетентности родителей, имеющих особого ребенка.

Педагоги не единственные участники педагогического процесса, основная работа «ложится» на плечи родителей. Чтобы добиться эффективного взаимодействия с родителями, от педагогов потребуется еще больше времени и энергии.

Взаимодействие с родителями не должно ограничиваться формальным общением. Те, кто не работает с родителями над обобщением навыков, не понимает одну из главных особенностей аутизма: особый тип мышления детей при аутизме повышает опасность того, что навык, приобретенный в одной образовательной среде, не будет спонтанно перенесен в другую ситуацию, не будет применен с другими людьми. Можно сказать, «что дети с РАС, имеют тенденцию к стагнации, они словно «застывают», приобретая «ограниченный репертуар поведения» [3].

В нашем центре функционирует «Родительский клуб», целью которого является объединение усилий в вопросах обучения, воспитания и развития ребенка, предоставление возможности родителям общаться друг с другом, делиться опытом, своими проблемами, переживаниями и решать их совместно.

Заключение. Таким образом, данная форма работы для семей, имеющей ребенка с РАС охватывает все сферы коррекционного вмешательства и позволяет подготовить не только ребенка к успешной адаптации в среде сверстников и усвоению образовательной программы в рамках инклюзии, но и специалистов, а также родителей как основных участников образовательного процесса. С целью оценки эффективности коррекционной работы по завершению курса было проведено анкетирование родителей при по-

ступлении ребенка в ДОУ. В опросе участвовало 47 человек. 31% опрошенных отмечают положительную динамику в развитии своего ребенка и указывают, что он успешно адаптировался в ДОУ. 40% родителей говорят, что ребенок ранее посещал ДОУ, воспитатели отмечают улучшения в поведении ребенка. 29% семей не посещают ДОУ. Все родители положительно отзываются о работе групп дневного пребывания и записываются на повторный курс. Проанализированные данные позволяют говорить об эффективности групп дневного пребывания как начальном этапе подготовки ребенка с РАС к инклюзивному образованию.

Список литературы

1. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – М., 2000.

2. Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. – СПб., 2003.

3. Морозов, С.А. Основы диагностики и коррекции расстройств аутистического спектра / С.А. Морозов. – М., 2014.

4. Никольская, О.С. Аутичный ребенок / О.С. Никольская, Е.Р. Баенская. – М., 2000.

5. Питерс, Т. Аутизм: от теоретического понимания к педагогическому воздействию / Тео Питерс. – СПб., 1999.

Рямова К.А.[1], *Савина А.М.*[2]

Индивидуализация рационов питания при различных физических нагрузках в период обучения в вузе

Здоровье молодежи – важнейшее условие успешной реализации будущих специалистов. Хорошая физическая подготовленность в студенческие годы – это не только здоровье и залог успешного освоения учебного материала, но и высокопроизводительного умственного и физического труда, рождения здоровых детей, активного долголетия и т.д. Поэтому физическая культура, представленная в высших учебных заведениях как учебная дисциплина, способствующая гармоничному развитию личности, является неотъемлемой частью высшего образования. Что и подчеркивает руководство нашей страны: «занятия спортом в вузах – это не только престижное дело, но и стимул для личностного роста» [3].

[1] Доцент кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Екатеринбург). E-mail: ks.1608@mail.ru.

[2] Студент Уральского юридического института МВД России(Российская Федерация, г. Екатеринбург). E-mail: Nastya2645@yandex.ru.

Но, как правило, любые физические нагрузки могут стать причиной быстрого утомления студентов, которые наряду с физической активностью занимаются и умственной, что в итоге может привести к обратному эффекту и подорвать их здоровье в целом. Для того чтобы исключить последствия данного эффекта, необходимо обладать знаниями о том, какие существуют средства восстановления организма после утомления и как ими правильно оперировать. В нашей статье особое внимание уделим одному из таких средств, как: рациональное питание.

Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других условий. При занятиях физической активностью, для восполнения значительных энергетических трат и обеспечения пластической функции организма (т.е. процесса обновления функционирующих, энергообразующих и прочих клеточных структур организма), питание должно быть достаточным по калорийности и содержать все необходимые минеральные соли, органические вещества и витамины [1]. К режиму питания следует подходить строго индивидуально, строить его с учетом специфики вида физических упражнений [2]. В связи с этим разработка индивидуализированных рационов питания студентов является актуальной задачей, так как это является важным фактором, определяющим полноценное восстановление организма.

Для решения данной задачи, нам необходимо обозначить ключевые моменты, которыми мы будем руководствоваться в составлении таких рационов, учитывая при этом не только индивидуальные особенности студентов, но и специфику физических нагрузок в период самого обучения в высшем учебном заведении.

В-первую очередь, нам необходимо рассмотреть организационную составляющую физической подготовки, на примере высшего учебного заведения МВД России. Во-вторых, определить уровень энергетических затрат тех видов спортивной деятельности, которые включены в разделы изучения данного образовательного учреждения. И в-третьих, разработать примерный рацион питания студентов (курсантов), опираясь на примеры рационов питания в различных видах спорта.

1. Организация физической подготовки в высшем учебном заведении МВД России.

При изучении организации физической подготовки в МВД России, обратимся к Проекту Приказа МВД России "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации" (подготовлен МВД России 17.08.2016). В данном Проекте Приказа мы можем выделить следующие данные о видах применяемых физических подготовок: общая физическая (прикладная гимнастика и атлетическая подготовка: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим гири, наклоны вперед из положения лежа на спине; легкая атлетика и ускоренное передвижение: челночный бег 10х10

м, 4х20 м, бег (кросс) на 1 и 5 км; лыжная подготовка: бег на лыжах на 5 км (при наличии возможности); плавание: плавание на 100 м (при наличии возможности); спортивные игры (волейбол, футбол и другие)) и усиленная физическая (боевые приемы борьбы, тактика применения боевых приемов борьбы, учебно-боевая практика) [4].

Таким образом, зная основной перечень видов физических нагрузок, применяемых в данном вузе, мы можем перейти к следующему этапу решения нашей задачи: определение потребностей студентов (курсантов) в энергии на занятиях по физической подготовке.

2. Определение уровня энергетических затрат, в зависимости от вида физической нагрузки.

Таблица 1

Суточные энерготраты в разных видах спорта

Группа видов спорта	Вид спорта	Пол	Энерготраты			Белки, г			Жиры, г		Углеводы, г
			ккал	кДж	всего	животные	растительные	всего	животные	растительные	
1. Виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками	Шахматы, шашки	М	2800-3200	11704-13376	96-109	48-55	48-55	90-103	68-77	22-26	382-438
		Ж	2600-3000	10870-12540	89-102	45-51	45-51	84-97	63-73	21-24	355-410
2. Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	Акробатика, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (барьерный бег, метания, прыжки, спринт), настольный теннис, парусный спорт, прыжки на батуте, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, санный спорт, стрельба (пулевая, из лука, стендовая), тяжелая атлетика, фехтование, фигурное катание	М	3500-4500	14630-18810	120-154	60-77	60-77	113-145	85-109	28-36	478-615
		Ж	3000-4000	12540-16720	102-136	51-68	51-68	96-129	72-97	24-32	410-546
3. Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	Бег на 400, 1500 и 3000 м, борьба (вольная, дзюдо, классическая, самбо), бокс, горные лыжи, легкоатлетическое многоборье, спортивные игры (баскетбол, волейбол, водное поло, регби, теннис, хоккей – с мячом, с шайбой, на траве, футбол)	М	4500-5500	18810-22990	154-174	77-87	77-87	145-177	109-133	36-44	615-765
		Ж	4000-5000	16720-20900	136-158	68-79	68-79	129-161	97-121	32-40	546-695
4. Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	Альпинизм, бег на 10000м, биатлон, велогонки на шоссе, гребля (академическая, на байдарках, каноэ), коньки (многоборье), лыжные гонки, лыжное двоеборье, марафон, ходьба спортивная	М	5500-6500	22990-27170	174-190	87-95	87-95	177-210	133-158	44-52	765-920
		Ж	5000-6000	20900-25080	158-175	79-88	79-88	161-193	121-145	40-48	695-849

Как мы выяснили ранее, при составлении пищевых рационов студентов необходимо прежде всего учитывать характер и объем физических нагрузок. На примере ВУЗа МВД России мы рассмотрели примерный перечень таких нагрузок. Но перед тем как перейти к определению уровня их энергетических затрат, мы должны рассмотреть энерготраты некоторых видов спорта (см. табл. 1). Следует отметить, что приведенные ниже величины являются ориентировочными. Так как кроме спортивной деятельности существует ряд повседневных дел, которые также требуют определенных энергозатрат.

Далее по аналогии с данной таблицей, соотнесем физические нагрузки ВУЗа МВД к тем видам спорта, которые представлены в таблице и схожи по своей специфике. Так мы сможем определить какое количество энергии будет затрачиваться студентами (курсантами), в зависимости от направленности занятия.

Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками: прикладная гимнастика и атлетическая подготовка (энерготраты: М (3500-4500 ккал), Ж (3000-4000 ккал)).

Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки: спортивные игры, легкая атлетика и ускоренное передвижение, плавание, боевые приемы борьбы, тактика применения боевых приемов борьбы, учебно-боевая практика (энерготраты: М (4500-5500 ккал), Ж (4000-5000 ккал)).

Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками: лыжная подготовка (энерготраты: М (5500-6500 ккал), Ж (5000-6000 ккал)).

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что в зависимости от конкретных педагогических задач и направленности занятий по физической подготовке, рационы питания должны иметь различную калорийность. Попробуем разработать рацион питания, учитывая данную калорийность и специфику физических упражнений на занятиях по физической подготовке в период обучения в ВУЗе.

3. Разработка примерного рациона питания курсантов с учетом организации физической подготовки в МВД России.

В зависимости от выбранной физической нагрузки, необходимо подобрать рацион с различным содержанием основных пищевых ингредиентов, в первую очередь белков, жиров и углеводов. Знание процентного их соотношения необходимо для правильного построения рациона студента.

Данные соотношения выделим, на примере типов рационов составленных для спортсменов (см. табл. 2), используем их под условия учебных занятий по физической подготовке [5].

Так, например, для видов спорта на выносливость, к которым мы можем отнести лыжные гонки, рекомендуются четыре рациона:

рацион I-1 – 4000 ккал,
рацион I-2 – 5000 ккал,
рацион I-3 – 6000 ккал,
рацион I-4 – 7000 ккал.

И в зависимости от тематического плана занятий, рацион питания нужно будет подобрать таким образом, что бы он соответствовал конкретным задачам и имел различную калорийность. Поэтому на различных этапах проведения занятий необходимо будет придерживаться следующих рационов: этап базовой подготовки – рацион I-3 или рацион I-

4; подготовительный этап к сдаче нормативов – рацион I-3 или рацион I-4; сдача нормативов – рацион I-3 или рацион I-4; восстановительный этап – рацион I-1 или рацион I-2.

Для скоростно-силовых видов спорта: легкая атлетика и ускоренное передвижение, плавание, боевые приемы борьбы, тактика применения боевых приемов борьбы, учебно-боевая практика, прикладная гимнастика и атлетическая подготовка, подойдут рационы:

рацион II-1– 3000 ккал,

рацион II-2 – 4000 ккал,

рацион II-3 – 5000 ккал,

рацион II-4 – 6000 ккал.

Они будут подразделяться следующим образом:

этап базовой подготовки – рацион II-3 или рацион II-4;

подготовительный этап и этап сдачи нормативов – рацион II-2 или рацион II-3, или рацион II-4;

этап восстановления – рацион II-2 или рацион II-3.

Таким образом, перевод студентов на систему индивидуализированного питания позволит создать условия, при которых будет происходить полноценное восстановление организма, возмещение расходуемых при занятиях физической подготовкой энергетических и пластических ресурсов. Это будет способствовать повышению физической активности и гармоничному развитию личности.

Список литературы

1. Краткая медицинская энциклопедия. – М., 1989.

2. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» : учебное пособие. – Казань: КФУ, 2014. – 329 с.

3. Новости политических партий. – URL: http://www.qwas.ru/ russia/edinros/Putin-Zdorovyi-obraz-zhizni-dolzhen-stat-normoi-v-obwestve.

4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : проект приказа МВД России от 17.08.2016. – URL: http://www.garant.ru/products/ipo/ prime/doc/56580445.

5. Пшендин, П.И. Рациональное питание спортсменов / П.И. Пшендин. – М., 2005. – 76 с.

Таблица 2

Примерные рационы питания в разных видах спорта, разработанные ведущими специалистами России (под руководством профессора А.П. Лаптева). Калорийность и химический состав рационов

№п/п	Показатели	Рацион I-1	Рацион I-2	Рацион I-3	Рацион I-4	Рацион II-1	Рацион II-2	Рацион II-3	Рацион II-4	Рацион III-1	Рацион III-2	Рацион III-3	Рацион III-4
1	Калорийность(ккал)	4000	5000	6000	7000	3000	4000	5000	6000	4000	5000	6000	7000
2	Калорийность(%ккал), обеспечиваемая –белками –жирами –углеводами	 15 25 60	 15 25 60	 14 25 61	 14 25 61	 18 30 52	 18 30 52	 17 30 53	 17 30 53	 17 28 55	 17 28 55	 16 28 56	 15 27 58
3	Белки,всего(г) втомчисле –животные –растительные ккал	150 104 46 600	187.5 131 56.5 750	210 136 74 840	255 158.7 96.3 980	135 87.5 47.5 540	180 117 63 720	212 138 74 850	255 166 89 1020	160 104 56 640	200 130 70 800	230 150 80 920	260 152 98 1020
4	Жиры,всего(г) втомчисле –животные –растительные ккал	111 77.7 33.3 1000	139.1 97.5 41.6 1250	167 125 42 1500	194.8 145.8 49 1750	100 70 30 900	133.3 93.3 40 1200	166 116 50 1500	199 139 60 1800	142 87 55 1120	155 109 46 1400	186 131 55 1680	217 153 64 1980
5	Углеводы(г) ккал	600 2400	750 3000	915 3660	1067 4270	390 1560	520 2080	662 2650	794 3180	560 2240	700 2800	840 3400	1000 4000

Савко Э.И.[1], *Зернова Т.В.*[2]

СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЕЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБОЙ

Введение. Студенчество во всех странах мира представляет собой одну из социально значимых и деятельно активных групп общества. Поэтому высшая школа по праву занимает важное место в системе решения оздоровительных задач в создании и совершенствовании материальных и духовных ценностей. Она, как Учреждение высшего образования (УВО), выполняет функцию воспитания, образования и профессиональной подготовки специалистов для всех отраслей экономики, обороны, культуры, образования, здравоохранения и науки, от эффективной деятельности которых в решающей степени зависит уровень и тенденции экономического, научно-технического и культурного потенциала любого государства.

Заметная роль в реализации данных направлений принадлежит физической культуре, т.к. она в системе высших учебных заведений выступает как важное средство социального и профессионального становления будущего специалиста, его духовного и физического развития. Опыт показывает, что ее разностороннее воздействие на формирование личности имеет особую специфику и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими факторами.

Занятия физическими упражнениями и использование оздоровительно-гигиенических средств в значительной мере способствуют формированию и совершенствованию таких ценных качеств и способностей личности, которые особенно важны и необходимы молодым специалистам в условиях интенсификации производственной деятельности. Это, прежде всего, хорошее здоровье, высокая умственная и общая физическая работоспособность, творческая активность и долголетие.

Актуальность данной проблемы, кроме всего прочего, во многом обуславливается также тем, что у студенческой молодежи все чаще наблюдается прогрессирующая гипокинезия со всеми вытекающими неблагоприятными последствиями.

Научно-технический прогресс, с одной стороны, облегчает выполнение человеком целого ряда его функций, с другой – предъявляет достаточно жесткие требования к деятельности не только организма в целом, но и его отдельных систем. Здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен получать удовлетворение в про-

[1] Доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета (Республика Белоруссия, г. Минск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: SavkoEI@mail.ru.

[2] Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета (Республика Белоруссия, г. Минск).

цессе труда, имеет возможность совершенствоваться, достигая неувядаемой силы духа и внутренней красоты. [1-3]

Результаты исследования по оценке состояния здоровья студентов Минского мединститута показали, что число полностью здоровых студентов на младших курсах составляет 11-13%, различные морфофункциональные отклонения имеют 67-75% студентов, хронические заболевания – 15-20%. К окончанию вуза около 45 % выпускников имеют хронические заболевания, 50% функциональную патологию.

Основное содержание работы. Логика подсказывает, что в сложившейся ситуации реальный выход необходимо искать в направлении существенного развития и оздоровления студенческой молодежи в группах с отклонением здоровья, специальном учебном отделении (СУО).

Поэтому нами была поставлена задача: укрепить здоровье студенческой молодежи СУО, с помощью улучшения работы сердечнососудистой и дыхательной систем.

Методика. В наибольшей степени тренируют сердечнососудистую и дыхательную системы упражнения аэробной направленности. Они выполняются в относительно невысоком темпе в течение довольно длительного времени (от 15 минут до нескольких часов) и вовлекают в работу крупные мышцы. За 20-30 минут занятий частота пульса увеличивается в 2 раза, кровь значительно насыщается кислородом (это и дало название упражнениям), улучшаются обменные процессы, что замедляет механизм старения организма. К ним можно отнести спортивную или оздоровительную ходьбу. Ходьба – это одна из разновидностей аэробной нагрузки. Упражнения аэробной направленности способствуют снижению веса, коррекции фигуры (за счет повышенного распада жиров), улучшают настроение, увеличивают способность организма противостоять стрессам, оказывают антисклеротический эффект, тренируют выносливость, повышают физическую работоспособность, улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем. Упражнения аэробной направленности являются самым эффективным средством профилактики сердечнососудистых заболеваний, которые по количеству летальных исходов занимают 1-е место в мире.

Так все-таки, чем полезна спортивная ходьба для обычного человека или имеющего отклонения в состоянии здоровья, как в нашем случае? Этот вид физической активности, подходит даже тем, кому запрещены тяжелые ударные нагрузки в виде бега. При этом занятия доставят массу приятных моментов от движения на свежем воздухе. [1; 4; 5]

Спортивная, оздоровительная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землей. При этом должны выполняться следующие правила:

1) вперед вынесенная нога должна ставиться на пятку и осуществлять плавный перекат с пятки на носок;

2) необходимо, чтобы постоянно осуществлялся контакт ног с землей и при этом, не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта с ней;

3) вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (то есть, не согнута в коленном суставе) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Посредством спортивной ходьбы можно воздействовать на все мышечные группы, делая человека более выносливым, координированным и быстрым. При ходьбе участвуют в работе все мышечные группы и при этом, она:

1) способствует улучшению работы сердечнососудистой, дыхательной и др. систем организма;

2) укрепляет мышечную ткань, приводя в действие все мышечные группы во время занятий спортивной ходьбой;

3) укрепляет иммунитет (студенты меньше болеют, что наблюдалось в нашем случае, почти все студенты ходили на занятия ФК);

4) наблюдается прилив сил, здоровый сон (со слов студентов);

5) происходит адаптация организма к нестандартным нагрузкам;

6) не потребуется дорогостоящее оборудование для занятий;

7) доступность занятий – на свежем воздухе.

При занятии спортивной ходьбой все мышцы тела находятся в тонусе, это касается не только ягодиц, бедер и икр, но и пресс, спина и руки тоже работают во время занятий спортивной ходьбой. [3; 5]

В чем отличие спортивной ходьбы от обычной ходьбы? Основное отличие ее, или по-другому оздоровительной от обычной ходьбы, это:

1) техника ее выполнения, которая заключенная в определенной скорости, частоте шага и движении ног;

2) при спортивной ходьбе активно работают тазобедренные суставы, чего нет при обычных передвижениях;

3) происходит полное выпрямление коленного сустава опорной ноги для большей скорости;

4) большая длина шага и активные движения руками вперед-назад.

При спортивной ходьбе максимальная скорость, которой составляет 9 км/час, позволяет сжечь человеку весом 70 кг примерно 450 ккал за час.

Для начинающих спортивной или оздоровительной ходьбой, достаточно двигаться со скоростью 5–7 км/час, чтобы получить оздоровительный эффект.

Противопоказания занятий спортивной ходьбой. Несмотря на множество показаний для занятий спортивной оздоровительной ходьбой, все же есть ряд ограничений:

нарушения кровообращения и легочная недостаточность;

повышенное артериальное давление;

заболевания сердца, нарушения сердечного ритма и пороки;

почечные болезни и сахарный диабет (не инсулинозависимый);
заболевания глаз – глаукома с прогрессирующей близорукостью;
любые хронические болезни в стадии обострения.

Следует отметить, что ни одного из этих показаний, нами не наблюдалось в нашей группе. Только у 3 студентов, были повышены: частота сердечных сокращений и частота дыхания. Превышение составило более 100 уд/мин в покое.

Методика исследования. Мы попытались спортивную ходьбу применить на занятиях по физическому воспитанию в СУО, объяснив студентам показания и противопоказания.

Очень важно научиться правильной технике спортивной ходьбы. Вначале была объяснена техника ходьбы. Затем, студенты совершали ходьбу, не сгибая ноги в коленном суставе и не переходя на бег, на месте. То же выполняли, но в движении. Чередуя шаги так, чтобы одна нижняя конечность была всегда в соприкосновении с поверхностью земли. Передняя нога идеально прямая.

Руки согнуты в локтях и двигаются вперед-назад, спина прямая, взгляд направлен перед собой. Можно представить себе ровную линию и ноги ставить строго по ней, активно работая бедрами. В ходьбе должны были сохранять одинаковую скорость передвижения без ускорения или замедления.

Объяснена техника правильного дыхания. Дыхание должно быть ритмичным, глубоким, без задержек, т. е., свободным. Выдох должен быть в 1,5 раза больше, чем вдох, что позволит легким полностью освободиться от углекислого газа, который получается при обмене. Легкие отдают кислород, работающим органам и мышцам, а обогащаются углекислым газом, который затем выдыхается полностью.

В педагогическом эксперименте участвовали студенты (20 человек, из них 3 девушки и 17 юношей) первого курса специального учебного отделения географического факультета БГУ.

Для выявления эффективности данной методики нами взяты: частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота дыхания (ЧД), как наиболее достоверные и научно доказанные методики адаптации организма к физическим нагрузкам. ЧСС замерялась на каждом занятии перед началом и в конце занятия спортивной ходьбой. ЧД измерялась в начале семестра и в конце нашего эксперимента.

Занятия проводились два раза в неделю продолжительностью 90 мин и проходили на свежем воздухе, около реки. После 2 – 3 км спортивной ходьбы, проводилась разминка (15–20 мин), где были вовлечены все мышечные группы. Педагогический эксперимент продолжался в течение четырех месяцев (сентябрь и октябрь) в 2017 году и (апрель, май) 2018 года.

Результаты исследования. Следует отметить, что студенты с удовольствием занимались по данной методике. У одного студента первона-

чальный пульс, т.е. ЧСС составляла 120 уд/мин, у 2-х студенток: 120 и 110 уд/мин соответственно. Первоначальная средняя ЧСС была равна 95,7 уд/мин, ЧД – 22,5 вдохов и выдохов за одну минуту.

Проведенный педагогический эксперимент указывает на эффективность нашей методики. Улучшилась работа сердца и легких, на что указывают полученные результаты ЧСС и ЧД. Пульс у студентки со 120 уд/мин опустился до 90 уд/мин, у второй, со 110 уд/мин снизилась до 93 уд/мин. У юноши со 120 уд/мин снизился да 100 уд/мин. Среднеарифметический показатель частоты сердечных сокращений снизился до 84,7 уд/мин, что указывает на достоверность улучшения этого показателя ($P<0,05$).

Педагогический эксперимент показал, что занятия, проводимые по данной методике, улучшают работу легких, на что указывает нам результаты ЧД. Произошло улучшение работы легких на 6,6 вдохов и выдохов за минуту и составило15,9 раз. Все это тоже указывает достоверное улучшение ЧД ($P<0,05$).

Можно отметить, что произошло улучшение ЧСС и ЧД у всех студентов. Но особенно у тех, где превышение ЧСС первоначально составило более 100 уд/мин. По всей видимости, занимаясь на свежем воздухе, где студенты дышали полной грудью, а вместе с этим, вдыхалось большое количество кислорода, который так необходим для работы головного мозга и работающих мышц. Научно доказано, что примерно на 10 –15 минуте тренировки начинают вырабатываться гормоны радости (эндорфины), способствующие этим процессам в организме. Это позволит продлить свою жизнь самым естественным образом – активным движением.

*Заключение.*Занятия спортивной ходьбой не требуют материальных затрат, гарантируют более быстрое и эффективное сжигание калорий, что необходимо для похудения, к чему стремится современная студенческая молодежь. И для этого важно не увеличивать скорость, а только продолжительность тренировки – не менее 40 минут за одно занятие. Но и усердствовать особо не стоит –2 раз занятий в неделю для этих целей вполне достаточно, на что указали наши исследования. [2; 3]

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, очень быстро адаптируется к спортивной или оздоровительной ходьбе.

Спортивная или оздоровительная ходьба улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на что указывает достоверность этого показателя ($P<0,05$).

Список литературы

1. Жулидов, М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью / М. Жулидов. – СПб.: Астрель, Политиздат, 2012. –224 с.

2. Миллер, Е. Ходьба вместо лекарств / Е. Миллер. – М.: Астрель, Политиздат, 2011. –256 с.

3. Рассел, Дж. Ходьба человека / Дж. Рассел. – М., 2012. – 16 с.

4. Рассел, Дж. Легкая атлетика / Дж. Рассел. – М., 2012. – 224 с.
5. Ярцев, Е. Бег и ходьба / Е. Ярцев. – М., 2014. – 100 с.

Синьковская И.Г.[1], *Логунова О.В.*[2]

ДОСТУПНАЯ СРЕДА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Введение. Качество жизнипредставляет собой широкий комплекс условий жизнедеятельности человека, включающий в себя как уровень жизни, так и различные составляющие, относящиеся к экологической среде обитания, социальному благополучию, политическому климату, психологическому комфорту. В отличие от «уровня жизни», который измеряется в объективных показателях, измерение качества жизни носит субъективную окраску, отражающую ощущения людей при оценке соответствия этих показателей их потребностям. Тем самым, качество жизни – это своеобразная характеристика условий существования человека, которая зависит от развития потребностей самого человека и его субъективных представлений и оценок своей жизни. Некоторые объективные составляющие качества жизни могут быть не актуализированы в сознании человека, в силу каких-либо жизненных обстоятельств, другие, напротив, имеют определяющее значения для жизни человека из-за условий жизни, физических особенностей, ценностных предпочтений. Субъективность оценок качества жизни при измерении социального благополучия особенно важна, поскольку отражает специфику различий и позволяет, как выделить различные кластеры в ощущениях уровня благополучия, так и составить объемную картину настроений в обществе. При этом, анализ субъективных оценок качества жизни различных социально-демографических групп, позволяет получить представление о системе отношений между индивидами, группами и социальными институтами (например: лица с ограниченными возможностями – институт социальной защиты – государство).

Таким образом, *качество жизни* можно определять как комплексную характеристику условий жизнедеятельности населения, которая выражается в объективных показателях и субъективных оценках удовлетворения материальных, социальных и культурных потребностей и связана с восприятием людьми своего положения в зависимости от культурных особен-

[1] Доцент кафедры социальной работы и социологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат социологических наук. E-mail: iranet.75@mail.ru.

[2] доцент кафедры социальной работы и социологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук. E-mail: odpn_2009@mail.ru.

ностей, системы ценностей и социальных стандартов, существующих в обществе. [1]

В современном мире государство обеспечивает равенство прав и свобод, несмотря на индивидуальные признаки, которые отличают людей друг от друга, в том числе касающихся их здоровья и нарушений в нем. Особенно, это касается людей, имеющих некоторые ограничения жизнедеятельности в силу состояния своего здоровья. *Ограничение жизнедеятельности* – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью. [2]

Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья определяет *инвалидность* как так называемый зонтичный термин для обозначения нарушений, ограничений в действиях или в участии, снижающих уровень и качество их жизнедеятельности, создавая разнообразные «барьеры» для полноценного включения в социальную среду. [3] Для безбарьерного участия инвалидов в жизни общества необходима полноценная реализация их прав, и Российская Федерация, принимая международные стандарты в сфере прав инвалидов, отражает данный факт в федеральном законе «О социальной защите инвалидов» и реализует через государственную программу «Доступная среда для инвалидов», направленную на доступность приоритетных объектов инфраструктуры и услуг. Изначально данная федеральная программа была рассчитана на четыре года: с 2011г. по 2015 г. Впоследствии она была продлена до 2020 г.

Основная цель программы «Доступная среда» – создание условий для свободного доступа лиц с ограниченными возможностями к объектам и услугам в важнейших сферах жизнедеятельности. Это является значимым шагом для преобразования отношения россиян к инвалидам, число которых по данным Всемирной организации здравоохранения насчитывается более 1 млрд. человек, что составляет 15 % от населения мира. [4]

Задачами программы являются:

оценка состояния доступности приоритетных объектов и услуг в приоритетных сферах жизнедеятельности инвалидов и других маломобильных групп населения;

повышение уровня доступности приоритетных объектов и услуг в приоритетных сферах жизнедеятельности инвалидов и других маломобильных групп населения;

устранение социальной разобщенности инвалидов и граждан, не являющихся инвалидами; модернизация государственной системы медико-социальной экспертизы;

обеспечение равного доступа инвалидов к реабилитационным услугам. [5]

Тем самым, данная государственная программа ориентирована на создание социальной среды, психологически комфортной для людей с ограниченными возможностями, в виду ликвидации разнообразных барьеров, связанных с особенностями их жизнедеятельности, что в итоге, должно способствовать повышению их оценки качества жизни.

Однако, в настоящий момент результаты исследований доступности приоритетных объектов инфраструктуры и услуг для данной категории граждан в разных регионах Российской Федерации являются неудовлетворительными, о том свидетельствуют данные научных публикаций (работы Басова Н.Ф., Больницкой А.Н., Бочарова Ю.Ю., Наберушкиной Э.К., Павленока П.Д., Фирсова М.В., Фахрадовой Л.Н., Фуряевой Т.В., Холостовой Е.И., Шабуновой А.А., Ярская-Смирновой Е.Р и др.), статистические данные, а также общественное мнение как обычных людей, так и людей с ограниченными возможностями.

Таким образом, тема оценки инвалидами реализации государственной программы «Доступная среда дли инвалидов» в России является актуальной, активно изучается и анализируется исследователями, что способствует повышению эффективности данной программы.

Основное содержание работы. Для изучения отношения инвалидов к реализации программы в октябре 2017 г. было проведено исследование в г. Красноярске методом анкетирования было опрошено 85 человек (44 женщины и 41 мужчина), имеющих ограничения жизнедеятельности разной степени (II-III гр.). Возрастная категория респондентов от 18 до 35 лет выбрана не случайно, так как особое внимание в исследовании уделялось доступности образования.

В результате проведенного исследования выявлено, что респонденты оценивают реализацию государственной программы «Доступная среда» как неудовлетворительную и дают соответствующую оценку своему качеству жизни (табл.).

Таблица 1

Оценка инвалидами реализации программы «Доступная среда»

Критерий	положительно, %	отрицательно, %
Информированность о программе «Доступная среда для инвалидов»	80	20
Увеличение количества объектов, занимающихся реабилитацией	60	40
Доступность социальных объектов для малоподвижных групп населения	35	65
Доступность организаций торговли и общественного питания	25	75
Условия для участия в культурной жизни общества наравне с другими	40	60
Доступ к жилым зданиям	20	80

Критерий	положительно, %	отрицательно, %
Доступ к проезду на общественном транспорте	30	70
Доступ к образовательным учреждениям	20	80
Доступность процесса обучения	20	80
Доступность учреждений спорта	50	50

Молодые люди указывают на то, что многие проблемы остались не решены, такие как: доступ к собственному дому, проезд в общественном транспорте, доступ к социальным объектам и объектам торговли, возможность участия в культурной и спортивной жизни. Особый акцент был сделан на доступности образования, в виду актуальности этой деятельности для молодежи. Анализ результатов исследования отразил наличие острой проблемы, связанной как с включением «особых» молодых людей в образовательный процесс, так как и физической доступностью образовательных учреждений.

В качестве предложений по усовершенствованию программы ими было рекомендовано: увеличить перечень средств для передвижения маломобильных граждан, оборудовать доступ к дому, к образовательным учреждениям в соответствии с требованиями доступности. Результативным будет добавить в программу такую меру как «дистанционное обучение», которая на данный момент не учитывается в проекте «Доступная среда для инвалидов». И это, несмотря на то, что дистанционное обучение является наиболее эффективным и доступным для маломобильных граждан. Также действенным послужило бы включение в программу такого компонента как отслеживание обратной связи. Только с помощью обратной связи можно ликвидировать амбивалентность оценки эффективности программы.

Заключение. Таким образом, можно отметить, что «Доступная среда для инвалидов» в большей степени, по оценкам молодых людей, имеющих ограничения жизнедеятельности, пока малоэффективна, что безусловно отражается на их социальном и психологическом самочувствии и качестве жизни, требует доработки и совершенствования в основе принципа «обратной связи». При этом, необходимость государственной программы «Доступная среда» респондентами оценивается как безусловная, оценивается как защищающая их права и направленная на повышение их качества и уровня жизни.

Список литературы

1. Беляева, Л.А. Уровень и качество жизни: проблемы измерения и интерпритации / Л.А. Беляева // Социс. – 2009. – № 1. – С. 33-42.

2. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации : Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ.

3. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья / Всемир. Орг. Здравоохранения, Женева. – СПб.: Санкт-Петербургский институт усовершенствования врачей-экспертов Министерства труда и социального развития Российской Федерации, 2001. – 223 с.

4. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. – URL: www.who.int.ru (дата обращения: 18.09.2018).

5. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2020 гг. : постановление Правительства Российской Федерации от 01.12.2015№ 1297 .

Спирин В.К.[1], *Смирнова Л.В.*[2]

СРЕДОВОЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КАЧЕСТВЕ УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКА

Введение. Развитие отечественного образования обуславливает необходимость разработок методологически обоснованных решений по созданию здоровьеформирующей образовательной среды в школе. Средовой подход рассматривается как способ построения воспитательно-образовательного процесса, при котором личностное социальное и познавательное развитие учащихся определяется характером и содержанием совершаемой ими познавательной и двигательной деятельности, проектирует определенный тип мышления и выступает ведущим условием психофизического развития, формирования интереса и мотива школьников к самой этой деятельности [2].

Основное содержание работы. Цель исследования – на основе средового подхода к организации двигательной активности младших школьников во время образовательного процесса стимулировать психофизическое развития школьников.

Концептуальные основы построения здоровьеформирующей образовательной среды**.** Практическая реализация данной цели возможна с опорой на выдвинутый И.М. Сеченовым принцип единства познавательного процесса и двигательного акта и онтокинезиологический подход В.К. Бальсевича [1], указывающий о роли влияния на интеллект объема базовой

[1] Профессор кафедры теории и методики физической культуры и педагогики, Великолукской государственной академии физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Великие Луки), доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, доцент. E-mail:spirin_vk@mail.ru.

[2] Средняя общеобразовательная школа № 2 (Российская Федерация, г. Великие Луки). E-mail:l.smirnova-vl@yandex.ru.

моторной нейрофизиологической программы и активной психологической памяти сформированных в ходе освоения телесных практик. Поскольку все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному сокращению (двигательному акту) то, в этом случае имеется возможность по управлению психическими познавательными процессами посредством двигательных действий. По качественным характеристикам техники выполнения двигательного действия можно не только оценить функциональную эффективность механизмов координации определяющих качество выполнения двигательного действия, но и посредством заданного двигательного действия по механизму обратной связи оказывать целенаправленное воздействие на характер мозговой деятельности тем самым целенаправленно совершенствовать координационную и интегративную деятельность нервной системы, формировать базовую моторную нейродинамическую программу, и на этой основе повышать эффективность реализации познавательных психических процессов и двигательных действий. Технически правильно выполняемые двигательные действия оптимизируют функционирование моторного и вегетативного компонентов двигательного акта, соотношение физиологических и психических процессов в центральной нервной системе, в то время как ошибки в технике выполнения двигательного действия могут приводить к противоположному результату.

Для педагогической науки актуальной задачей является разработка методических решений, позволяющих целенаправленно воздействовать на мозговую деятельность обучающихся с целью психофизического развития школьников, повышения их психических и функциональных возможностей и на этой основе успешно реализовывать целевую установку отечественной системы образования. Ключевым пунктом в создании здоровьеформирующей образовательной среды будут подходы и правила к отбору процесса учебного содержания по предмету «Физическая культура». При решении этой задачи необоснованно делать ставку на физическую подготовку в рамках уроков физической культуры. Во-первых – в рамках уроках физической культуры на базе школьного класса отсутствует методика для целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, во-вторых – физическая подготовка является предметом образования только учителя физической культуры и не сопряжена с результатами педагогической деятельности остального коллектива учителей школы [3]. Ситуация кардинально меняется, если системообразующим феноменом как самого содержания физкультурного образования, так и педагогического процесса, в рамках которого оно реализуется, выступает образовательно-обучающая направленность уроков физической культуры (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям) с конверсионным проникновением элементов спортивной культуры. [4]. В этом случае результаты деятельности учителя физической культуры суммируются с возможностями всего

педагогического коллектива в решении задач стимулируемого психофизического развития школьников. В процессе преподавания дисциплин учебного плана педагог обязан контролировать осанку, позу и поведенческие двигательные реакции ученика на уроке, тем самым нивелируется проявление негативных качеств, обеспечивается необходимый уровень концентрации внимания обучаемого к освоению учебного материала и оказывает сопряженное стимулирующее влияние на физическое и психическое развитие ученика. Контроль со стороны педагога за двигательными реакциями ученика, удержанием правильной осанки и позы на уроке – это процесс обучения двигательным действиям, который суммируясь с образовательно-обучающей направленностью уроков физической культуры, создает базу для объединения усилий всего педагогического коллектива по созданию здоровьеформирующей образовательной среды в школе на основе формирования профильной моторной нейродинамической программы.

Методика и организация исследования**.** Исследование проводилось в течение учебного года на младших школьниках МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2» г. Великие Луки в течение учебного года. В экспериментальном классе (ЭГ) двигательная активность испытуемых (обучение жизненно важным локомоциям, формирование осанки) была организована на вышеописанной методологической основе. В контрольном классе (КГ) содержательное наполнение урочного материала по предмету «Физическая культура» конструировалось на базе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов, предметом которой выступает физическая подготовка.

Результаты исследования и их обсуждение**.** У школьников экспериментальной группы в отличие о контрольной группы на окончание учебного года в 50 % случаев регистрировались установление баланса силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба, уменьшение количества детей с внешними признаками нарушения осанки (табл. 1).

Таблица 1

Результаты по формированию осанки в ходе педагогического эксперимента

Контингент (группа)	Количество детей с разницей в показателях силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба более 6%				Количество детей с внешними признаками нарушения осанки			
	На начало педагогического эксперимента		На окончание педагогического эксперимента		На начало педагогического эксперимента		На окончание педагогического эксперимента	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ЭГ	10	100	5	50	2	20	1	10
КГ	10	100	10	100	2	20	5	50

Решающим фактором в формировании правильной осанки является развития постуральных тонических рефлексов головного мозга. Постуральные рефлексы (рефлексы сохранения позы) – это та основа, на которой формируются движения. Результаты, приведенные в таблице 1, указывают на оптимизацию координационных взаимодействий в центральной нервной системе у испытуемых экспериментальной группы. У школьников контрольной группе наоборот, ситуация усугубилась, количество неоптимальных двигательных координационных взаимодействий возросло, что и определило увеличение количества детей с внешними признаками нарушения осанки.

Наличие неоптимальных координационных взаимодействий проявилось в показателях физического развития и здоровья. Количество школьников контрольной группы пропустивших занятия по болезни составляло 90%, в то время как в экспериментальной группе этот показатель выходил на уровень 40%. Исходные показатели по заболеваемости в экспериментальном и контрольном классах были одинаковые (20%). Анализрезультатов тестовых испытаний выявил достоверный прирост в показателях физической подготовленности у испытуемых экспериментальной группы. Результаты тестовых испытаний школьников контрольной группы не имели существенных различий на момент окончания педагогического эксперимента относительно исходных значений Отсутствие прироста в показателях физической подготовленности, оценивающих силовые и скоростно-силовые качества и снижение результатов в тестовом испытании «непрерывный бег в течение 4 минут (выполнил/ не выполнил)» (табл.2) в совокупности с увеличением количества детей с нарушениями осанки и увеличением частоты заболеваний, свидетельствуют о том, на данном этапе онтогенеза на организм детей контрольной группы действует неблагоприятный экзогенный фактор, который задерживает реализацию наследственно закрепленной программы развития организма.

Таблица 2

Показатели физической подготовки учащихся контрольной и экспериментальной групп в течение формирующего эксперимента

Тестовые испытания	Группа	На начало педагогического эксперимента	На окончание педагогического эксперимента	W	P
Отжимание (кол-во раз)	ЭГ	8,6±2,7	11±2,6	3	<0.01
	КГ	7,3±1,9	7,9±2	15	>0.05
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	102,4±8,8	110,2±8,2	6	<0.05
	КГ	101,5±5,9	97,6±8,9	28	>0.05
Непрерывный бег в течение 4 минут (выполнил/ не выполнил)	ЭГ	9– выполнили 1– не выполнили	10– выполнили 0 – не выполнили		
	КГ	9– выполнили 1– не выполнили	4– выполнили 6– не выполнили		

В качестве этого экзогенного фактора выступает двигательная (физкультурная) активность школьников, так, как только по этому параметру были существенные отличия в условиях проведения эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. В экспериментальной группе была создана здоровьеформирующая образовательная среда, в условиях которой двигательная активность, обусловленная применяемыми телесными практиками, способствовала формированию оптимальной координационной основы моторной нейрофизиологической программы, стимулирующей рост и развитие детского организма.В то время, как у испытуемых контрольной группы, установка на физическую подготовку не имела своего успешного решения в рамках уроков физической культуры, а обучающая деятельность по освоению техники выполнения двигательных действий была недостаточной для формирования моторной программы, обеспечивающей рациональные способы выполнения движения.

Заключение. Средовой подход к организации двигательной активности младших школьников во время образовательного процесса является фундаментальным основанием стимулируемого психофизического развития ребенка, средством оптимизации мозговой деятельности обучающихся. На основе этого подхода применяемые телесные практики в рамках учебного процесса способствуют формированию моторной нейрофизиологической программы, активизирующей рост и развитие детского организма. В контрольной группе формирование базовой моторной нейрофизиологической программы сопровождалась увеличением неоптимальных двигательных координационных взаимодействий в центральной нервной системе, которые выступают в качестве неблагоприятного фактора реализации наследственно закрепленной программы развития организма ребенка.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.:Советский спорт, 2009. – 220с., ил.

2. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л.И. Лубышева и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

3. Спирин, В.К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры / В.К. Спирин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 36-39.

4. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи /В.К. Спирин и др. // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2013. – № 5. – С. 19-22.

Тислянкова В.И.[1]

СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ОТКРЫТОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Введение. Современные тенденции общемирового развития связаны со становлением демократического, открытого общества, формирование которого влечет за собой преобразование социального пространства, модернизацию социальных институтов. Идеи открытости находят воплощение в системе высшего образования, которая создается под воздействием актуальных изменений, происходящих в обществе, и благодаря высокому динамизму в полной мере соответствует современным социальным реалиям и качеству не только образования, но и в целом, качеству жизни.

Дефиниции. На основе анализа различных подходов ученых (М.А. Ариарский, А.Д. Жарков, И.Я Мурзина, В.В. Туев) синтезировано понятие «социально-культурная деятельность». Исходя из семантического содержания словосочетания «социально-культурная деятельность» морфологически (т.е. структурно) и этимологически (т.е. опираясь на этимоны – первоначальные значения составляющих это словосочетание понятий). Понятие «социальный» (от латинского «socialis» – общественный, связанный с обществом) трактуется как «общественно значимый», «общественно востребованный», «общественно полезный», «общественно организуемый», «общественно управляемый» и т.п., а понятие «культурный» (от латинского «cultura» – возделывание, взращивание, воспитание, развитие) интерпретируется как «имеющий отношение к культуре», «содержащий культуру», но и как «формирующий культуру», «приобщающий к культуре», «культуроорганизующий» и «культуроразвивающий», определено понятие «социально-культурная деятельность», как общественно значимая и управляемая форма проявления активности человека, приобщающая его к культуре».

Открытое образовательное пространство в процессе приобщения студентов к социально-культурной деятельности представляет собой сложную, многогранную, многоуровневую систему. В нашем случае, открытое образовательное пространство связано с организацией свободного времени и внеучебной деятельности, которое имеет свою специфику: соответствует потребностям и интересам личности, имеет добровольный характер, отличается большим разнообразием видов деятельности и др.

Наличие запроса у студентов на участие в реальной социально-культурной деятельности и отсутствием апробированных форм и методов

[1] Старший преподаватель кафедры социальной педагогики и социальной работы Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: wita88@list.ru.

включенности их в данную деятельность определило актуальность исследования. [1; 2]

Основное содержание работы.

Цель: разработать организационно-педагогические условия приобщения студентов к социально-культурной деятельности в открытом образовательном пространстве.

Объект исследования: процесс профессиональной подготовки студентов к социально-культурной деятельности в открытом образовательном пространстве.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия приобщения студентов к социально-культурной деятельности в открытом образовательном пространстве.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что в процессе приобщения студентов к социально-культурной деятельности в открытом образовательном пространстве станет более эффективной, если: будет организована деятельность, способствующая развитию мотивационно-ценностного отношения студентов к социально-культурному образованию; созданы условия включения бакалавров в актуальные социально-культурные проекты, обогащающие их коммуникативные умения; предоставлены возможности для конструирования социально-культурных городских практик с целью развития у них проектировочных умений.

В ходе исследования использовались следующие методы: анализ и синтез психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования; теоретические (культурно-исторический анализ, системный анализ, прогнозирование); эмпирические (наблюдение, опрос, беседа, самооценка, экспертные сравнения и наблюдения); социологические (анкетирование, тестирование, контент-анализ, фокус-группы, интервью); статистические (ранжирование, шкалирование, U-критерий Манна-Уитни).

На этапе констатирующего эксперимента (2010-2015 гг.) обследованы бакалавры групп, впоследствии ставших:

экспериментальной группой 1 (ЭГ 1) – учебная группа бакалавров, обучающихся по специальности «Социально-культурная деятельность» Сибирского Федерального университета в течение 2010-2013 гг. в количестве 65 чел.;

экспериментальной группой 2 (ЭГ 2) – учебная группа бакалавров, обучающиеся по специальности «Социальная работа» Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева в течение 2013-2015 гг. в количестве 50 чел.;

контрольной группой (КГ) – из бакалавров Красноярского государственного аграрного университета, обучающихся по специальности «Социально-культурная деятельность» в количестве 35 человек.

На момент диагностического обследования все бакалавры являлись первокурсниками.

Подготовленность будущих бакалавров к социально-культурной деятельности определяется содержанием обучения (системой знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть бакалавры в процессе профессиональной подготовки). На основе различных исследований нами были выделены следующие критериальные характеристики культурно-досуговой компетентности, влияющие на профессиональное развитие бакалавра:

1) мотивационно-ценностный компонент, который включает совокупность профессионально-значимых знаний и умений (выраженность интереса к профессии в области социально-культурной деятельности и способах проведения свободного времени, его содержании, формах и методах, умение его планировать, реконструировать, адаптировать в необходимой ситуации с учетом индивидуальных и возрастных особенностей);

2) коммуникативный компонент, под которым понимается условие совершенствования профессионализма в деятельности, уровень развития профессионально-важных коммуникативных качеств (навыки общения, умения вести переговоры, выстраивание профессиональных связей и отношений);

3) проектировочный компонент, который включает в себя способность к самостоятельному генерированию проектных идей, умению сформулировать проектное предложение, за счет многообразия видов и форм проектной деятельности в вузе и городской среде, расширяющей познавательное и профессиональное пространство.

Реализация рассмотренных организационно-педагогических условий направлена на подготовку теоретически грамотного, ориентированного на практическую деятельность, мотивированного на профессиональное взаимодействие и, как следствие, конкурентоспособного на рынке труда специалиста в области социально-культурной деятельности.

Использование в ходе обработки полученных результатов U-критерия Манна-Уитни позволило нам прийти к выводу о том, что достоверных различий у студентов ЭГ 1, ЭГ 2 и КГ не выявлено.

Реализация организационно-педагогических условий приобщения будущих бакалавров к социально-культурной деятельности в открытом образовательном пространстве проводилась опытно-экспериментальным путем. Работа была направлена на развитие мотивационно-ценностного отношения бакалавров в процессе обогащения их профессионального социально-культурного образования.

В учебный процесс включались досуговое содержание и разнообразные формы учебной работы (аудиторные, индивидуальные, групповые занятия, экскурсии и т.д.), активные методы (проблемная лекция, семинар, практическое занятие, производственная практика, студенческая научная конференция, дискуссии, беседы, «круглые столы», тестирование и т.д.);

интерактивные методы (деловая игра, разбор конкретных ситуаций, подготовка и защита творческого проекта по предлагаемой проблематике и т.д.).

Таблица

Критерии и уровни проявления культурно-досуговой компетентности бакалавра

Группы, чел.		Критерии и уровни проявления культурно-досуговой компетентности бакалавра (НУ – низкий уровень, СУ – средний уровень, ВУ – высокий уровень)								
		Мотивационно-ценностный			Коммуникативный			Проектировочный		
		НУ	СУ	ВУ	НУ	СУ	ВУ	НУ	СУ	ВУ
ЭГ-1, 65 чел.	%									
	чел.	31	23	11	29	23	13	32	22	11
ЭГ-2, 50 чел.	%									
	чел.	27	12	11	25	12	13	27	12	11
КГ, 35 чел.	%									
	чел.	15	11	9	18	10	7	21	9	5
Всего	%									
	чел	73	46	31	72	45	33	80	43	27

С целью развития мотивационно-ценностного отношения бакалавров в процессе освоения содержания профессионального социально-культурного образования было разработано учебно-методическое обеспечение содержащее банк профессиональных заданий в период прохождения практики, где будущие бакалавры были включены в активную деятельность, обладающую возможностями приобретения навыков социально-культурных практик в естественных условиях и соответствующих условиям будущей профессиональной деятельности.

Кроме того, бакалавры включались в актуальные социально-культурные акции и проекты, обогащающие их коммуникативные умения. Это осуществлялось как за счет применения совокупности активных методов обучения (игровые технологии, тренинги, решение ситуационных задач, ролевые игры), так и путем вовлечения в актуальные социально-культурные акции и проекты.

В результате нами фиксировались внутренние изменения, которые происходили с бакалаврами: они становились внимательнее друг к другу и к участникам проекта, решали сложные ситуации при этом предлагали пути и средства решения проблем, рефлексировали свои ощущения и переживания.

Как показало наше исследование, включение будущих бакалавров в крупные акции и проекты на всем протяжении обучения в вузе оказывает позитивное влияние на личностно-профессиональное развитие будущих специалистов. Некоторые из них благодаря опыту участия в городских проектах сделали удачную карьеру в области социально-культурной сферы.

*Заключение.*Нами были реализованы организационно-педагогические условия, обогащающие у будущих бакалавров коммуникативные умения путем включение в актуальные социально-культурные акции и проекты, а также формирующие проектировочные умения при конструировании новых социально-культурных городских практик.

Проведенное исследование не решает в полной мере проблему, а представляет собой лишь часть ее решения. Для доказательства эффективности формирования культурно-досуговой компетентности в процессе приобщения будущих бакалавров к социально-культурной деятельности в открытом образовательном пространстве нами проводится заключительный этап по сравнению результатов экспериментальных и контрольных групп в контексте совокупности всех создаваемых организационно-педагогических условий.

Список литературы

1. Тислянкова, В.И. Формирование культурно-досуговой компетенции у студентов гуманитарных специальностей в открытом профессиональном образовании / В.И. Тислянкова // Наука и бизнес: пути развития.– 2012.– № 9 (15).– С. 13-16.

2. Тислянкова, В.И. Социализация молодежи в сфере досуга / В.И. Тислянкова // Социализация личности: проблемы и перспективы : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Орск, 2010.– С. 49-53.

Титова А.И.[1]

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА СРЕДСТВАМИ МИНИ-ГОЛЬФА

Введение. По сведениям всемирной организации здравоохранения, количество слабослышащих людей на земле составляет 360 млн человек, из них 32 млн слабослышащих и глухих детей. Выявлено, что потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием в 62% случаев, в 43,6% – дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), в 80% случаев – задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих детей. [7]

Слух теснейшим образом связан с движением. Н.А. Бернштейн, 2003, указывая на взаимосвязь двигательного и слухового анализатора, подчеркивал, что движение корректируется не только зрением, но и слухом. Слу-

[1] Московский городской педагогический университет, Институт естествознания и спортивных технологий (Российская Федерация, г. Москва). E-mail: alek09sandra@mail.ru.

ховые сигналы, как и зрительные, участвуют в регуляции движений. [1] Выключение слуха из системы анализаторов означает не просто изолированное «выпадение» одной сенсорной системы, а нарушение всего хода развития людей данной категории. Между нарушением слуха, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная взаимозависимость. Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования, подтверждая это положение, позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы глухих школьников:

– недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;

– относительная замедленность овладения двигательными навыками;

– трудность сохранения у глухих статического и динамического равновесия;

– относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;

– замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом. [3]

Основное содержание работы. Гольф – вид спорта, результаты в котором достигаются в основном не за счет явного проявления физических качеств, а за счет опосредованного проявления координационных способностей, которые проявляются в статической позной устойчивости – удержании равновесия, способности к точной ориентации тела и его звеньев в пространстве и кинестезии игровых действий. [2]

Методика занятий гольфом со слабослышащими и глухими заключается в последовательном освоении основных элементов техники совершения движения: формирование стойки игрока, освоение способов удержания клюшки, ориентации стойки игрока относительно цели (лунки), освоение темпа и ритма совершения игровых действий, индуктивное освоение совершения технических действий в последовательности: патт – чип – питч – полный свинг (драйв). Таким образом, методика занятий гольфом со слабослышащими учениками практически не отличается от обычной методики проведения занятий по гольфу. [4] И если у слабослышащих учеников нет явно выраженных вторичных и сопутствующих отклонений в состоянии здоровья, то они вполне способны освоить и совершать все игровые действия в гольфе без ограничений. [3]

И если у игроков с нарушением зрения основные проблемы с освоением игровых действий происходят на этапе прицеливания и визуального контроля результата игрового действия, то у слабослышащих и глухих основные проблемы возникают на этапе ориентации стойки относительно цели и освоения темпа и ритма совершения игровых действий.

Также дидактической проблемой при работе со слабослышащим контингентом являются ограничения при применении метода словесных объяснений. Вместе с тем в обычной практике игра с ограничением слуха яв-

ляется одним из эффективных приемов повышения результативности в гольфе. В результате ограничений слуха повышается прориорецептивная чувствительность игроков, стимулируется развитие мышечного чувства, повышается их чувствительность к вибрационным воздействиям после удара по мячу за счет костно-тканевой проводимости. Ограничения слуха с использованием наушников и берушей часто используется как способ устранение шумовых помех и повышения концентрации внимания в пулевой стрельбе и иногда в других видах спорта. [5]

Заключение. Таким образом, при занятиях гольфом со слабослышащими и тотально глухими определяются две главные задачи:

– сохранение и развитие остаточного слуха или развитие слуховых ощущений с использованием специальных кохлеарных аппаратов, развитие остаточной вестибулярной функции;

– развитие и совершенствование действия компенсаторной прориорецептивной системы, составленной мышечными, сухожильными и суставными рецепторами.

На начальном этапе обучения для игроков, испытывающих трудности с ориентацией в пространстве относительно направления совершения удара, могут быть рекомендованы различные указатели направления, фиксаторы внимания и ограничители движения из обучающих комплектов с пластиковыми клюшками. На тренировочных мячах в этих комплектах нанесены специальные стрелки, также помогающие игроку ориентировать мяч по направлению удара. [6]

Список литературы.

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Волков. – Л.: ЛГУ, 2000. – 339 с.

2. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 144 с.: ил.

3. Евдокимов, С.П. Внедрение спортивных игр в АФК для детей-инвалидов и детей с ОВЗ на примере флорбола и мини-гольфа / С.П. Евдокимов, А.А. Пивцова, О.А. Яворская // Симбирский научный вестник. – 2016. – № 4 (26). – С. 149-150.

4. Корольков, А.Н. Повышение результативности в гольфе методом сенсорной изоляции / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, И.В. Кулькова // Спортивный психолог. – 2013. – № 3. – С. 36-39.

5. Рипа, М.Д. Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / М.Д. Рипа, А.Н. Корольков, В.А. Фесенко. – М.: Эдитус, 2017. – 228 с.

6.Фесенко, В.А. Проблемы спортивной подготовки в гольфе детей с ограничением слуха / В.А. Фесенко // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 198-200.

7. URL: http://argumenti.ru/health/2013/02/236329.

Ульзутуева О.Д.[1]

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИИ И КИТАЕ

Введение. Перемены в политическом и социально-экономическом развитии России в 21 веке диктуют свои требования к дошкольному образованию. Вследствие происходящих перемен усиливается потребность определения места и возможности российской системы дошкольного образования, а именно физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, в мировом образовательном пространстве. Становление, последующее развитие системы физического воспитания является частью истории народа. Оно тесно связано с теми же историческими факторами, которые воздействуют на политическую и духовную жизнь общества.

Основное содержание работы. Нами проведено сравнительное исследование для расширения представлений о физическом воспитании детей дошкольного возраста в России и за рубежом на примере дошкольного образования России и Китая.

Мы полагаем, что ключевыми позициями физического воспитания в дошкольных образовательных организациях (ДОО) России и Китая в сравнительном исследовании являются:

1) основные законодательные документы, регламентирующие организацию физического воспитания в ДОО;

2) программы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста%

3) построение педагогического процесса по физическому воспитанию в ДОО;

4) финансирование в ДОО.

Основными документами, определяющими функционирование системы образования дошкольников в области физической культуры России, являются следующие: Конвенция о правах ребенка, Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Концепция дошкольного воспитания, Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

На основании Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» дошкольные образовательные организации обязаны создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников. При этом учебная нагрузка, режим занятий воспитанников определяются Уставом

[1] Доцент кафедры теории и методики дошкольного и начального образования Забайкальского государственного университета (Российская Федерация, г. Чита), кандидат педагогических наук. E-mail:ochirova_75@mail.ru.

ДОО. В настоящее время на основании Закона «О физической культуре и спорте в РФ» специально уполномоченный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта разрабатывает, утверждает и внедряет в учебный процесс ДОО обязательные для выполнения детьми дошкольного возраста нормативные требования.

В России реализуется ФГОС ДО, в котором отражено содержание образовательной области «Физическое развитие», которое реализуется в различных видах деятельности. Требования Стандарта представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования. Так, на этапе завершения дошкольного образования ребенок способен к волевым усилиям, он подвижен, выносliв, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими и т.д. [4]

В Китае разработаны нормативно-правовые документы, регламентирующие организацию физического воспитания в дошкольных организациях такие, как Закон КНР «О физической культуре и спорте», Закон о спорте КНР, Приказ Госсовета КНР №560 «Устав по всенародному укреплению здоровья» 19.10.2009 [3]. В Законе «О физической культуре и спорте» [1] подчеркнуто, что содержание и организация физкультурно-спортивной работы должны отвечать государственным стандартам. Отметим, что в китайской системе физического воспитания особое внимание уделяется таким качествам, как стремление во всем быть лучшим, усердие, целеустремленность, выносливость. Строгость в воспитании определяется основной идеологией народной педагогики, которые связаны с высокой целью и упорным трудом в ее достижении. Соответственно государственным нормам, общеобразовательные учреждения должны быть оснащены спортивными площадками, оборудованием и инвентарем. Кроме того, образовательные организации должны быть обеспечены на достаточном уровне педагогическими кадрами по физическому воспитанию. Одним из важных пунктов Закона является то, что образовательные организации должны создавать четкую систему контроля за здоровьем воспитанников, которая возлагается на отдел физического воспитания и отдел здравоохранения.

Социальные перемены в российском обществе создали предпосылки для широких экспериментов в ДОО. ФГОС ДО предоставляет возможность педагогам дошкольных образовательных организаций самим выбирать программу воспитания и обучения дошкольников, применять разнообразные формы и методы образовательной деятельности. Образовательные программы, используемые в ДОО по реализации образовательной области «Физическое развитие», делятся на комплексные, парциальные, дополнительные образовательные программы (авторские).

В настоящее время в ДОО наряду с широко используемыми программами «Детство», «Радуга», «Истоки», «От рождения до школы», «Школа 2100», «Развитие», «Сообщество» реализуется Примерная основная общеобразовательная программа, вошедшая в Федеральный реестр программ.

Дошкольным образовательным организациям предлагаются также проекты примерных основных общеобразовательных программ, размещенных на сайте Федерального института развития образования[2].

В парциальных программах освещается одна из образовательных областей. Например, программы «Здоровье» и «Здоровый дошкольник» в первую очередь направлены на развитие выносливости с помощью циклических упражнений, в основном оздоровительного бега. Программы акцентируют внимание на реальном взаимодействии медицинских работников и педагогов детского сада. Анализ показывает, что педагоги ДОО активно реализуют оздоровительные программы, такие как «Здоровый малыш», «Футбол», «Плавание» и др.

Работа физкультурных кружков и секций позволяет ребенку и его родителям выбрать вид двигательной деятельности в зависимости от физических возможностей детей. Дополнительные образовательные программы строятся с учетом программ основных занятий физической культурой в детском саду. Среди родителей и детей наибольшей популярностью пользуются программы «Са-Фи-Дансе», «Школа мяча», «Фитбол» и т.д. Для детей с ОВЗ и детей-инвалидов организовываются вариативные формы работы: лекотеки, консультационные группы, пункты организации служб ранней помощи, Центры игровой поддержки ребенка, где реализуются парциальные программы, направленные на физическую рекреацию.

В реализуемой в Китае Программе развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях подробно раскрываются содержание уроков по физической культуре, внеклассной спортивной деятельности, спортивной подготовки, а также особенности работы преподавателя по физической культуре. Подробно описаны структура управления, финансовые затраты на спортивные сооружения, инвентарь, оборудование и условия начисления вознаграждений и взысканий [5].

В сравнительном исследовании важным аспектом является описание планирования и организации работы по физическому воспитанию в обеих странах. В России и в Китае основными видами физической активности воспитанников детских садов являются подвижные игры, спортивные игры, гимнастика, танцы, бег, прыжки, метания. При этом основной акцент в двух странах ставится на подвижную игру, где поддерживается инициатива детей, самоорганизация и соблюдение правил игры.

В отношении целей, задач, форм физического воспитания в дошкольном возрасте мнения специалистов стран России и Китая во многом совпадают. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств.

Как в России, так и в Китае организация двигательной деятельности детей проводится на физкультурных занятиях, во время утренней гимнастики, физкультминуток, Дней здоровья, физкультурных досугов и т.д. При этом в России большое внимание уделяется индивидуальной работе с детьми, а в Китае организации массовых мероприятий. Кроме того, на физическое воспитание детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания и др.).

Важным параметром сравнения систем физического воспитания детей в России и Китае является количественный состав возрастных групп ДОО. В России рекомендуемое количество детей на занятиях по физической культуре зависит от возраста детей: от 1г. до 1г.6мес. – 2-4 ребенка, от 1 г. 7 м. до 2 лет – 4-6 детей, от 2 лет 1 м. – 8-12 детей, старше 3 лет – вся группа, т.е. инструктор по физическому воспитанию занимается с 25 детьми одновременно. В Китае один воспитатель занимается с 12 детьми, при этом в частных детских садах присутствует еще меньше детей.

Финансирование ДОО в России и Китае в основном государственное, но в настоящее время в большинстве дошкольных организаций недостаточно оборудований и спортивного инвентаря для организации физкультурно-оздоровительных и профилактических занятий. Программно-методическое обеспечение также не соответствует современным требованиям. За последние годы из-за нехватки мест в существующих муниципальных детских садах и в России, и в Китае увеличивается процент частных детских садов. При этом в России при наличии лицензии частные детские сады могут рассчитывать на федеральное субсидирование. В финансировании частных ДОО Китая государство не принимает участия, эти сады существуют в основном за счет родительской платы, и в целях экономии большинство из них не оснащено физкультурными залами с необходимым спортивным оборудованием и инвентарем. Во многих частных садах плата достаточно высока, это обусловлено, прежде всего, престижностью заведения, качеством программ воспитания и обучения, большим количеством воспитателей и другими причинами. Плата за ребенка в частных садах варьируется в самых широких пределах. В обеих странах в большинстве ДОО не хватает квалифицированных специалистов по физическому воспитанию из-за низкого уровня заработной платы.

Заключение. Таким образом, как видно из приведенных сравнительных данных физического воспитания в России и Китае по многим ключевым позициям они совпадают, однако некоторые особенности в организации физического воспитания способствуют взаимообогащению систем физического воспитания обеих стран.

Список литературы

1. Закон КНР «О физической культуре и спорте». – Пекин, 1995.

2. Кондрашова, Н.В. Региональные особенности содержания дошкольного образования: теория и практика / Н.В. Кондрашова // Международной журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 2. – С. 38-39.

3. Особенности системы государственного управления физической культурой и спортом в КНР / сост. Ли Цзин. – Пекин, 2006.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Письма и приказы Минобрнауки. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 96 с.

5. Ван Сюе Мань, Гуо Юй Ань. Особенности организации физического воспитания школьников в Китае / Ван Сюе Мань, Гуо Юй Ань // Педагогіка – Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – URL: http://stattionline.org.ua/pedagog/104/17495-osobennosti-organizacii-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov-v-kitae.html.

Федорова Т.А.[1]

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Введение. Людям с нарушением слуха труднее адаптироваться и социализироваться в обществе. Под социализацией понимают процесс усвоения человеком социального опыта, приобщения его к общественным отношениям. В процессе социализации личность приобретает качества, необходимые для жизни в обществе, усваивает определённые ценности и формы поведения [2].

Одна из задач специальной (коррекционной) школы – помочь учащимся с нарушением слуха выбрать доступную, интересную и нужную профессию, овладеть ею и успешно трудиться в рабочем коллективе.

Исследование, проведённое сотрудниками Центрального научно-исследовательского института экспертизы и трудоустройства инвалидов, показало, что лицам с нарушением слуха может быть рекомендован широкий круг профессий, а значит им необходима социализация вне школьной территории.

Ряд психологов считают, что основными потребностями подросткового возраста являются самоутверждение и общение со сверстниками. Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными отношениями, интересами, переживаниями.

[1] Доцент кафедры спортивных дисциплин Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет (Российская Федерация, г. Пермь), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: fedorova-perm@yandex.ru.

Подавляющее большинство глухих детей рождаются и воспитываются в семьях слышащих родителей, и именно в проблемах общения между ними многие исследователи видят причину отставания в развитии. Это подтвердили отечественные и зарубежные исследователи Т.А. Басилова, В.З. Базоев, А.Ю. Хохлова, M. Marshark, D. Plapinger. Глухие дети более ограничены в общении с широким кругом людей, что замедляет процесс социальной адаптации.

В результате воспитания, самовоспитания и позитивного влияния других социальных факторов (культурно-исторических и религиозных традиций, средств массовой информации, детских и общественных объединений, школьного коллектива, друзей и др.) происходит естественный процесс интеграции ребенка в общество, «врастания в человеческую культуру», т.е. его социализация. И чем значительнее и многообразнее влияние социальной среды на ребенка, тем свободнее и независимее от нее становится субъект [1].

Личность может менять свое место в социальной среде, может переходить из одной социальной среды в другую и тем самым конструировать в определенной мере свою социальную среду. С проблемой социальной среды тесно связана проблема образа жизни личности. Социальная среда есть сложная совокупность отношений. Однако личность может быть вовлечена с различной степенью активности в эти отношения. Совокупность практических отношений к социальной среде и составляет образ жизни личности [4].

У. Джеймс одним из первых обратил внимание на взаимосвязь личности и среды, он ввел понятие восприимчивости личности к историческому моменту (receptivities of the moment) и считал, что изменения в обществе происходят в основном под влиянием активности или примера личностей [3].

Социальная адаптация является непременным условием и результатом успешной социализации ребенка, которая происходит в трех основных сферах: деятельности, общении и сознании.

Основное содержание работы. Разработанная нами модель социализации личности, основанная на включении людей с нарушением слуха в занятия спортивным ориентированием, дает определенные плоды (рис.1).

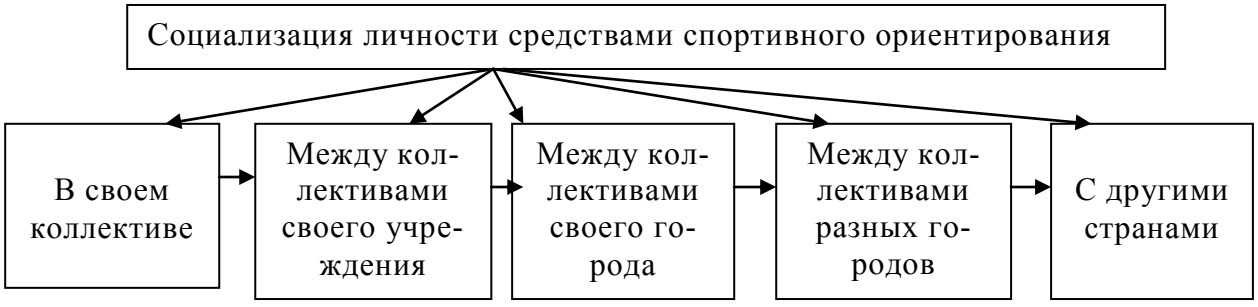


Рис. Модель социализации личности

На начальной подготовке в тренировочных занятиях использовались игровые и сюжетные задания в парах или в малых группах, анализ ошибок, допущенных на соревнованиях, планирование дистанций, решение кроссвордов и др.

По мере роста мастерства проводились совместные тренировки со здоровыми спортсменами, где они участвовали таких мероприятиях как «Мама, папа и я спортивная семья», «Капустник», «Спортивные КВН» и другие сюжетные игры по технике ориентирования.

Перейдя в тренировочную группу 1-2 годов обучения, стали проводить состязания со спортсменами из других команд города Перми, в таких как «Лабиринт», «Лыжные гонки», технике пешего туризма.

На следующем этапе, спортсмены выезжали на дружеские встречи в Екатеринбург, Челябинск, Ижевск, Санкт_Петербург где они соревновались не только на лесных трассах, но и совместно творили разные поделки, играли в шахматы.

На сегодняшний день, спортсмены побывали на соревнованиях в Финляндии и Швеции, где они смогли себя проявить на дистанции по спортивному ориентированию, побывать на встрече с председателем международной федерации по спортивному ориентированию среди глухих и вплотную пообщаться с сильнейшими спортсменами мира.

Педагогический эксперимент проводился с 2012 по 2018 гг. на базе школы-интернат для детей с нарушением слуха 1 и 2 вида Пермского края.

Для выявления факторов тревожности, влияющих на эмоциональное состояние ребенка, его учебу и деятельность, взаимоотношения с окружающими, был использован тест Филлипса на выявление уровня школьной тревожности. Анализ показателей тревожности по Филлипсу до эксперимента показал незначительные отличия между КГ и ЭГ (табл. 1, 2).

Результаты тестирования показали различия в видах тревожности как у мальчиков, так и у девочек. Высокие показатели тревожности у мальчиков КГ и ЭГ до эксперимента были по следующим показателям: Ф1, Ф2, Ф3 и Ф8. После эксперимента в ЭГ достоверно снизились показатели по следующим видам тревожности: Ф1, Ф2, Ф3, Ф8.

Самые высокие показатели тревожности до эксперимента у девочек КГ и ЭГ в факторе Ф1, Ф2, Ф3, Ф5, и Ф8. Скорее всего, это объясняется тем, что учащиеся настолько не уверены в себе, собственных знаниях и силах, что само ожидание проверки знаний тревожит их, а общение с педагогом приносит только негативные эмоции.

Это говорит о том, что в ситуации школьного обучения в их поведении наблюдается неблагоприятный психический фон, который не позволяет им развивать свои потребности в успехе, в достижении высоких результатов. И как следствие социализироваться в обществе.

Достоверно снизилась тревожность у девочек ЭГ по следующим показателям: Ф1, Ф2, Ф3, Ф5.

Таблица 1

Результаты школьной тревожности у мальчиков по методике Ф. Филлипса до и после эксперимента в КГ и ЭГ

Виды тревожности	Группы	Показатели тревожности	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента
Общая тревожность в школе (Ф1)	КГ ЭГ	7,06±3,31 7,50±1,17	6,88±1,72 4,57±1,02
Переживание социального стресса (Ф2)	КГ ЭГ	5,41± 1,70 5,18±1,74	5,24±1,31 2,62±0,59
Фрустрация потребности достижения успеха (Ф3)	КГ ЭГ	6,65±1,87 6,55±2,13	6,76±1,69 3,62±0,81
Страх самовыражения (Ф4)	КГ ЭГ	2,71±1,05 1,91±1,63	2,76±0,69 1,19±0,27
Страх ситуации проверки знаний (Ф5)	КГ ЭГ	2,29±0,85 2,00±1,75	2,41±0,60 1,38±0,31
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих (Ф6)	КГ ЭГ	1,71±1,36 1,82±1,05	1,59±0,40 1,19±0,27
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (Ф7)	КГ ЭГ	1,41±1,23 1,55±1,41	1,12±0,28 1,33±0,30
Проблемы и страхи в отношениях с учителями (Ф8)	КГ ЭГ	4,29±1,21 4,59±1,56	4,82±1,21 2,29±0,51

Таблица 2

Результаты школьной тревожности у девочек по методике Ф. Филлипса до и после эксперимента в КГ и ЭГ

Виды тревожности	Группы	Показатели тревожности	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента
Общая тревожность в школе (Ф1)	КГ ЭГ	8,16±5,91 8,75±6,45	7,27±2,30 6,38±2,41
Переживание социального стресса (Ф2)	КГ ЭГ	5,84±1,70 5,13±1,73	3,82±1,21 3,25±1,23
Фрустрация потребности достижения успеха (Ф3)	КГ ЭГ	7,24±1,92 7,63±1,77	5,73±1,81 5,00±1,89
Страх самовыражения (Ф4)	КГ ЭГ	2,32±1,55 1,63±1,77	2,18±0,69 1,63±0,61
Страх ситуации проверки знаний (Ф5)	КГ ЭГ	2,64±1,89 2,63±1,77	2,09±0,66 1,50±0,57
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих (Ф6)	КГ ЭГ	1,88±1,42 2,38±1,60	1,82±0,57 1,38±0,52
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (Ф7)	КГ ЭГ	1,43±1,31 1,13±0,99	1,73±0,55 0,63±0,24
Проблемы и страхи в отношениях с учителями (Ф8)	КГ ЭГ	4,76±1,23 4,75±0,89	4,00±1,26 3,63±1,37

Выводы. На основе индивидуальных бесед, опроса родителей и школьников, анализа результатов исследования, сделаны определенные выводы, что высокий уровень тревожности вызван следующими обстоятельствами:

плохой подготовкой к урокам школьниками;

предъявлением со стороны учителя высоких требований;

высокими требованиями многих родителей;

недостаточным вниманием и поддержкой родителей;

слабым владением жестовой речью педагогов, воспитателей и родителей.

На снижение тревожности у респондентов ЭГ можно предположить и результаты это подтвержают, на основе использования разработанной нами модели социализации людей средствами спортивного ориентирования.

Эффективность экспериментальной модели социализации людей средствами спортивного ориентирования, подтвержают результаты снижения тревожности, спортивные успехи, появление новых друзей, в том числе из других городов и стран. Поэтапная социализация в своем коллективе до международного общения с равными людьми, дают уверенность как в общении, так и полноценной, активной жизни.

Список литературы

1. Выготский, Л.С.Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл, Эксмо, 2006. – 512 с.

2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2009. – 400 с.

3. Джеймс, У. Беседы с учителями о психологии / У. Джеймс. – М.: Совершенство, 1998. – 160 с.

4. Дмитриев, А.А. Специальная (коррекционная) педагогика / А.А. Дмитриев. – М.: Высшая школа, 2010. – 296 с.

Черкасова Ю.А.[1], *Карпова Н.С.*[2]

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЯХ С ПРИЕМНЫМИ ДЕТЬМИ

*Введение***.** Изучение особенностей детско-родительских отношений в приемных семьях является актуальной проблемой как для понимания определенных фактов, имеющих влияние на становление личности приемно-

[1] Доцент кафедры социальной педагогики и социальной работы Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук. E-mail: u6981@yandex.ru.

[2] Студентка Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск).

го ребенка, так и для организации психолого-педагогической помощи, социально-педагогического сопровождения приемных семей. Проблема изучения детско-родительских отношений в приемных семьях требует к себе пристального внимания из-за недостаточной ее теоретической и практической осмысленности. Но противоречия, лежащие в ее основе, связаны с тем, что в настоящее время реализуется Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 гг. (утверждена указом президента РФ от 1 июня 2012 г.) [1]. Стратегия, в частности, направлена на сокращение числа детей-сирот и детей, остающихся без попечения родителей, за счет их устройства в приемные семьи. Данная задача обусловлена, с одной стороны, необходимостью сокращения бюджетных затрат на содержание и материальное обеспечение учреждений государственного воспитания, с другой стороны, фактом более эффективной социализации и благополучного эмоционального состояния детей, находящихся на воспитании в приемных семьях.

Основное содержание работы.

Цель: выявить и охарактеризовать особенности детско-родительских отношений в семьях с приемными детьми, определить условия для повышения эмоционального благополучия детей и формирования эффективного типа родительских отношений.

Под детско-родительскими отношениями будем понимать межличностные отношения дуального характера (отношение со стороны родителя и со стороны ребенка).

Исследование проводилось с ноября 2017 по апрель 2018 года. Для проведения исследования по изучению особенностей детско-родительских отношений в приемных семьях были выбрано 10 приемных сельских семей, 20 родителей и 34 ребенка старшего дошкольного возраста. Был разработан диагностический инструментарий для выявления уровня детско-родительских отношений диагностируемой группы. В программу диагностики вошли: методика диагностики детско-родительских отношений по А.Я. Варга и В.В. Столину [2], проективная методика «Рисунок семьи», методы наблюдения и анализ случая.

Результаты исследования. В 60% семей со стороны обоих родителей обнаружено эмоциональное непринятие приемного ребенка (низкий уровень детско-родительских отношений). Это проявлялось в безразличии по отношению к ребенку, непонимании и нежелании понять потребности приемных детей, их возрастных проблем. Для 30% семей был характерен средний уровень эмоционального принятия ребенка. Что проявлялось в готовности к осмыслению потребностей ребенка, амбивалентном эмоциональном отношении к нему, в отдельных случаях, когда ребенок не оправдывал ожиданий, родитель демонстрировал проявления отвержения. Родители лишь одной семьи проявляли полное эмоциональное принятие ребенка. Мы предполагаем, что это связано с мотивацией принятия ребенка в

семью. Для большинства обследованных семей преобладающим мотивом являлся экономический.

Следующий параметр, подвергшийся исследованию – степень контроля родителя. Обнаружено, что во всех семьях присутствовали те или иные проявления попыток тотального контроля над отдельными, либо всеми сферами жизнедеятельности ребенка. Это проявлялось в пресечении попыток самостоятельности детей в разных ситуациях.

Наряду с этим, для всех семей был характерен специфический характер восприятия ребенка. Это проявлялось в непринятии ребенка как самостоятельной личности, ребенку не предоставлялась возможность самостоятельного выбора ни в каких ситуациях. Интересы, увлечения, мысли и чувства, принятых ими детей казались родителям несерьёзными, и в некоторых случаях они игнорировали их. Например, свобода выбора детьми одежды. Мы связали это с боязнью родителей проявлений неблагополучия у ребенка и попытками оградить его от ситуаций риска.

При дальнейшем обследовании были проанализированы и выявлены черты отношения ребенка к приемному родителю, характерные для всех испытуемых. Дети демонстрировали внешнюю готовность к подчинению родителям, при этом треть проявляло дистанцированность от них.

Еще одной выявленной особенностью являлась сложность в дифференциации членов семьи. На просьбу назвать членов своей семьи часть детей путалась, называли других людей, а также домашних животных. У всех детей были обнаружены те или иные проявления тревожности, агрессии и конфликтности по отношению к членам семьи.

Казалось бы, государство предпринимает шаги по улучшению устройства данной категории детей в приемные семьи, например, организованы школы психологической подготовки приемных родителей, где кандидаты в приемные родители должны обязательно пройти курс обучения, но зачастую система дает сбои, процедура передачи детей в приемные семьи во многих случаях формальна. Ключевая идея психолого-педагогической работы была связана с созданием условий, направленных на формирование эффективного (оптимального, благополучного) типа родительского отношения. Работа была направлена на развитие навыков взаимодействия в семье и повышение эмоционального уровня понимания приемных родителей к своим приемным детям.

Нами была разработана программа психолого-педагогической работы с приемными семьями направленная на развитие и гармонизации детско-родительских отношений в приемных семьях. Реализуя (апробируя) данную программу, мы использовали такие психолого-педагогические методы и приемы работы, как проигрывание с родителями ситуаций на взаимодействие, обогащение способов поведения в разных ситуациях, организация совместной деятельности (занятий) приемных родителей и детей, упражнения и игры на сплочение. После полугода реализации мероприятий про-

граммы мы констатировали позитивные изменения в детско-родительских отношениях, происходивших за счет создания ситуаций эмоционального принятия, адекватного осмысления неудач, интересов и чувств приемных детей.

Заключение. Проведенное исследование не решает в полной мере проблему, а представляет собой частную попытку ее решения.

Тем не менее, полученные результаты могут быть использованы для повышения качества психолого-педагогической помощи, социально-педагогического сопровождения приемных семей, организуемого в различных учреждениях социального обслуживания и образования.

Список литературы

1. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы : утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 № 761.

2. Варга, А.Я. Влияние некоторых особенностей родительского воспитания на развитие личности ребенка / А.Я. Варга // Детский психолог. – 2011.

Черкасова Ю.А.[1], *Муромцев Г.С.*[2]

ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Введение. Тема качества жизни людей с инвалидностью приобретает особую актуальность в современном обществе. Политика государства имеет курс на снижение изоляции и сегрегации таких граждан.

Развитие технологий, в том числе информационных, расширение возможностей получения среднего и профессионального образования приводит сегодняшних молодых людей с инвалидностью к осмыслению потребности в осуществлении трудовой деятельности, что в дальнейшем позволит такому человеку стать самостоятельным и независимым от других, а также ощутить себя полноценным членом социума. В нашей стране, как и во всем цивилизованном мире, приняты законы и подзаконные акты, призванные отстаивать права инвалидов в сфере занятости.

Однако при трудоустройстве люди с инвалидностью нередко сталкиваются со специфическими препятствиями, что негативно сказывается на самом процессе включения в трудовую деятельность. По данным Феде-

[1] Доцент кафедры социальной педагогики и социальной работы Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук. E-mail: u6981@yandex.ru.

[2] Студент Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: mgoshas@inbox.ru.

рального реестра инвалидов на начало 2018 г. официально трудоустроены лишь 26% от общего числа лиц с инвалидностью в трудоспособном возрасте (более 3,5 млн. чел.).

Причины этого являются предметом научных исследований представителей разных отраслей гуманитарного знания: социологов, психологов, юристов, педагогов. Ученые Института социально-экономического развития территорий Российской академии наук проводят мониторинг, а также обосновывают экономическую целесообразность инвестирования государственных средств в мероприятия по содействию трудоустройству, рассматривают результативность квотирования рабочих мест для инвалидов. В частности, установлено, что численность трудоустроенных по таким квотам в период с 2008 по 2014 г. существенно снизилась [1].

Основное содержание работы. В своем исследовании мы попытались подойти к проблеме с другой стороны и изучить такой феномен как готовность к трудовой деятельности молодых людей с инвалидностью. Опираясь на труды ученых, таких как Б. Ф. Ломов, С. Л. Рубинштейн, М. И. Дьяченко, Я. Л. Коломенский, В. А. Крутецкий, под готовностью к трудовой деятельности понимаем систему интегративных свойств и качеств личности, знаний, умений и навыков, обеспечивающих результативность и успешность в работе. Готовность формируется в процессе непосредственной деятельности и является результатом трудовой подготовки.

На первом этапе эмпирического исследования нами была разработана программа диагностики, определены критерии и показатели готовности молодого человека к профессионально-трудовой деятельности, разработана методика их определения. В качестве основных были использованы методы полуструктурированного интервью и анкетирования. Экспериментальная работа была организована в период 2017-18 гг. на базе Красноярского дома-интерната для инвалидов. В опросе приняли участие 20 женщин и мужчин с инвалидностью (в основном, ментальные нарушения), в возрасте от 19 до 38 лет.

Нами были получены следующие результаты. Представления респондентов о сущности и содержании трудовой и профессиональной деятельности достаточно адекватны современной реальности. 70 % опрощенных имеют чёткое представление об организации и выполнении трудовой деятельности. При описании своей повседневной работы 65 % молодых людей дают полный развернутый ответ, характеризуют свою деятельность систематизировано и последовательно, выделяя наиболее значимые для себя и окружающих виды и результаты. Четверть опрошенных дает неполный, либо частично систематизированный ответ об организации своей повседневной трудовой деятельности, 10% респондентов не смогли конкретно и уверенно дать ответ на вопрос. При этом 80% респондентов смогли подробно описать и перечислить собственные трудовые умения и навыки.

Наиболее высокие результаты были получены по критериям, связанным с наличием опыта трудовой подготовки и профессионального образования у молодых людей с инвалидностью. 55% опрошенных уже имеют среднее профессиональное образование, 20% находятся на стадии обучения, либо имеют неоконченное образование, а у 25% молодых людей профессиональное образование отсутствует. Однако все респонденты имеют опыт включения в трудовую деятельность, все выпускники детских интернатов обучались основам какой-либо профессии (дворник, уборщик, озеленитель, санитар и проч.), перейдя в учреждение для взрослых, продолжают осуществлять данные виды работы в пространстве интерната и на территории. Опыт работы по профессии в качестве сотрудника того или иного учреждения имеют 35 % опрошенных.

Интересны результаты, полученные в ходе изучения отношения респондентов к профессии как трудовой деятельности, а также характера профессионально-ценностных ориентаций. Не было ни одного респондента, не отметившего личную значимость иметь профессию в будущем, в перспективе работать по профессии, получать заработную плату. Однако лишь чуть больше половины опрошенных (55%) продемонстрировали высокий уровень мотивации к трудовой деятельности на сегодняшний день.

Заключение. В целом, общий уровень готовности к трудовой деятельности у молодых людей с инвалидностью достаточно высок – 50,8%, что свидетельствует о возможности быть востребованными на современном рынке труда. Тогда качество жизни инвалидов изменится, и они будут включены в социум. Перспективной, с нашей точки зрения, является мысль о необходимости создания специальных условий для повышения конкурентоспособности инвалидов на рынке труда.

Список литературы

1. Шабунова, А.А. Актуальные проблемы трудоустройства инвалидов / А.А. Шабунова, Л.Н. Фахрадова // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2016. – № 6(48). – С. 126-142.

Ярославский Д.И.[1], *Еганов В.А.*[2]

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ЛЕТНЫХ ВУЗОВ

Введение. Проведение тренировочных занятий по системе кроссфит связано с проявлением силовых способностей, при этом, система применения кроссфита является основным компонентом подготовки курсантов летных вузов, направленных на максимальное развитие силы, силовой выносливости и функциональной подготовленности.

В связи с этим появилась необходимость в разработке учебно-тренировочных программ в системе подготовки курсантов летных вызов, с использованием различных средств и методов, направленных на всестороннее развитие физических качеств и функциональной подготовленности курсантов. [1, с. 9; 2, с. 10]

*Основное содержание работы.*Цель проведения тренировочных занятий по системе кроссфит предусматривает физическое развитие курсантов по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация. Также система кроссфита как средство подготовки курсантов летных вузов может быть направлена на улучшение работоспособности сердечно – сосудистой и дыхательной систем и быстроте адаптации к смене нагрузок.

Тренировочные занятия с использованием кроссфита включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности. Тренировочные программы, с использованием средств кроссфита у курсантов летных вузов включает в себя повторный, интервальный и круговой методы тренировки, подразумевающие выполнение нескольких упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течении нескольких минут. Систему кроссфит можно представить, как программу с использованием средств силовых упражнений, состоящих из постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности. Средства кроссфита, подходят для курсантов, занимающихся различными видами спорта и для курсантов различного уровня подготовки. [3; 4, с. 13, 57] На тренировочных занятиях по кроссфиту комбинируются такие виды деятельности как: бег спринтерские забеги, гребля на специальных тренажерах, прыжки со скакалкой или на пре-

[1] Преподаватель 3 кафедры Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (Российская Федерация, г. Челябинск). E-mail: yarik91286@mail.ru.

[2] Старший преподаватель 3 кафедры Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (Российская Федерация, г. Челябинск), кандидат педагогических наук. E-mail: viktor_chel@mail.ru.

пятствия, лазания по канату, работа со свободными весами гантелей, тренировочные упражнения с гирями и штангой, упражнения на кольцах, кантование покрышек различного диаметра. [5, с. 16]

Типичная тренировка по кроссфиту в спортивном зале или площадке, включает в себя разминку, изучение и отработку новых заданий, а также работу над ошибками. Причем работа над ошибками проводится как индивидуально, так и коллективно, в коллективе среди самих курсантов.

*Заключение.*Таким образом, система кроссфита, направлена на всестороннее развитие физической подготовки, которая подходит для повышения силовых, скоростно-силовых качеств, физического качества силы, а также функциональной подготовленности курсантов. В связи, с этим систему кроссфита, рекомендуется применять в процессе тренировки и физической подготовки курсантов летных вузов.

Список литературы

1. Коц, Я.М. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц – М. : Физкультура и спорт. 1998. – 200 с. 9.

2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Сов. Спорт, 2010.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и. доп. – СПб. : Лань. 2005. – 384 с.

4. Муравьев, В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / В.Л. Муравьев. – М. : Издательство «Светлана П», 1998. – 158 с.

5. Хомяков, Г.К. Развитие силовой выносливости у студентов вузов : методические рекомендации / Г.К. Хомяков, А.В. Павличенко, В.В. Исмиянов. – Иркутск : ИрГУПС, 2009. – 38 с.

Ярославский Д.И.[1], *Еганов В.А.*[2]

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ ВОРКАУТА

Введение. В непрерывном поиске новых путей и приемов улучшения результатов по физической подготовке у курсантов преподаватели военных вузов пытаются найти различные средства и методы подготовки, а

[1] Преподаватель 3 кафедры Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (Российская Федерация, г. Челябинск). E-mail: yarik91286@mail.ru.

[2] Старший преподаватель 3 кафедры Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (Российская Федерация, г. Челябинск), кандидат педагогических наук. E-mail: viktor_chel@mail.ru.

также сочетания, которые позволили бы обеспечить дальнейшее, более эффективное и надежное развитие необходимых двигательных качеств курсантов, таких как сила, силовая выносливость и координация [1; 3].

Особое место уделяется технологии или методике выполнения специальных упражнений. Связано это с тем, что традиционные средства воздействия применяются уже давно, курсанты довольно быстро адаптируются к ним и ограничивают тем самым развитие необходимых физических качеств, в связи с этим выход на новый уровень освоения двигательных действий значительно затрудняется.

В связи с этим назрела необходимость введения и апробирования новых методик на гимнастических снарядах, для развития и расширения двигательных навыков у курсантов, посредством такого направления как воркаут.

Основное содержание работы. Воркаут предусматривает комплекс упражнений для курсантов, который фактически исключает серьезные травмы при правильной организации страховки на снарядах. Более того, такие занятия доступны каждому курсанту, у кого есть доступ к площадке с перекладиной, гимнастическими скамейками, горизонтальными и вертикальными лестницами, а также брусьям. Занятия воркаутом исключают перегрузку сердца и выполнение опасных элементов курсантами при правильной страховке при этом средства и комплексы упражнений посредством воркаута способствуют развитию координации и силовых качеств.

Если обратиться к значению непосредственно самого термина, то стоит отметить, что воркаут – это уличная тренировка. Суть ее сводится к тому, что работа идет только с собственным весом при помощи различных спортивных снарядов перекладин, брусьев, гимнастических стенок и скамеек на открытом воздухе и в спортивном зале.

Комплексы упражнений посредством воркаута включают в себя статические, и динамические упражнения, рассчитанные на людей без специальной подготовки. Их цель – развить взрывную силу мышц, повысить уровень силовой выносливости, укрепить сухожилия и связки, а также поднять их уровень эластичности. Все упомянутые выше элементы осваиваются параллельно с такими базовыми упражнениями, как передний вис, подтягивание на турнике, отжимание на брусьях и от пола.

При выполнении комплексов упражнений посредством воркаута целей и выполнения определенных задач добивается тот преподаватель, который находит нетрадиционные приемы воздействия на двигательные действия или на различные сочетания ранее изученных действий, с учетом индивидуальных особенностей курсантов, к которым организм не успел еще адаптироваться. Это позволит реализовать механизм совершенствования техники выполнения упражнений на брусьях и гимнастических снарядах, а также достигнуть более высокого уровня развития физических качеств, поскольку раздел гимнастики, в рамках военного вуза, представляет

собой процесс адаптации организма к изменяющимся условиям и воздействиям на различные группы мышц, а также способствует развитию различных двигательных навыков у курсантов [2; 4].

Заключение. Таким образом, использование упражнений и комплексов средствами воркаута, сводит к минимуму риск повреждения позвоночника, в то время, как например, в тренажерном зале при ошибочной технике при приседании со штангой травмы – это не редкость. В качестве еще одного достоинства такого направления в рамках военных вузов, как воркаут, можно обозначить красивое телосложение тренирующихся, равномерное развитие различных групп мышц, физически развитый рельеф туловища и различных групп мышц. [5]. В связи с вышеизложенным, воркаут может является новым направлением в процессе развитии физических качеств, а также для приобретения различных двигательных навыков у курсантов военных вузов.

Список литературы

1. Бражник, А.Л. Эффективные методики развития силы: атлетическая подготовка, армрестлинг, пауэрлифтинг : практ. руководство / А.Л. Бражник. – Харьков : Дудукчан, 2010. – 262 с.

2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 532 с.

3. Назаренко, Л.Д. К здоровью и гармонии через развитие системы двигательно-координационных качеств / Л.Д. Назаренко, А.П. Зверев. – М., 2000. – С. 120–124.

4. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

5. Хоркина, С.В. Теоретическое изучение техники спортивно–гимнастических упражнений с применением линейно–разветвленного дидактического программирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Хоркина ; РГАФК. – М. : РГАФК, 2001. – 26 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ И ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Żurawski A.[1], *Rzempołuch K.*[2]

Sportywalkijakoelementwychowawczywzwalczaniuagresjiumłodzieży

ВИДЫ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ УМЕНЬШЕНИЯ АГРЕССИИ У МОЛОДЕЖИ

Wstęp. Problem agresji towarzyszy ludziom od początku ich bytu. E. Aronson i inni,podejmując się analizy historycznej człowieka, dochodzą do stwierdzenia, że ludzie od zawsze byli istotami agresywnymi [1, 3]. Wpływ na taki pogląd ma obraz licznych wojen i okrucieństw, których to dopuszczali się ludzie już w czasach starożytnych. Nie można powiedzieć, by uległo to zmianom pozytywnym. Współcześnie świecie stwierdza się znaczny wzrost występowania zjawisk agresji, terroryzmu, wojny i innych okrucieństw. Media stale zasypują społeczeństwo informacjami o okrutnych aktach agresji – zwiększa się poziom przestępczości, który dotyczy choćby zabójstw, bójek na stadionach czy aktów przemocy w szkołach. Na co dzień problem agresji pojawia się w grupach społecznych, dotyczy już szkół, rodziny czy pracy, co stanowi jedne z największych problemów, z którymi mają do czynienia współcześni psychologowie i pedagodzy. Niezwykle istotne jest, z punktu widzenia przeciwdziałania agresji, rozpoznanie czynników wpływających na agresywne zachowanie. Wiedza ta może nie tylko pomóc w zrozumieniu zachowań agresywnych, ale może być również pomocna w ich zapobieganiu. Prof. dr n. med., neurobiolog, psychiatra i psychoterapeuta, Joachim Bauer uważa za mit twierdzenie, że agresja jest niepoznawalną cechą natury ludzkiej, stwierdza bowiem, że ludzkość dysponuje licznymi badaniami naukowymi i posiada już wystarczającą wiedzę na temat mechanizmu agresji [2, 4].

Cel pracy – analiza możliwości zaangażowania sportów walki w ograniczania agresji u młodzieży.

[1] Высшая школа физического воспитания и туризма (Польша, г. Белосток), доктор, доцент. E-mail: azhur@list.ru.

[2] Высшая школа физического воспитания и туризма (Польша, г. Белосток), магистр. E-mail: azhur@list.ru.

Metody badawcze. Typologie metod badawczych obejmują:
– sondaż diagnostyczny,
– wywiad,
– monografia pedagogiczna,
– badanie ankietowe,
– eksperyment pedagogiczny,
– metoda indywidualnych przypadków.

Organizacjia i przebieg badań Na potrzeby organizacji badań do niniejszej pracy wybrano badania terenowe z udziałem ankiety. Badania prowadzono w korelacji z poprzednimi rozdziałami, to znaczy starano się tak formułować pytania, żeby udzielone odpowiedzi miały związek z kwestiami poruszanymi w pracy. Ankieta składała się z 12 pytań, z czego wszystkie były pytaniami jednokrotnego wyboru. W przypadku niektórych pytań zastosowano skalę Likerta, żeby ustandaryzować i usystematyzować odpowiedzi ankietowanych osób. Ogółem przebadano stuosobową grupę respondentów. Wszyscy badani zostali zapewnieni o anonimowości oraz o tym, że wyniki badań będą użyte tylko w celu analizy koniecznej dla prawidłowego sporządzenia niniejszej pracy, dzięki czemu podniesiono prawdopodobieństwo uzyskania odpowiedzi zgodnych z rzeczywistym stanem. Cała grupa dobranych osób wyraziła zgodę, aby dobrowolnie wypełnić ankietę, udzielając odpowiedzi na wszystkie zadane pytania. W żadnym przypadku nie wystąpiła chęć odmowy na zadane w ankiecie pytanie ani jedna ankietowana osoba nie wycofała się także z udziału w badaniu podczas jego przeprowadzania.

Wyniki badań

1. Na pytanie „Jaki sport walki uprawiasz?” większość chłopców udzieliło odpowiedzi: „MMA” – 28% oraz „Muay-thai” – 22% badanych. Dalej pod względem wyników uplasował się „Boks” oraz brazylijskie Ju-jitsu” – po 14%, następnie „Kick-boxing” i „Karate” – po 8%. Pozostałe 3 osoby ankietowane zadeklarowały uczestnictwo w innych dyscyplinach, takich jak: Krav-maga (4%), Kung-fu (2%).

Największą popularnością wśród chłopców cieszyły się dyscypliny uważane powszechnie za brutalne. Opinie te opierają się na przekonaniu, że w tych rodzajach sportów walki stosuje się takie techniki jak uderzanie łokciami (Muay-thai) czy ciosy, gdy walka przenosi się na ziemię do tzw. „parteru” (MMA) – odpowiedzi te wskazało 50% respondentów.

Natomiast wśród dziewcząt, najwięcej ankietowanych zadeklarowało uczestnictwo w „brazylijskim Ju-jitsu” – 32% badanych. Na drugim miejscu uplasowało się karate – 24%. Dalej znalazła się niewymieniona poniżej, a zadeklarowana przez uczestników jako „Inne”, dyscyplina Krav-maga oraz Muay-thai – po 12%. Następnie Boks oraz Kick-boxing – po 8% oraz MMA – 4%. Dziewczęta z kolei chętniej wybierają sporty w głównej mierze rozwijające umiejętności obronne i są łagodniej postrzegane przez społeczność (jako mniej inwazyjne, bezpieczniejsze). Tak skrajne różnice w wyborze dyscypliny mogą

wynikać chociażby z różnic międzypłciowych. Kobiety postrzegane są jako bardziej delikatne – mężczyźni są natomiast bardziej pewni siebie.

2. Na pytanie „jak długo trenują sporty walki?". Również w przypadku tego pytania analizę zróżnicowano ze względu na płeć. Okazuje się, że 22% dziewcząt trenuje sporty walki mniej niż dwa lata. 16% to z kolei kobiety, które mają niewielkie doświadczenie ze sportami walki i trenują je przez mniej niż rok. Najmniejszą grupę respondentów wśród kobiet stanowią natomiast te, które trenują sporty walki przez ponad trzy lata (12%). Inaczej z kolei przedstawia się aspekt treningowy w przypadku chłopców. Ich zdecydowana większość, bo aż 27%, trenuje sporty walki przez ponad trzy lata. Widać tu różnicę w porównaniu do kobiet – dziewczęta mają mniejsze doświadczenie ze sportami walki, co szczególnie zauważyć można na powyższym wykresie. Kolejno 12% i 11% to chłopcy uprawiający sporty walki przez mniej niż dwa lata oraz mniej niż rok.

3. Pytanie „jaki był główny powód/motyw rozpoczęcia treningów sportów walki?". U dziewcząt najważniejszym powodem rozpoczęcia treningów była chęć opanowania umiejętności samoobrony (19%) oraz poznanie nowych osób (12%). Odpowiedziały również, że chciały sprawdzić siebie (6%), a także poprawić sprawność fizyczną (5%). Jednocześnie 5% kobiet było już wcześniej zainteresowanych sportami walki. Wyniki te znacznie różnią się, porównując odpowiedzi do obserwacji chłopców. Męska część respondentów odpowiedziała zdecydowanie, że chciała sprawdzić siebie (24%). Pozostałe wyniki są do siebie zbliżone – chłopcy chcieli poznać nowe osoby (5%), opanować umiejętności samoobrony (5%), poprawić sprawność fizyczną (6%), podsycać zainteresowanie sportami walki (6%). 3% i 4% zarówno u kobiet i mężczyzn wybrało także inny powód rozpoczęcia treningów sportów walki.

4. Pytanie, które dotyczyło wpływu treningów sportów walki na ich pewność siebie, pokazuje powyższy wykres, aż 97% ankietowanych odpowiedziało, że pod wpływem treningu stali się bardziej pewni siebie – wyniki te są bardzo podobne zarówno w przypadku obu płci (48% chłopców, 49% dziewczyn). Łącznie 3% ankietowanych uznało, że nie uważają, aby treningi walki miały na nich jakiś wpływ. Warto tym samym zauważyć, że wśród respondentów nie znalazła się osoba, która uznała, że po treningach sportów walki stała się mniej pewna siebie.

5. Ważnym aspektem okazało się również przyjrzenie się najważniejszym cechom zawodników i zawodniczek sportów walki w opinii respondentów. W przypadku tego zagadnienia tendencje odpowiedzi są do siebie zbliżone – zarówno u dziewcząt i chłopców. Damska płeć ankietowanych uznała, że najważniejszą cechą jest wytrwałość w dążeniu do celów (17%). Dużą uwagę kobiety zwróciły również na systematyczność (12%) oraz koncentrację i opanowanie (8%), a także pewność siebie (6%) i dyscyplinę (2%). Jeżeli chodzi o płeć męską – 13% chłopców odpowiedziało, że jest to wytrwałość w dążeniu do celów, systematyczność (11%), koncentracja i opanowanie (9%), pewność

siebie (7%) i dyscyplina (3%). 1% całkowitej liczby respondentów odpowiedziało, że jest to agresja, co także wskazuje na to, że zachowania agresywne nie są cechą zawodników i zawodniczek sportów walki. Łącznie 11% badanych wskazało na inne niż wymienione cechy sportowców.

6. Pytanie doświadczeń związanych z agresją w szkole. 58% ankietowanych doświadczyło agresji w szkole. Co więcej – to chłopcy częściej doznają agresji w szkole niż dziewczyny. W przypadku tego pytania należy zwrócić szczególną uwagę na to, jak poważny jest problem agresji w szkołach – z tego względu, iż ponad połowa ankietowanych to osoby, które podczas swojej edukacji szkolnej doświadczyły zachowań agresywnych ze strony swoich rówieśników.

7.Pytanie „Z jakim rodzajem agresji najczęściej spotykają się w szkole". Dziewczyny najczęściej spotykają się z agresją werbalną (11%). Często mają do czynienia także z agresją w Internecie (5%), agresją fizyczną (6%) i relacyjną (4%). Inaczej wyniki te przedstawiają się w przypadku chłopców, bowiem w ich przypadku dominuje przede wszystkim agresja fizyczna (21%). Popularna jest również agresja werbalna (11%). Chłopcy z kolei najrzadziej spotykają się z agresją internetową (2%) oraz relacyjną (1%).

8. Pytanie „Co uważasz za główne przyczyny występowania agresji w szkole?"

Dziewczyny i chłopcy zgodnie odpowiedzieli, że główną przyczyną występowania agresji w szkole jest złość i frustracja (dziewczęta – 19%, chłopcy – 21%). Dziewczyny odpowiedziały także, że znaczący wpływ na rozwój zachowań agresywnych ma chęć zdobycia uznania w grupie (16%) oraz brak pewności siebie (8%). Damska część badanych zaznaczyła również, że może być to chęć dominacji w grupie (6%) bądź odreagowanie emocji (5%). Wyniki w przypadku chłopców różnią się nieznacznie. Duża część z nich uważa, że związek z agresją w szkole ma chęć zdobycia uznania w grupie (14%), a także pragnienie dominacji i kierowanie grupą (5%). Chłopcy rzadziej zaznaczali takie odpowiedzi jak brak pewności siebie (2%) czy odreagowanie emocji (3%).

9. Pytanie „Czy zdarzyło Ci się przejawiać bądź przejawiasz zachowania agresywne wobec innych?" Jak się okazuje, dużym odsetkiem badanych są także osoby, które stosowały bądź stosuje agresję wobec innych. Jest to aż 68% ankietowanych, czyli zdecydowana większość. Jedynie 32% badanych osób uznało, że nie przejawia agresji wobec innych. Jest to aspekt szczególnie warty zastanowienia – być może przejawiana przez badanych agresja jest odpowiedzią na doświadczanie zachowań agresywnych ze strony rówieśników. Warto przypomnieć bowiem, tak jak ukazano na Wykresie 6, 58% ankietowanych doświadczyło agresji w szkole. Wskazuje to na to, iż osoby, które doświadczyły tej agresji, również ją stosują wobec innych osób.

10. Pytanie „Czy zdarzyło Ci się przejawiać bądź przejawiasz zachowania agresywne wobec innych?" W przypadku dziewczyn głównym powodem była

złość i frustracja (11%), a w przypadku chłopców – brak pewności siebie (13%). Dziewczęta odpowiadały również, że związek z ich zachowaniami agresywnymi ma brak przekonania o własnych możliwościach (9%) oraz chęć zdobycia uznania w grupie (8%). Z kolei męska część ankietowanych wskazała także na takie odpowiedzi jak: złość i frustracja (10%), chęć zdobycia uznania w grupie (6%), chęć dominacji w grupie (2%), odreagowanie emocji (2%).

11. Pytanie „Czy i jak zmienił się poziom agresji pod wpływem treningu sportów walki?". Łącznie 24% respondentów uznało, że ich poziom agresji pod wpływem treningów sportów walki znacząco spadł, bowiem agresja przestała występować (dotyczy to większości dziewczyn – 8% oraz większości chłopców – 16%). Badani zaznaczyli również, że agresja występuje znacznie rzadziej – 11% w przypadku chłopców i 7% u dziewczyn. Warto jednak zauważyć, że łącznie 12% ankietowanych uznało, że poziom agresji nie zmienił się po rozpoczęciu treningów sportów walki, a nawet w przypadku jednej osoby – poziom ten wzrósł.

12. Pytanie „Jak oceniłbyś swoje podejście względem innych uczniów obecnie?"

Obecnie 31% całkowitej liczby respondentów stanowią osoby przyjazne. Jest to 10% osób więcej niż przed rozpoczęciem sportów walki. Wzrosła również liczba osób otwartych na innych – z 12% do 25%. Całkowicie zmniejszyła się także liczba osób o wrogim nastawieniu – obecnie żadna z osób nie potwierdziła, że zachowuje się wrogo w stosunku do rówieśników. Zmniejszyła się także liczba osób zdystansowanych co do relacji rówieśniczych – z 34% na 19%. Duża liczba osób pozostała jednak w tym aspekcie neutralna.

Podsumowanie i wnioski

1. W badaniu brały udział zarówno kobiety jak i mężczyźni w wieku szkolnym. 2. W badanej grupie dominują przede wszystkim takie sporty jak brazylijskie Ju-Jitsu oraz MMA. MMA charakterystyczne jest dla męskiej grupy badanych, z kolei brazylijskie ju-jitsu jest najbardziej popularne wśród dziewczyn. Dużym zainteresowaniem cieszą się także takie sporty walki jak Karate oraz Muay-thai. 3. Badani respondenci w szczególności podają, że powodem rozpoczęcia treningów walki było opanowanie umiejętności samoobrony.

4. Respondenci w 58% doświadczyli agresji (najczęściej w środowisku szkolnym) – jest to przede wszystkim agresja fizyczna i werbalna, choć rozwija się także agresja w Internecie.

5. Sporty walki mają wpływ na wstępowanie zachowań agresywnych u młodzieży, co jest odpowiedzią na postawione w pracy pytanie badawcze.

Bibliografia

AronsonE. Psychologia społeczna: serce i umysł, Poznań 1997, s. 496.
Bauer J., Granica bólu – o źródłach agresji i przemocy, Słupsk 2015, s. 53.

Czemierowska-Koruba A., Agresja i przemoc w szkole, czyli co powinniśmy wiedzieć, by skutecznie działać, Warszawa 2014, s. 8.

Urban B.,Agresja młodzieży i odrzucenie rówieśnicze, Warszawa 2012, s.31.

Басистов Д.Г.[1], *Левен Ю.С.*[2]

ПРАВОВАЯ ОСНОВА ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

Немецкий политический деятель, политолог, юрист Роберт фон Моль еще в XIX веке писал: «Полицейская помощь государству по своей сущности предоставляется гражданам только по их свободному желанию, хотя, впрочем, есть много случаев, в которых государство прибегает к принуждению» [4].

Само понятие «принудительность» предполагает несогласие гражданина, выражающееся в физическом сопротивлении и неисполнении законных требований сотрудника полиции. Это, в свою очередь, является основанием для применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Вопросы применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия на сегодняшний день являются актуальными, ведь это напрямую связано с ущемлением прав граждан, а значит, обязательно должно базироваться на законных основаниях.

Стоит сказать о том, что любой факт необоснованного или незаконного применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия негативно отражается на отношении граждан к деятельности органов внутренних дел в целом и к каждому сотруднику полиции в частности.

Рассмотрим и остановимся на некоторых аспектах, связанных с порядком применения физической силы сотрудниками полиции в соответствии с Федеральным законом от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции».

Законом «О полиции» определяется правовая основа применения физической силы. Так, ст. 18 говорит о том, что сотрудник полиции имеет право применять физическую силу лично, а также в составе подразделения (группы) в случаях и порядке, предусмотренных федеральными конституционными законами, Федеральным законом «О полиции» и другими феде-

[1] Заместитель начальника кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Екатеринбург). E-mail: bassvd777@mail.ru.

[2] Курсант Уральского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Екатеринбург). E-mail: lt_97@mail.ru.

ральными законами, также данная норма дает право на применение физической силы при задержании лица, совершившего преступление.

Непосредственно порядок применения физической силы закреплен в ст. 19, он включает в себя совокупность действий, которые обязательны для выполнения. Условно принято делить эти действия на три хронологических периода. Первый – действия, выполняемые до момента применения, второй – действия, выполняемые непосредственно в момент применения, третий – действия, которые необходимо выполнить после применения мер принуждения. Рассмотрим более детально особенности каждого периода.

Итак, первый период характеризуется тем, что сотрудник полиции перед применением физической силы обязан сообщить лицам, в отношении которых она будет применена о том, что он является сотрудником полиции, и предупредить их о своем намерении, предоставить возможность и время для выполнения законных требований.

Второй период (момент непосредственного применения) сотрудник полиции должен действовать с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, характера и силы оказываемого ими сопротивления. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

Третий период характеризуется тем, что сотрудник полиции после применения физической силы обязан оказать лицу первую помощь и принять меры по предоставлению ему медицинской помощи в возможно короткий срок, также уведомить близких родственников или близких лиц гражданина в течение 24 часов. В случае, прямо указанном в ФЗ «О полиции», уведомляются прокурор, непосредственный начальник либо руководитель. [2] Дополнительно на сотрудника возлагается обязанность принять меры по сохранению без изменения места совершения преступления, административного правонарушения, места происшествия, если гражданину причинено ранение либо наступила его смерть и обязанность по оформлению и представлению рапорта по факту применения физической силы в случае причинения вреда здоровью или материального ущерба гражданина, либо причинения материального ущерба организации.

Стоит отметить, что оценить законность применения физической силы можно лишь в том случае, если лицо, ее применяющее, знает правильное толкование этого понятия. Итак, рукопашным боем принято называть разновидность ближнего боя с невооруженным или вооруженным противником, с применением огнестрельного и холодного оружия, а также подручных средств, приемов различных систем защиты и нападения, единоборств, приемов бытовой самообороны. В системе МВД России рукопашный бой имеет специфику и определенные функции, поэтому его определяют как «боевые приемы борьбы». К примеру, цель рукопашного боя для военно-

служащих – победа в ближнем бою, а задача – уничтожение противника любыми способами и средствами, однако цель боевых приемов борьбы для сотрудников МВД России – пресечение антигосударственных и антиобщественных явлений, задачи – задержание лиц, их доставление в территориальный орган, преодоление противодействия, оказываемого сотрудникам полиции. Можно прийти к выводу о том, применение боевых приемов борьбы сотрудниками МВД России отвечает конкретным целям и задачам полиции. [3]

Именно общефизическая и специальная подготовка сотрудников полиции определяет эффективность применения боевых приемов борьбы. Данные виды подготовки должны проводиться систематически, с одной стороны, изучение теории и методики физического воспитания, а с другой – использование специфических средств, методов и подходов, которые учитывают жесткий характер противоборства с правонарушителями, то есть воссоздают реальную обстановку. Следует подчеркнуть тот факт, что при реализации своих полномочий сотрудник полиции должен неукоснительно соблюдать требования закона и нормы профессиональной этики даже в тех ситуациях, которые требуют от него реализации права на применение боевых приемов борьбы. Процесс формирования служебно-прикладных качеств и навыков сотрудников непременно должен быть ориентирован на более результативное решение вопросов правомерности использования боевых приемов борьбы в служебной деятельности [5].

Именно анализ правовых особенностей и других вопросов, связанных с применением физической силы сотрудниками полиции, позволяет определить основные моменты. В некоторых случаях недооценка важности физической готовности личного состава является причиной неоправданных потерь и грубых профессиональных ошибок, часто причиной такого положения дел является отсутствие у сотрудников твердых навыков применения физической силы. Получается, что зачастую в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудники теряются, не могут быстро оценить обстановку и принять верное решение. С другой стороны, сотрудник, обладающий хорошим здоровьем, высоким уровнем работоспособности, развитый физически и устойчивый психически, уверенно владеющий боевыми приемами борьбы, как правило, успешно справляется с обязанностями, возложенными на него в процессе осуществления деятельности, тем самым снижается возможность возникновения критических ситуаций. [1]

Список литературы

1. Баркалов, С.Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции / С.Н. Баркалов // Наука-2020. – 2017. – № 2 (13). – С. 210-215.

2. Герасимов, И.В. Специфика правомерного применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел / И.В. Герасимов // Наука и практика. – 2015. – № 4 (65). – С. 43-46.

3. Герасимов, И.В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке / И.В. Герасимов // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. –2014. –№ 4 (60). – С. 232-235.

4. Сборник докладов Совета Европы в области защиты прав человека и борьбы с преступностью / сост. Т.И. Москалькова и др. – С. 214-216.

5. Подрезов, И.Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД / И.Н. Подрезов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практ. конференции : в 2 т. Т. I. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. – С. 235-239.

Бобровик А.П.[1], *Любаков А.А.*[2], *Вяткин А.А.*[3]

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К СЛУЖЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Определение физической готовности сотрудников полиции к предстоящей служебно-профессиональной деятельности, на наш взгляд, является сложной и трудной задачей, прежде всего потому, что не существует абсолютных физиологических критериев, при помощи которых можно было бы установить четкие количественные различия между готовностью и неготовностью. Многолетний практический опыт авторов данной работы свидетельствует, что можно рассчитывать на более или менее положительное решение данной задачи только по отношению к конкретному действию. [5, с. 192] Приведем пример: сотрудник полиции, показавший определенную готовность к длительной работе при недостаточном питании, может оказаться совершенно не готов к такой же работе при пониженной

[1] Доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук. E-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

[2] Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E- mail:partizan0013@yandex.ru.

[3] Доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук. E- mail: bobrovik1966@yandex.ru.

температуре, несмотря на стабильное питание. Но и в отношении одой и той, же категории действующих факторов, например, физической нагрузки нет однозначного решения вопроса. Об этом ясно говорят результаты анализа литературных источников, изучения физиологических реакций при умеренной и максимальной физической работе. Таким образом, оценивание физической готовности познается только из сравнения и характеризуется работой разной напряженности:

– готовность к работе умеренной мощности, которой свойственны нарушения физиологичного равновесия в меньшей степени;

– готовности к максимальной работе, которой свойственны нарушения физиологического равновесия в большей степени. [1, с. 214]

На наш взгляд, вполне логично сделать вывод о том, что структуру физической готовности составляют такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость и ловкость. Это вытекает из всего многообразия физических способностей, проявляемых в служебно-профессиональной деятельности сотрудниками полиции, и по их основе можно подразделить на четыре основных физических качеств или их сочетаний. К ним относятся:

– сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, характеризующееся интенсивностью (напряженностью) мышечных актов:

– выносливость – физическое качество, характеризующееся способностью человека длительно выполнять движения без потери работоспособности:

– ловкость – физическое качество, характеризующееся степенью развития координации двигательных актов;

– быстрота – способность человека преобразовывать движениях в соответствии с требованиями окружающей обстановки. [2, с. 151]

Проведенный нами обзор литературных источников, а также личный многолетний педагогический опыт обучения сотрудников силовых структур в области физической подготовки убедительно свидетельствует, что в любом виде готовности сотрудников к служебно-профессиональной деятельности четко выделяются четыре вида готовности, а именно:

– готовность в морально-политическом отношении (нравственная, идейная, политическая);

– готовность в служебно-профессиональном отношении (теоретическая, методическая, техническая);

– готовность в психическом отношении (эмоциональная, волевая, умственная);

– готовность в физическом отношении (двигательная, функциональная). [2, с. 152]

Обобщая вышеизложенное можно сделать вывод о том, что одну из главных ролей в структуре физической готовности сотрудников силовых структур играют их физические качества и двигательные навыки, а целью

физической подготовки является обеспечение физической готовности к служебно-профессиональной деятельности и максимальное содействие решению всех других служебных задач.

На наш взгляд, физическую готовность к служебно-профессиональной деятельности сотрудников специальных подразделений силовых структур целесообразно проверять на специальной полосе препятствий. [3,с. 112]. А нормативы сотрудников силовых структур женского пола мы рекомендовали бы пересмотреть, т.к. они не отражают, на наш взгляд, истинной физической готовности к предстоящей деятельности, явно занижены и требуют другого, более обширного изучения. [4, с. 180]

Наряду с формированием физической готовности сотрудников силовых структур к предстоящей конкретной деятельности необходимо отметить тот факт, что её ещё необходимо поддерживать, а в некоторых случаях и восстанавливать. А то неоспоримое условие, что физическая готовность сотрудника к овладению специальностью (следователь, дознаватель, УУП, оперативный работник и т.д.) в значительной степени должна быть сформирована до поступления на службу в органы внутренних дел, не вызывает никаких сомнений

В заключение мы считаем необходимо отметить то, что в данной работе, конечно же, рассмотрены далеко не все вопросы, затрагивающие структуру и сущность физической готовности сотрудников силовых структур к конкретной деятельности. Эта задача может быть полно решена в дальнейшем усилиями других авторов.

Список литературы

1. Бобровик, А.П. Физические упражнения и их роль в психологической подготовке сотрудников силовых структур / А.П. Бобровик, К.А. Грачев, О.А. Чудинова // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы. Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск, 2011. – С. 212-215.

2. Бобровик, А.П. Совершенствование процесса обучения сотрудников силовых структур к выполнению оперативно-служебных задач в Северо-Кавказком регионе сиспользованием опыта ведения боевых действий в Республике Афганистан / А.П. Бобровик, Л.В. Никулин // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. – № 3 (75). – С. 150-152.

3. Бобровик, А.П. Влияние учебно-тренировочных занятий по преодолению полосу препятствий на психическое состояние сотрудников полиции / А.П. Бобровик, А.А. Любаков, Ю.Е. Дьяков // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов XIX международной научно-практической конференции: в 2 т. – Иркутск, 2017.

4. Бобровик, А.П. Основные критерии оценки боевых приемов борьбы / А.П. Бобровик, В.А. Арсеньев // Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России : сборник материалов всероссийской научно-практ. конференции / под общ. ред. Л.И. Тимошенко. – Ставрополь, 2016. – С. 178-180.

5. Бобровик, А.П. Необходимость и средства поддержания физической готовности офицеров старшего возраста и находящихся в запасе / А.П. Бобровик, Л.В. Никулин // Вестник Санкт -Петербургского университета МВД России. – 2008. – № 2. – С. 190-192.

Бобровик А.П.[1], *Стишак А.А.*[2], *Никулин Л.В.*[3]

АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Реформирование системы Министерства внутренних дел России на современном этапе предполагало коренное улучшение деятельности каждого сотрудника полиции за счет повышения его служебно-профессиональной подготовленности, которая, как известно, включает и физическую. К сожалению, опираясь на данные из закрытых источников, в экстремальных ситуациях отдельные сотрудники полиции уступают правонарушителям в проявлении общих физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость), а также в применении специальных двигательных навыков, таких как боевые приемы борьбы, преодоление препятствий, стрельба из боевого оружия, плавание и т.д. Все это требует поиска новых решений, путей совершенствования уже имеющихся наработок. Основными проблемами в области подготовки молодого специалиста будущего сотрудника полиции, на наш взгляд, являются:

– недостаточно развитая материально-техническая база (не хватает учебных мест для занятий при совершенствовании навыков и умений, начиная с отработки боевых приемов борьбы, заканчивая интерактивным ти-

[1] Доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт- Петербург), кандидат педагогических наук. E-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

[2] Доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт- Петербург). E-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

[3] Доцент кафедры физической культуры и спорта Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина (Российская Федерация, г. Санкт- Петербург), кандидат педагогических наук. E-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

ром, где может заниматься ограниченное число обучаемых в силу пропускной способности и т.д.);

– внедрение современных технологий идет крайне медленно, ввиду неподготовленности преподавателей (отсутствуют специальные образовательные организации по подготовке специалистов по стрелковому делу; на кафедры тактико-специальной подготовки берут специалистов военного профиля, косвенно знакомых с системой подготовки сотрудников в органах внутренних дел и т.д.);

– профессорско-преподавательский состав нуждается в повышении квалификации, необходимо приведение уровня компетенции его к современным требованиям педагогической деятельности (не секрет, на должности преподавателей по физической подготовке ставят бывших спортсменов, далеких от педагогической деятельности и т.д.);

– уровень физического развития абитуриентов – будущих сотрудников полиции крайне низкий, что накладывает дополнительную нагрузку на преподавателей физической подготовки при проведении занятий (необходим качественный отбор кандидатов на службу в полиции);

– отсутствуют программы с содержанием средств физического воспитания в профессиональном отборе и требования к профессионально-значимым качествам специалиста конкретного вида профессиональной деятельности (специалисты разных профилей обучения готовятся по одной и той же программе и используются одни и те же нормативы по физической подготовке);

– содержание современных концептуальных установок на подготовку высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел не охватывает в полном объеме требований Министра внутренних дел России и Федерального закона «О полиции» в целом.

В процессе занятий физической подготовки у сотрудников полиции формируются и развиваются разнообразные двигательные умения и навыки. Особо значимыми из них являются профессионально-прикладные, которые соответствуют особенностям их профессии. В связи с этим, на наш взгляд, возникает необходимость выявить основные требования, которые предъявляют сами сотрудники полиции к своей профессионально-прикладной физической подготовке. Для решения поставленной задачи нами было проведено анкетирование 216 слушателей Санкт-Петербургского университета МВД России. Испытуемым было предложено ответить на следующие вопросы о (об) их:

– работоспособности к концу учебного дня;

– группах мышц, подверженных наибольшему утомлению;

– физических и волевых качествах, необходимых для профессиональной деятельности;

– основных формах занятий по физической культуре (включенных в программу обучения и нет);

– значении регулярных занятий физической подготовкой (причинах нерегулярности).

Анализ результатов проведенного исследования позволил установить, что к концу учебного дня студенты испытывают утомление:

– физическое – 56,4% опрошенных;

– умственное – 24,8% опрошенных;

– нервно-эмоциональное – 18,8% опрошенных.

Мы считаем, что полученные данные свидетельствуют о перегруженности слушателей как лекционными, так и индивидуальными занятиями и отражают недостаточную общую физическую подготовленность многих из них, указывая на их слабое здоровье. В этой связи весьма важно рекомендовать данным испытуемым чередовать физическую нагрузку, соблюдать режим труда и отдыха, большее количество времени пребывать на свежем воздухе.

Согласно нашему эксперименту наибольшей утомляемости у сотрудников полиции подвержены мышцы спины (отмечают 61,3% опрошенных) и шеи (отмечают 28,7% опрошенных). Для снятия утомления и приведения организма в рабочее состояние мы рекомендуем применять кратковременные гимнастические упражнения, а также массаж. [1, с. 98]

По мнению слушателей Санкт-Петербургского университета МВД России, в их профессиональной деятельности при ответе на вопрос: «Какое физическое качество Вы считаете основным в Вашей профессиональной деятельности?» – 56,4% назвали физическое качество «выносливость», 26,3% – физическое качество «сила», 11,8% – физическое качество «быстрота», 5,5% – физическое качество «гибкость». Однако, развивая у слушателей физическое качество «выносливость», что крайне необходимо для поддержания высокой работоспособности в течение дня, важно развивать также физические качества, характерные и для избранной профессиональной деятельности.

Почти все респонденты – 98,3% опрошенных – отмечают положительное влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями, которые влияют на укрепление здоровья, сохранения и повышения работоспособности, закаливания, воспитание индивидуальных физических и волевых качеств. При этом утренней физической гимнастикой занимаются 34,8% опрошенных, оздоровительным бегом – 26,7%, плаванием – 12,5%. В условиях недостаточной двигательной активности мы предлагаем шире внедрять самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом в повседневную жизнь сотрудников полиции, которые помогают способствовать формированию у них потребности быть здоровым. [4, с. 44]

Осознанное отношение обучающихся к занятиям физическими упражнениями указывает на необходимость расширения форм учебно-тренировочных занятий по физической подготовке, на улучшение качества их проведения. Повышение агитации и улучшение качества проведения за-

нятий по физической подготовке будут способствовать развитию интереса к ним у сотрудников полиции, а хорошо организованный учебный процесс с тщательно подобранными упражнениями, точной дозировкой нагрузки, учетом индивидуальных особенностей занимающихся будет иметь большое оздоровительное значение. [2, с. 191]

Вышеперечисленные сведения свидетельствуют о том, что профессионально-прикладная физическая подготовка способствует развитию выносливости, укреплению мышц спины и шеи, воспитанию целеустремлённости, уверенности в своих силах, выдержки и самообладания. [3, с. 214]

В дальнейшем авторы данного исследования в своих работах рассмотрят ряд комплексов физических упражнений целенаправленного воздействия на развитие специальных качеств у сотрудников полиции и проведут анализ их эффективности.

Список литературы

1. Бобровик, А.П. Массаж как средство восстановления и повышения работоспособности сотрудников полиции / А.П. Бобровик, Ю.М. Мясников, В.В. Степановских // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : материалы V международной научно-практической конференции. Хабаровск, 2017. – С. 97-99.

2. Бобровик, А.П. Необходимость и средства поддержания физической готовности офицеров старшего возраста и находящихся в запасе / А.П. Бобровик, Л.В. Никулин // Вестник Санкт -Петербургского университета МВД России. – 2008. – № 2. – С. 190-192.

3. Бобровик, А.П. Физические упражнения и их роль в психологической подготовке сотрудников силовых структур / А.П. Бобровик, К.А. Грачев, О.А. Чудинова // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы. Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск, 2011. – С. 212-215.

4. Дьяков, Ю.Е. Основы саморегуляции, аутотренинг, снятие проявлений воздействия экстремальных нагрузок на организм сотрудников полиции после выполнения после оперативно-служебных задач / Ю.Е. Дьяков, А.П. Бобровик // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник материалов межведомственного круглого стола. – Иркутск, 2017. – С. 42-45.

Галимова А.Г.[1], *Коннов В.М.*[2], *Гайкович В.Ф.*[3]

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Огромное количество людей разных возрастов занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой – это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т.д.

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам – к сердцу, легким, мышцам и т.д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы; чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура – более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосу-

[1] Доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России (Российская Федерация, г. Иркутск), кандидат педагогических наук.

[2] Старший преподаватель кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: 626628@mail.ru.

[3] Старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: felix-sibgau@mail.ru.

дов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы. [2]

Основное содержание работы. С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этой связи физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве. [1]

Связь физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу врабатывания, а при его большой продолжительности и напряженности – фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют врабатывание, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии. [1]

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки. [3]

Внедрение физической культуры в научную организацию труда (НОТ) является существенной необходимостью. НОТ предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда, на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.

Данная цель конкретизирована в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности.

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вра-

батывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В послерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения этих задач зависит здоровье человека, его творческое долголетие и общественно полезная активность. Эти задачи конкретизируются в зависимости от содержания и характера труда, особенностей производственных условий, пола, возраста трудящихся, уровня физической подготовленности, состояния здоровья. [3]

В системе НОТ выделяют три сферы целесообразного использования физической культуры: 1) в рамках трудового процесса; 2) в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок. 3) вне производства, но в связи с его требованиями.

Заключение.

Занятия различными видами спорта трудящихся организуются коллективами физической культуры, функционирующими при крупных предприятиях и учреждениях. При коллективах физической культуры создаются спортивные секции (по видам спорта), в которых могут заниматься все желающие при наличии разрешения врача и хорошей физической подготовленности. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в течение многих лет. Секционные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю с учетом закономерностей спортивной тренировки. Численный состав одной группы зависит от вида спорта и уровня спортивной квалификации.

В возрасте 20-30 лет организм находится в стадии эволюционного развития, во многих видах спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, тяжелая атлетика и др.) можно достигнуть хороших спортивных результатов. На рубеже 30-40 лет спортивная активность и спортивные результаты снижаются. Спорт постепенно заменяется базово-пролонгирующей физической культурой, а в дальнейшем гигиенической и рекреативной физической культурой.

Список литературы

1. Макарова, Г.А. Спортивная медицина /Г. А. Макарова. – Москва: Советский спорт, 2003. – 480 с. УДК 796 ББК 75.0 Кх-2

2. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье / Ю.Л. Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. – 26 с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2005. – 272 с.

Демаков В.И.[1], *Шохирев В.В.*[2], *Абзаева И.А.*[3]

ДИНАМИЧНЫЕ ШАХМАТЫ КАК ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Нет сомнений в том, что занятие любым видом деятельности, особенно спортом, способствует самоорганизации, гармоничному развитию личностных качеств, повышает самооценку. Привлечение широкого круга молодежи к занятиям спортом – важная государственная задача, решению которой в нашей стране всегда уделялось большое значение. В период становления молодого Советского государства в первой половине прошлого века в условиях дефицита финансовых средств значительное внимание уделялось пропаганде шахмат. Занятия шахматами не требовали серьезного ресурсного обеспечения, вместе с тем позволяли увлечь большое количество занимающихся широкого возрастного диапазона, развивая при этом целый спектр важных качеств: спортивный характер, способность к творческому анализу, научному мышлению, решительность. Это привело к значительному скачку в развитии шахматной теории и к бесспорной гегемонии советских шахматистов на мировой арене на протяжении всего XX века.

В настоящее время популярность этого вида спорта стала несравнимо ниже. Современные молодые люди свободное время предпочитают отдавать виртуальным ресурсам, что, в свою очередь, способствует снижению физической активности, развитию замкнутости.

Группа иркутских энтузиастов из ИРНИТУ, ВСИ МВД России с 2014 года занимается пропагандой нового направления игры в шахматы – динамичные шахматы». Известно, что многие скептически относятся к альтернативным направлениям, таким как «Шахбокс», «Шахпонг» и т.п. Динамичные шахматы не имеют явной глубокой привязанности к какому-либо виду спорта помимо шахмат, вместе с тем сочетают в себе неявным образом достаточно серьезные физические нагрузки, зрелищны, легко способны привлечь внимание как детской аудитории, так и взрослых людей.

Динамичные шахматы отличаются от классических не только увеличенными размерами шахматной доски, значительным весом шахматных фигур, но и правилами игры. При этом сделана попытка решать несколько задач. Использование шахматной доски увеличенного размера и шахматных фигур значительной массы (до нескольких килограмм) способствует

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета (Российская Федерация, г. Иркутск), кандидат технических наук, доцент. E-mail: demakovvi@yandex.ru.

[2] Заведующий кафедрой физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета (Российская Федерация, г. Иркутск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: demakovvi@yandex.ru.

[3] Студент Иркутского государственного медицинского университета (Российская Федерация, г. Иркутск).

физическому развитию играющих. Игра в условиях дефицита времени развивает решительность, быстроту мышления.

Правила этой игры допускают участие не только двух участников, а двух команд, например, численностью по 3 и более человек с каждой стороны. Коллективные условия игры способствуют развитию чувства дисциплинированности и ответственности за конечный результат.

Кроме того, фигуры изготовлены с использованием отечественных полиэфирных смол и материалов, обращающихся в производственной сфере Иркутской области. Конструктивно данный материал, по-другому называемый «жидкий камень», позволяет изготавливать фигуры с гладкой поверхностью, варьируя глубину и насыщенность цвета (фото 1). Получаемые таким образом комплекты фигур привлекают внимание, выглядят ярко, красочно (фото. 2).



Фото 1. Курсанты ВСИ МВД России, играющие в динамичные шахматы



Фото 2. Наталья Погонина (вице-чемпионка Мира) и Валентина Гунина (трехкратная чемпионка России и Европы), играющие в динамичные шахматы

Регулярные публичные игры в динамичные шахматы способны популяризировать не только классические шахматы, но и активный образ проведения досуга на свежем воздухе в дружеском коллективе.

Бесспорным преимуществом динамичных шахмат является их зрелищность. Такая игра всегда привлекает огромное количество зрителей (в особенности детей и молодежи), которые впоследствии сами изъявляют желание принять в ней участие.

Авторами проекта разработана методика использования динамичных шахмат в образовательной деятельности для формирования личностных качеств будущих сотрудников силовых структур. Сочетание физической, психологической и умственной нагрузки с экстремальной обстановкой позволяет сформировать умение аналитически мыслить, принимать коллективные решения в условиях ограниченного времени. Вариация отводимого на партию времени, а также расстояния до часов позволяет регулировать физическую нагрузку. Как показали проведенные эксперименты, времен- , различные психологические факторы и командный характер игры усиливают экстремальность тренировок.

По нашему мнению, предлагаемый подход использования шахмат в образовательном процессе подготовки специалистов силовых структур системы МВД России является действительно новым направлением в подготовке кадров, поэтому проект динамичные шахматы- можно отнести к категории инновационной разработки.

В целях дальнейшего исследования обоснованности использования динамичных шахмат на занятиях по физической культуре, во время проведения спортивно-массовых мероприятий представляет интерес изучение эффективности энергетических затрат играющих в динамичные шахматы. С этой целью предполагается производить замеры функционального состояния организма (температура, давление, частота сердечных сокращений и т.д.) игроков во время партии с последующим построением моделей энерго потерь.

Список литературы

1. Голодков, Ю.Э. Применение шахматной игровой деятельности для развития профессиональных качеств выпускников вузов / Ю.Э. Голодков, А.Я. Машович, В.И. Демаков // Актуальные проблемы современной педагогики и психологии в России и за рубежом : сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции № 2, 10 февраля 2015 г. – Новосибирск, 2015. – С. 78-80.

2. Голодков Ю.Э. О развитии учебно-познавательной деятельности обучаемых с помощью проекта «Динамичные шахматы» / Ю.Э. Голодков, В.И. Демаков, А.Я. Машович // Современные проблемы профессионального образования: опыт и пути решения : материалы Первой всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Иркутск, 2016. – С. 236-240.

Кандаурова О.В.[1]

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 г. определена роль физической культуры и спорта как одного из приоритетных направлений деятельности государственных и муниципальных органов власти по развитию человеческого потенциала в России.

В Концепции определена стратегическая цель государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Это создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом. [2]

В связи с этим проблема здорового образа жизни, в первую очередь подрастающего поколения, наиболее актуальна для улучшения физического состояния и коррекции асоциального поведения, так как именно их состояние здоровья и образ жизни составляют базис дальнейшего развития России. Важность этих вопросов неоднократно отмечалась Президентом Российской Федерации и поэтому основополагающей задачей государственной политики является создание условий и возможностей для успешной социализации и эффективной самореализации детей и подростков, развития их потенциала в интересах Российской Федерации. [1]

В контексте данной цели одной из задач является задача профилактики и коррекции социально негативного поведения современной молодежи, используя в том числе и воспитывающе-социализирующий потенциал физической культуры в частности и здорового образа жизни в целом.

На наш взгляд, ключевую роль играет система образования. Образование – именно та сфера, тот институт, который в первую очередь обеспечивает воспроизводство и совершенствование кадрового потенциала всех сфер общественного и духовного производства, способствующих экономическому, политическому, культурному функционированию и развитию общества и личностному становлению индивида. Оно формирует менталитет социальной общности, способствует разработке и развитию системы мотиваций, ценностей каждого человека, который реализует их в последующей жизни в сфере общественных институтов. [3]

В данном процессе важное место занимает не только аудиторная, но и внеаудиторная работа. В ГАПОУ «Альметьевский политехнический техникум» Республика Татарстан создана система работы для формирования

[1] Преподаватель общественных дисциплин, Альметьевский политехнический техникум (Российская Федерация, г.Альметьевск), кандидат педагогических наук. E-mail: kan-olga69@mail.ru.

здорового образа жизни и занятия физической культурой и спортом. Это и непосредственно активная спортивная деятельность, и просветительская деятельность по привитию и развитию навыков здорового образа жизни. Помимо учебной дисциплины «Физическая культура» в техникуме действуют спортивные секции (всего 22) и секции военно-прикладных видов спорта (всего 5). Ежегодно среди учебных групп 1-4 курсов проводятся спортивные соревнования, спартакиада, сдача норм ГТО, День здоровья Альметьевского политехнического техникума для студентов и всего персонала. Кроме того, организуется участие во Всероссийском дне бега «Кросс нации», Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России», социально-спортивном движении, направленное на популяризацию спорта и здорового образа жизни «Зеленый Фитнес», в муниципальных велопробегах и др. На всех занятиях для предупреждения выраженного утомления и восстановления работоспособности проводятся физкультпаузы. Просветительская деятельность проводится в рамках студенческого научного общества «Инноватика» посредством работы лекторских групп, внеаудиторной работы классных руководителей (классные часы, выезды на природу, спортивные эстафеты др.).

Для определения роли физической культуры и спорта, а также здорового образа жизни у студентов проведен опрос студентов третьего курса группы АВ-161б (классный руководитель Кандаурова О.В.). Он показал, что физическая культура для 50% опрошенных обучающихся является залогом хорошего здоровья, для 30% – образом жизни и физической подготовкой к конкретной деятельности. Помимо этого, для 50% – это еще и путь к самореализации, а также способ для поддержания формы, бодрости и сил. 54% респондентов чувствуют необходимость в занятиях физической культурой и вести здоровый образ жизни, у 25% – отсутствует сила воли при наличии желания, 16% – не чувствуют этой потребности. При этом под здоровым образом жизни 62,5% опрошенных понимают ежедневные занятия физкультурой, 46% – отсутствие вредных привычек. В то же время по 10-балльной шкале оценили соответствие своего образа жизни здоровому образу жизни на 5-7 баллов большая часть респондентов – 58%, на 8-10 – 29% и на 1-4 – 12,5%. Отрадно, что 83% студентов отрицательно ответили на вопрос о курении, 16,6% – курят, но изредка. 75% – отрицательно ответили и на вопрос об употреблении алкогольных напитков, 25% – употребляют алкоголь 1-2 раза в месяц. Как видим, большая часть студентов мотивированы на занятия физической культурой и спортом, здоровый образ жизни. Однако свой образ жизни как здоровый на высший балл оценивают лишь треть участников опроса.

Учитывая полученные данные, при организации воспитательной работы с группой обязательно планируем и просветительские, и спортивные мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни, физической культуры и спорта. Это обязательная эстафета для юношей в

честь 23 февраля по военно-прикладным видам спорта. Традиционные выезды на природу в разное время года (особенно в зимнее), боулинг и пейнтбол, посещение спортивных матчей по хоккею, велопрогулки. Классные часы по пропаганде здорового образа жизни, здорового питания, видам оздоровительной физической культуры и спорта, о выдающихся спортсменах СССР и России, известных спортсменах-политиках и др.

Принимая во внимание вышеизложенное, следует отметить, что для популяризации здорового образа жизни, физической культуры и спорта, а также для получения результата необходимо использовать разные формы деятельности. При этом ее значение можно повысить при условии наличия деятельностного компонента, который включает в себя совокупность разных видов воспитательной работы (просветительская, спортивная, организационная, прикладная). Это позволит целенаправленно воздействовать на формирование качеств и свойств личности молодежи, развитие человеческого капитала.

Список литературы

1. Галицын С. В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков / Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Хабаровск, 2012. – 373 с.

2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года // СПС КонсультантПлюс.

3. Сластенин В.А. Педагогика / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2003. – 576 с.

Ляпин А.И.[1], *Сабирова И.А.*[2], *Федоров В.В.*[3]

КОРРЕКЦИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Одним из приоритетных направлений современного воспитания подрастающего поколения является проблема коррекции девиантного поведения, сформировавшегося в условиях противоречивых социально-экономических перемен в обществе. Анализ и обобщение данных выявило,

[1] Начальник кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России (Российская Федерация, г. Воронеж), кандидат педагогических наук.

[2] Профессор кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России (Российская Федерация, г. Воронеж), доктор педагогических наук, доцент. E-mail: sabirova27.02@mail.ru.

[3] Доцент кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России (Российская Федерация, г. Воронеж), кандидат педагогических наук.

что ослабление влияния государственных органов на воспитание и формирование личности, падение нравственных и духовных ценностей, имущественное неравенство, социальная дезадаптация, криминализация общества, падение статуса семьи как социального института сформировали существенные негативные явления. [2-4]

Очевидным противоречием в системе научно-практических знаний о средствах и методах коррекции девиантного поведения являются, с одной стороны, острая необходимость обоснования и разработки адекватных методов коррекции девиантного поведения трудных подростков, с другой стороны, в теории и на практике используемые методики не отвечает уровню современных требований. Следовательно, вопросы усиления профилактической и воспитательной работы с подрастающим поколением страны, разработка инновационных программ коррекции девиантного поведения на основе средств и методов физической культуры и спорта являются актуальными и требуют углубленного изучения.

Объект исследования – учебная и воспитательная деятельность подростков, отнесенных к группе лиц с девиантным поведением.

Предмет исследования – особенности девиантного поведения подростков, находящихся на учете в ПДН, и воспитанников школ-интернатов для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Цель исследования – изучение и анализ особенностей девиантного поведения подростков и его коррекция средствами физической культуры и спорта.

В работе использовались общепринятые методы исследования (педагогические наблюдения, опрос и собеседования, анкетирования по методики Леус Э.В., Басси-Дарки, тест А. Ассингера).

Результаты и их обсуждение. Вся исследовательская работа была выполнена поэтапно. На первом этапе с целью выявления специфических особенностей контингента подростков, состоящих на учете в подразделении по делам несовершеннолетних, нами был проведен опрос и анкетирование в ПДН Коминтерновского, Советского и Центрального районов УВД по Воронежской области. В анкетировании приняли участие более 90 подростков в возрасте 15-16 лет. Для определения особенностей девиантного поведения была предложена анкета, разработанная Леус Э.В.

Анализ и обобщение полученных данных выявил, что 84% опрошенных присуще социально обусловленное поведение, выраженное в подростковой реакции на группирование. У 50% – деликвентное поведение, выраженное в несоответствии социальным шаблонам, представляющим собой фундамент социализации, и подразумевающее совершение противозаконных мероприятий. У 32 % подростков, находящихся на учете в ПДН, обнаружено суицидальное (аутоагрессивное) поведение, заключающееся в нанесение какого-либо ущерба своему соматическому или психическому здоровью.

Для диагностики показателей и форм агрессии использовалась методика Басси-Дарки, которая оценивала уровень враждебности и агрессивности подростков. Анкетирование показало, что 85% опрошенных имеют вербальную форму агрессии, выражающуюся в виде речевых нападок. У 33% опрошенных подростков выявлено угрызение совести (чувство вины), что говорит о том, что у трети испытуемых присутствует возможное убеждение в том, что он является плохим человеком, поступает зло. У 34% опрошенных выявлена подозрительность, которая проявляется в недоверии и осторожности по отношению к людям, основанная на убеждении о том, что окружающие намерены причинить вред.

На этом же этапе проводилась оценка агрессивности в отношениях (тест А. Ассингера). Полученные данные выявили, что 66% подростков, находящихся на учете ПДН, чрезмерно замкнуты. Это значит, что опрашиваемым не свойственны вспышки агрессивности, но они их подавляет слишком тщательно. 50% подростков миролюбивы, это обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Кроме этого они совершенно не решительны.

На втором этапе изучались особенности подростков, воспитывающихся в условиях школы-интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на базе КОУ ВО Школа-интернат № 1. В анкетировании приняли участие более 50 человек в возрасте 15-16 лет.

Анализ и обобщение полученных данных, связанных с определением особенностей девиантного поведения, показало, что 100% опрошенных подростков характерно социально обусловленное поведение, которое выражается в подростковой реакции на группирование, при этом у 50% подростков выявлено, что агрессивное поведение направлено на причинение вреда кому-либо.

Диагностика особенностей агрессии показала, что у 87,5% опрошенных наблюдается физическая агрессия, которая проявляется в использовании физической силы против другого человека; у 69% – выявлена вербальная агрессия, направленное на выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятье, угрозы); у 50% отмечена раздражительность, проявляются негативные чувства при малейшем возбуждении, вспыльчивости, грубости; у 50% – подозрительность, оказывается в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред. 86,6% учащихся школы-интерната оказались излишне агрессивны, что проявляется в их неуравновешенности и жестокости по отношению к другим.

Сравнительный анализ девиантного поведения подростков, воспитывающихся в неблагополучных семьях и школах-интернатах, позволяет констатировать, что у подростков, обучающихся в школах-интернатах ярко проявляется физическая агрессия, а у находящихся на учете – вербальная.

Отмечается тот факт, что в школах-интернатах ярко выражена реакция на группирование, вследствие проживания в одном месте единым коллективом. Вербальная агрессия наиболее ярко определяется в группе подростков из неблагополучных семей 85% против 69% в группе подростков из школы-интерната, так как эти подростки яркие одиночки. При этом физическая агрессия более присуща воспитанникам школ-интернатов как наиболее действенный способ доказать свою правоту в коллективе с позиции силового воздействия. Подростки из школы-интерната излишне агрессивны к окружающим их людям (86,6%). Также 50% в группе школы-интерната и 34% среди подростков из неблагополучных семей испытывают недоверие к окружающим, что является следствием недостатка воспитания в семье, а также влияния общества, в котором воспитывались.

Следует отметить и тот факт, что у 30% подростков из неблагополучных семей присутствует возможное убеждение в том, что он является «плохим» человеком, что еще раз подчеркивает плохую адаптацию данных подростков к современному обществу и, конечно, недостаток воспитания. Исследуемый контингент из неблагополучных семей обладает недостаточной уверенностью в собственных силах.

Таким образом, проведенное исследование выявило, что у подростков из неблагополучных семей, состоящих на учете в ПДН, преобладает вербальная агрессия, стремление все делать в одиночку, им присуща неуверенность к себе; в группе подростков из школы-интерната: физическая агрессивность, недоверие к обществу, группирование.

На основании педагогических наблюдений и проведенного педагогического исследования разработана модель коррекции девиантного поведения трудных подростков. Программа включала 16 занятий, сформированных в 3 блока: базовый, отражающий основные функции физической культуры и принципы коррекционной работы, деятельностный – представлен комплексом педагогических условий и диагностический, отражающий формы контроля.

Проведенные предварительный педагогический эксперимент выявил положительное влияние разработанной программы, которая нашла отражение в коррекции агрессивного поведения трудных подростков.

Список литературы

1. Арефьев, А.Л. Девиантные явления в среде учащейся молодежи. / А.Л. Арефьев // Народное образование. – 2013. – № 7. – С. 193-200.

2. Бытко, Ю.И. Девиантное поведение подростков / Ю.И. Бытко, А.С. Ладно // СоцИс. – 2008. – № 4. – С. 15-17.

3. Григорович, Л.А. Проблема нравственного развития подростка : монография / Л.А. Григорович. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. – 248 с.

4. Лубышева, Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 7-15.

5. Матвеев, В.Ф. Типы девиантных подростков. / В.Ф. Матвеев, А. Лебедев // Вопросы психологии. – 2008. – № 4. – С. 5-6.

Панов Е.В.[1]

О ЗНАЧЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Министерством внутренних дел Российской Федерации на постоянной основе активно проводится работа по совершенствованию физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Для достижения поставленной цели меняется нормативная правовая база и научно-методическое обеспечение физической подготовки, осуществляются переподготовка и повышение квалификации специалистов, проводятся чемпионаты МВД России по служебно-прикладным видам спорта, соревнования Общества «Динамо».

Одним из значимых подтверждений тому, что физическая подготовка является важным средством повышения профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, служат приказы МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» и от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», изданные в целях дальнейшего совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы.

Общеизвестен тот факт, физическая подготовка является неотъемлемой частью физического воспитания, а физическое воспитание неразрывно связано с трудовым, нравственным, эстетическим, умственным воспитанием и, в свою очередь, является составной частью физической культуры. На практических занятиях по физической подготовке обучающиеся испытывают физические и психологические нагрузки, воспитывают в себе силу воли, выдержку, которые так необходимы сотруднику органов внутренних дел.

[1] Начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: pan_69@mail.ru.

Безусловно, исходя из основных принципов физического воспитания, физическая подготовка курсантов должна носить системный характер и включать в себя не только плановые учебные занятия, но и такие важные формы организации занятий в физическом воспитании, как спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

Положения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки четко определяют различные формы занятий в физическом воспитании, представляющие способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

Одним из основных направлений спортивно-массовой работы в Сибирском юридическом институте МВД России являются выступления сборных команд института на соревнованиях различных уровней:

– чемпионаты МВД России по служебно-прикладным видам спорта;

– Спартакиада Красноярской региональной организации Общества «Динамо» среди коллективов органов безопасности и правопорядка Красноярского края;

– «Универсиада-2019» среди высших учебных заведений города Красноярска;

– Спартакиада института среди курсов и факультетов;

– участие сборных команд института по видам спорта в чемпионатах города, Красноярского края, Сибирского федерального округа;

– участие спортсменов института в международных соревнованиях.

В рамках чемпионатов МВД России сборные команды института принимают участие в соревнованиях по лыжным гонкам, служебному двоеборью, рукопашному бою, стрельбе из табельного оружия, дзюдо, самбо, преодолению полосы препятствий со стрельбой, легкоатлетическому кроссу, мини-футболу, служебному биатлону. На наш взгляд, участие в данных чемпионатах курсантов вуза имеет для них как колоссальное воспитательное значение, так и способствует повышению их профессиональной подготовки, психофизической готовности к выполнению возложенных на них оперативно-служебных задач в дальнейшем.

Трудно переоценить значение того момента, когда курсантам удается в честном, бескомпромиссном поединке одержать победу над сотрудниками органов внутренних дел из числа постоянного состава вузов или, в случае проигранного поединка, услышать от них слова поддержки и одобрения. Кроме положительного воспитательного воздействия у курсантов в данном случае формируются такие необходимые сотруднику личностные качества, как мужество, сила воля, уверенность в своих силах.

Нельзя не отметить, что на данных соревнованиях курсанты института выступали в одной команде, плечом к плечу с преподавателями, тренерами по видам спорта, и личный пример преподавателей, показанные ими

высокое спортивное мастерство, проявленное упорство в достижении поставленных целей также имеют для курсантов огромное воспитательное значение и способствуют формированию физической и психологической готовности к службе.

Кроме вышеперечисленных соревнований сборные команды института принимают участие в чемпионатах Красноярского регионального отделения ОГО ВФСО «Динамо» по 13 видам спорта среди 15 коллективов физической культуры сотрудников органов безопасности и правопорядка Красноярского края. Курсанты соревнуются с сотрудниками ГУ МВД России по Красноярскому краю, УФСБ России по Красноярскому краю, ГУ ФСИН России по Красноярскому краю и показывают на чемпионатах такие важные для сотрудников качества, как упорство в достижении целей, силу воли, коллективизм и чувство товарищества.

Говоря о формировании необходимых будущим сотрудникам органов внутренних дел личностных качеств курсантов во время участия в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях различного уровня, нельзя не сказать об Универсиаде среди вузов г. Красноярска и Красноярского края.

Примечательно, что, несмотря на достаточно небольшое количество обучающихся в институте, четкие, отлаженные действия во время проведения соревнований, чувства гордости за институт, ответственности перед руководством и, что немаловажно, перед самим собой позволяют курсантам и студентам занимать призовые места в легкоатлетическом кроссе, соревнованиях первокурсников, легкой атлетике, гиревом спорте, самбо и дзюдо. Хотелось бы отметить тот факт, что на протяжении уже ряда лет Сибирский юридический институт МВД России занимает первое место в так называемой «Малой Универсиаде» среди вузов, численность обучающихся в которых не превышает 2500 человек.

В спортивной жизни института большое значение занимает Спартакиада института среди курсов, которая проходит в течение учебного года по 15 видам спорта. Во-первых, в Спартакиаде принимают участие значительная часть обучающихся – курсантов, студентов курсов подготовки иностранных специалистов, слушателей факультета профессиональной подготовки. Во-вторых, на соревнованиях данного уровня присутствует наибольшее количество зрителей, у которых развивается чувство товарищества, коллективизма, гордости за учебное подразделение и образовательную организацию. В целом они приобщаются к физической культуре и спорту, им прививаются основы здорового образа жизни.

С целью формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, привитию им ценностей физической культуры и спорта, в институте проводится целенаправленная информационно-пропагандистская работа, которая проходит в форме встреч обучающихся со знаменитыми спортсменами и практическими работниками. Так, например, в институте были ор-

ганизованы встречи курсантов с мастером боевых искусств, в прошлом оперативным сотрудником ГРУ КГБ СССР Сергеем Бадюком (г. Москва), призером Олимпийских игр Дмитрием Носовым, двукратным Олимпийским чемпионом Евгением Устюговым и трехкратным чемпионом мира, призером Олимпийских игр Павлом Ростовцевым.

Таким образом, можно сделать вывод, что участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, систематическая целенаправленная спортивная работа, взаимодействие профессорско-преподавательского состава, сотрудников практических органов и обучающихся способствует формированию у курсантов психофизической готовности к профессиональной деятельности, становлению их профессионалами своего дела в будущем, а также формированию у них мотивации к участию в международных соревнованиях различных уровней – от первенств Европы до Универсиады-2019.

Паршин С.В.[1], *Кравчук А.И.*[2]

ВОВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

В настоящее время в России образовалось большое количество возрастных групп населения, имеющих проблемы со здоровьем; это не только люди пенсионного возраста, инвалиды, это касается и такой категории населения, как молодежь. Число молодых людей, употребляющих психотропные вещества, продолжает непрерывно возрастать. При этом сегодня вряд ли можно найти подростка, который бы не знал о смертельной опасности наркотиков. Очевидно, что это знание в большинстве случаев не оказывает нужного отталкивающего воздействия.

Употребление наркотиков лишает сегодняшнюю молодежь возможности вступать во взрослую жизнь с чувством достоинства в полном здравии. Наркомания является хроническим заболеванием вызванное потреблением наркотических средств, но это не болезнь в обычном понимании этого слова, как простуда, это заболевание затрагивает все стороны внутреннего мира человека, его социальное, психическое и физическое здоровье.

Главный вопрос, на который современники ищут ответ: что заставляет молодых людей добровольно начать употребление наркотических

[1] Старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: vechnosts@ mail.ru.

[2] Доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), доцент.

средств, почему их не пугают последствия и мрачные перспективы дальнейшей, возможно, короткой жизни в наркотическом дурмане?

Существуют множество причин употребления наркотиков, и у каждого они свои. К основным причинам развития заболевания наркомании можно отнести: внутренние проблемы (неприятности, социальное неравенство, непонимание в семье); любопытство (многие думают, что это современно модно, что нужно хотя бы раз в жизни это попробовать); поиск новых ощущений; пример друзей; протест против сложившихся обстоятельств; желание казаться взрослее, самоутвердиться за счет наркотиков; доступность приобретения наркотиков.

В противостоянии наркоупотреблению необходимо использовать все пути, все возможные средства, имеющиеся у общества, включая и такую сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимая категория деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию. Формирование и развитие у молодежи потребности к физической активности – это одна из наиболее эффективных мер по профилактике наркомании.

Профилактикой наркомании является совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании. Для формирования в обществе негативного отношения к наркомании разрабатывается антинаркотическая пропаганда, опирающаяся на пропаганду здорового образа жизни, в числе том физической культуры и спорта. [1]

Рассмотрим, как физическая культура и спорт способны выступить в качестве компонента в профилактике наркомании.

Особенностью физической активности является то, что она не только реализуется на основе освоения человеком своих знаний в области физического развития и изменения биологической составляющей его природы, но и действует на социальные факторы.

Физические упражнения, занятия различными видами спорта способствуют активизации, умственной работоспособности и психической устойчивости. Таким образом, двигательная активность снижает чрезмерное эмоциональное напряжение, которое является одним из факторов употребления наркотиков. Одним из важнейших направлений в профилактике наркомании является организация спортивно-культурной работы по месту жительства, учебы, работы. В настоящее время стали создаваться при школах, вузах подобные структуры. [2]

Программа профилактики наркомании посредством физической культуры и спорта должна составлять из себя три взаимосвязанных компонента: психолого-педагогическую диагностику личности, средства и методы формирования интереса к постоянным занятиям физической культурой

и спортом и применение спорта для коррекции психоэмоционального состояния, повышение двигательной способности и функционального состояния организма.

Изучение индивидуальных особенностей необходимо для разработки методик, позволяющих не только изучить индивидуальные особенности человека, но и установить причины антисоциального поведения при наличии такового. Разработка диагностических методик должна базироваться на изучении особенностей поведения молодежи, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, в семье, взаимоотношения с друзьями, сверстниками, вкусы и предпочтения, интересы, физическое развитие и подготовленность, отношение к физкультурно-спортивной деятельности и предпочтения в этой сфере.

Методика физического воспитания педагогически запущенных подростков и склонных употреблению психоактивных препаратов имеет отличительные особенности, так как наряду с вопросами оздоровления организма решается вопрос изменения психоэмоционального состояния и моральной сферы личности. Немаловажным этапом профилактики следует отнести вовлечение молодежи в занятия спортом, учитывая все личные психические и физические возможности человека. Подбор средств и методов физического воспитания подростов необходимо проводить с учетом их личных интересов.

Основными средствами вовлечения детей в спортивную деятельность являются беседы, ознакомления с различными видами спорта, его характеристики, для того чтобы на первом этапе подросток смог определиться – какое направление, вид спорта ему более интересен и чем он мог бы заняться, в дальнейшем необходим контроль за посещаемостью занятий, тренировок подростком, успеваемостью, дисциплинированностью, выполнению поручений учителя, тренера, участие общественной работе, соревнованиях, учебных мероприятиях. Любые задачи профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений. Концепция профилактики наркомании среди молодежи средствами физической культуры и спорта должна опираться на государственную Концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, предусматривающую пути, средства и методы «формирования у населения устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культуры и спортом, навыков здорового образа жизни, моды на спорт, особенно среди подрастающего поколения».

Механизм реализации физического воспитания и спорта должен включать в себя: урочные формы занятий в общеобразовательных учреждениях, дополнительные формы занятий спортом в семье, спортивных секциях, клубах, спортивно-массовые мероприятия. Необходимо развивать

пропаганду физической культуры и спорта через средства массовой информации, интернет, телевидение, журналы – как основных источников информации у подростов.

Спортивно-массовые мероприятия являются основным направлением в профилактике отрицательных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта, основной чертой которых является соревновательная составляющая.

При совершенствовании психических возможностей человека одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера, учителя (разъяснения, убеждение, одобрение и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность человека, неуверенность его в собственных силах. Однако, планируя задания на воспитание указанных волевых качеств, необходимо предусматривать постепенное усложнение трудностей, особенно при занятиях с подростками. Вместе с тем необходимо ставить цели, достижение которых потребует от учащегося максимальной мобилизации всех его сил, только в том случае волевые качества получат достаточное развитие, что необходимо для того, чтобы подросток проявил твердость характера при отрицательном ответе в случае предложения ему попробовать наркотические средства.

Информационно-образовательные модели профилактики наркомании направлены на организацию деятельности молодежи с целью освоения ими знаний о негативных последствиях употребления наркотиков, а также формирование умений контролировать психоэмоциональное и физическое состояние. [3]

Формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни, здоровая состязательность и свободный творческий поиск, удовлетворение естественного стремления человека к экспериментированию и двигательной активности, поиску новых необычных ощущений и переживаний делают занятия физической культурой и спортом реальной. Личностно ориентированные двигательные программы формируют у детей подростков потребность в занятиях физической культурой и спортом, нацеливают на здоровый образ жизни и физическое совершенствование, обеспечивают готовность подростка противостоять факторам риска альтернативой миру наркотиков.

Физическая культура и спорт имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного человека, поскольку занятия ими развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на формирование и гармоническое развитие и воспитание человека. Это учитывается обществом при планировании и осуществлении затрат свободного времени общества в целом и отдельными людьми, поскольку свободное время должно использоваться рационально и

эффективно с точки зрения интересов общества в целом. В свою очередь, каждый человек должен получить в сфере свободного времени максимум реально возможного в конкретных условиях и обстоятельствах для своего всестороннего и гармоничного развития, постоянного совершенствования.

Таким образом, основной положительный вектор антинаркотической пропаганды направлен на формирование у нашей молодежи стремления к здоровому образу жизни, ядром которого и является физическая активность человека, а отрицательный – на формирование негативного отношения к наркомании, сложнейшей и многограннейшей проблемы, решение которой невозможно без комплексной и скоординированной системы мероприятий различного характера. Данный факт со всей очевидностью демонстрирует огромный потенциал средств физической культуры и спорта, как в профилактике наркоманий, так и особенно в антинаркотической пропаганде.

Список литературы

1. Благотворительные возможности физической культуры в жизни человека / В.В. Денискин и д р. // Внутривузовские системы обеспечения качества подготовки специалистов : материалы международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2004. С. 393-394.

2. Филлипович, В.А. Физическая культура и спорт как средство профилактики болезней и асоциальных проявлений / В.А. Филлипович, Е.В. Панов // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни. – Красноярск, 2008.

3. Ципоркина, И.В. Практическая психология для подростков,или вся правда о наркотиках / И.В. Ципоркина, Е.А. Кабанова. – М.: АСТ-Пресса, 2008.

Пшатова А.А.[1], *Мукашева А.К.*[2]

ЧТО ДАЮТ РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ?

Мы выбрали именно эту тему потому, что она очень актуальна на сегодняшний день. Многие студенты задаются этим вопросом, а мы постараемся на него ответить. Физическое воспитание студентов рассматривается как неотъемлемый, важнейший компонент общего воспитания студенчест-

[1] Астраханский государственный технический университет (Российская Федерация, г. Астрахань). E-mail:anastasya.pshatova@mail.ru.

[2] Астраханский государственный технический университет (Российская Федерация, г. Астрахань). E-mail:makilana15@mail.ru.

ва. Рассмотрим физическую культуру как особую, отдельную культуру, результаты которой полезны, как для самой личности, так и для общества.

Движение – это жизнь! Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Регулярные занятия физической культурой способствуют:

а) устойчивости к стрессам;

б) поддержанию мышц в тонусе, укреплению мышц;

в) хорошей физической форме;

г) улучшению работы сердца, лёгких и сосудов;

д) потреблению здоровой пищи;

е) предотвращению процессу старения;

ё) здоровому сну;

ж) стимуляции иммунитета;

з) нормализации метаболизма и так далее.

В процессе обучения студентов одна важная социальная функция физического воспитания – это функция, которая связана с обеспечением их учебно-трудовой активности и профессиональной высокой работоспособности после окончания вуза.

Высокое психофизическое развитие личности говорит о больших биологических возможностях человека. Благодаря этому, человек легче переносит высокие физические и психические нагрузки, а также, противостоит ухудшению экологических (погодных) условий, функционирует как в нормальных, так и в экстремальных условиях.

Цель физической культуры – это реализация физического развития людей, а также совершенствования физических качеств и способностей, свойственных каждому человеку, связанных с ними, единство воспитания духовных и нравственных качеств, которое характеризует активную личность в обществе. Таким образом, занятия физической культурой помогают обеспечить подготовку каждого члена общества к трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Во время обучения в высшем учебном заведении раскрываются не только способности и задатки студентов, но, происходит наиболее активное развитие нравственных и эстетических качеств, становление и стабилизация характера, интересов; наблюдается наибольшая пластичность и обучаемость в образовании навыков; завершается в основном соматическое и достигает оптимума психофизическое развитие. Всё это говорит о необходимости воплощения этих возможностей в процессе обучения.

Появляются потребности человека в двигательной активности, создаются установки мотивов, а также помощь выборе форм занятий для полноценной самореализации личности, в этом и заключается смысл физкультурного развития и воспитания.

Являясь сложным многофункциональным явлением жизни современного общества, физическая культура и спорт выполняют ряд социальных функций. Из них наиболее значимыми принято считать:

1) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;

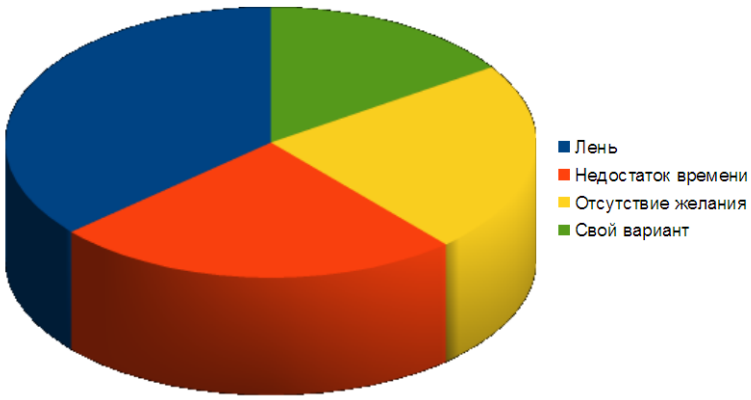
2)сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое развитие и совершенствование;

3) подготовка к трудовой деятельности;

4)средство общения, установления человеческих контактов, укрепления мира.

В современных условиях развития общества перед вузами стоят задачи подготовки высококвалифицированных гармонично развитых специалистов народного хозяйства. Ведущая роль в формировании морально-нравственных качеств будущих выпускников вуза отводится блоку гуманитарных и социально-экономических дисциплин: философии, психологии, социологии, истории, психологии, педагогике и др. Однако практика показывает, что не меньшее влияние на формирование личностных качеств выпускника оказывают дисциплины естественно – научного цикла, к числу которых относится и физическая культура, дружба, и сотрудничество между народами.

Мы провели опрос, среди студентов АГТУ 1-2 курса. Что мешает вам заниматься физической культурой?



На основании ответов опрошенных необходимо решить вопрос об отсутствии желания у студентов посещать занятия физической культурой. Следовательно, для начала нужно выяснить причины данной проблемы, а далее постараться решить ее.

Основная задача занятий физической культурой в вузе – это формирование разноплановой нагрузки для обучающихся. Во время учебного семестра чередуются гимнастические, легкоатлетические занятия, спортивные и подвижные игры, а также лекционные занятия.

Помимо учебных занятий и спортивных секций в университете и за его пределами регулярно проводятся разнообразные спортивные мероприятия, направленные на вовлечение студентов в активную деятельность, воспитание и стимуляцию их к ведению активного образа жизни.

Кроме этого студентам предлагается иная форма физического воспитания – посещение физкультурно-спортивных клубов по их интересам. Спортивные клубы создаются на базе вуза, их деятельность направлена в первую очередь на привлечение студенчества в регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Также задачей клубов является пропаганда здорового образа жизни.

В университете высокий уровень развития системы физического образования и воспитания, целью которой является удовлетворение интересов и потребностей студенчества. Но вопрос нежелания студентов посещать занятия остается открытым. Чтобы ответить на него, был проведен опрос среди студентов Астраханского государственного технического университета, в котором приняли участие 161 человек, 60 – юношей, 101 – девушек. Из 100% опрошенных 48% ответили, что регулярно посещают занятия по физической культуре, 52% – по различным причинам пропускают занятия. Среди причин были выявлены:

– недостаток времени – 35%;
– низкий уровень спортивного интереса – 24%;
– свой вариант (заболевания, занятия в других секциях и т.д.) – 22%;
– лень – 16%.

Чтобы решить данную проблему, нужно изменить структуру физического образования, пополнить базу спортивных сооружений в ведомстве университетов и расширить выбор спортивных секций для обучающихся. Одно изменение предложил и ввёл в свою образовательную систему Белгородский государственный национальный исследовательский университет. Согласно новой программе преподавания физической культуры происходит теоретическое изучение и ориентирование студентов первого курса с целью выявления их интересов в области спорта и физических возможностей и предрасположенностей. Начиная со второго курса, студентам предлагается выбрать форму занятий по физической культуре. Образовался расширенный ряд спортивных секций по интересам для всех студентов. Данное изменение привело к эффективному результату – интерес к спорту и посещаемость резко выросли. А количество студентов с отклонениями в здоровье сократилось. Вот так, цель программы – повысить интерес к физической культуре в студенческой среде – была достигнута.

Правительство Российской Федерации также заинтересовано в решении проблемы незаинтересованности студенчества в занятиях физической культурой и спортом. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года поставила перед собой следующие цели:

– создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, в первую очередь, подрастающего поколения;

– разработка и реализация комплекса мер по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

– модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях.

В заключение сделаем вывод о том, что личная заинтересованность студентов имеет первостепенное значение в решении поставленной проблемы.

Список литературы

1. URL: https://studfiles.net/prewiew/5410375/page:2.

2. URL: https://studopedia.ru/4_119377_aktualnie-problemi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-sovremennogo-obshchestva.html.

3. Жукова, И. Олег Полухин: уроки физкультуры должны быть интересными / Илона Жукова. – URL: http: //www.bel.ru/news/sport/2015/06/17/907371.html.

4. План мероприятий по реализации в 2009-2015 годах Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. – URL: http://www.minsport.gov.ru/upload/plan_po_strategii.pdf.

Силкин Н.Н.[1], *Степановских В.В.*[2], *Фока А.В.*[3]

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ САМБО В СЛУЖЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Одним из наиболее популярных видов спортивных единоборств среди сотрудников силовых структур в настоящее время является самбо (самозащита без оружия), состоящее из комплекса наиболее эффективных приёмов и действий, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Дисциплина является относительно молодой, но довольно популярной и интенсивно развивающейся.

[1] Профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), доктор педагогических наук, профессор. E-mail: silkin_nn@mail.ru.

[2] Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

[3] Преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: bobrovik1966@yandex.ru.

В учебных организациях МВД России с целью повышения профессионального мастерства мы рекомендуем проводить учебно-тренировочные занятия по самбо, которые являются неотъемлемой частью педагогического процесса, включающего физическую подготовку (развитие физических качеств), техническую и тактическую подготовку (необходимыми как в спортивном разделе, так и при изучении боевых приёмов борьбы в учебном процессе), психологическую подготовку (воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения поставленной цели). [5, с. 94]

Как показывает многолетний педагогический опыт авторов данной работы, вышеуказанные задачи решаются комплексно с учетом степени подготовленности курсантов и времени, затраченного на подготовку. В зависимости от этого той или иной задаче отводится определенное время.

Мы считаем, что задача профессорско-преподавательского состава состоит в том, чтобы правильно оценить физическую, техническую и тактическую подготовку сотрудников силовых ведомств, уровень развития их морально-волевых качеств. Необходимо тщательно планировать учебно-тренировочную работу с ними таким образом, чтобы они достигали наиболее высоких результатов, доступных им на данной ступени профессионального мастерства. Наиболее подготовленным сотрудникам силовых структур доступны такие различные виды соревновательной деятельности, как Чемпионат МВД России по самбо, а также участие в других рангах соревнований, в боевом и спортивном разделах, в которых предусмотрено выполнение требований, необходимых для присвоения спортивного разряда, выполнение норматива мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженного мастера спорта.

Рекомендуется профессорско-преподавательскому составу акцентировать внимание на тех физических качествах курсантов и слушателей, которые развиты у них в наименьшей степени, с целью увеличения эффективности проводимых учебно-тренировочных занятий и повышения уровня их спортивного мастерства.

Особое место занимает развитие силы при занятиях самбо. Упражнения для развития силы занимают одно из ведущих мест в физической подготовке сотрудников силовых структур, в силу их простоты и доступности. Увеличение силовых показателей обеспечивает работа с отягощениями (упражнения со штангой, гирями, гантелями, собственным весом, упражнения с партнёром, резиновыми амортизаторами и т.д.). Варьируя величину отягощения, темп, структуру движений, сотрудник может избирательно воздействовать на развитие силы любой группы мышц, а также силовой выносливости.

Борьба включает в себя попеременное чередование статических напряжений, возникающих как при борьбе в стойке, так и во время борьбы лежа, с внезапными быстрыми, «взрывными» усилиями, применяемыми курсантом, слушателем при проведении броска или контрприема.

Основным методом развития силовой выносливости служит метод «до отказа», при котором сотрудник выполняет упражнения многократно с относительно небольшими отягощениями (30-40% от максимального результата) до тех пор, пока дальнейшее выполнение упражнения станет невозможным. После выполнения упражнения следует сделать небольшой отдых в течение 2-3 минут, затем упражнение повторяется вновь «до отказа». Количество подходов и темп выполнения упражнения зависит от предварительной подготовки, индивидуальной для каждого занимающегося. [2, с. 214]

Хорошим средством развития «быстрой силы», на наш взгляд, служат различного рода броски спортивных снарядов (гири, ядра, набивного мяча) в различных направлениях – вперед, назад, прогибаясь, с поворотами и прыжками.

В рамках каждого учебно-тренировочного занятия должны быть включены упражнения для развития силы. Для каждого занятия варьируется время, отводимое на упражнения для развития силы.

Как показывает практика, разновидности физических качеств – сила и быстрота – находятся в тесной связи между собой, следовательно, целесообразно было бы проводить упражнения, направленные на развития этих качеств в комплексе.

Особый эффект развития быстроты дает обучаемым применение имитационных и специальных подготовительных упражнений.

Когда сотрудники освоят правильную технику выполнения упражнений, обучаемые постепенно увеличивают скорость выполнения тех или иных приемов и действий.

Не менее эффективным способом развития быстроты, мы так же считаем, упражнения с партнером, в процессе выполнения которых выведения из равновесия в различных направлениях, подготовки к проведению приёмов, начальная фаза приёма без броска противника и т.д. [1, с. 179].

Все эти упражнения должны выполняться неоднократно – 30-40 раз подряд с постоянным увеличением скорости движения и доведением ее до максимальной. Первое время ассистенту целесообразно не оказывать большого сопротивления, давая возможность обучаемому выполнить приём быстро и правильно, в дальнейшем сопротивление увеличивается, но не доводится до максимального.

Еще одним немаловажным направлением при занятиях самбо является развитие выносливости.

Анализ литературных источников показывает, то выделяют общую и специальную выносливость, где под общей выносливостью понимается способность организма выполнять умеренную работу в течение длительного времени. Данный вид выносливости вырабатывается в ходе продолжительного выполнения различных упражнений (ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание, которые проводятся длительно, в равномерном темпе и с небольшой интенсивностью).

Для развития же специальной выносливости существуют отдельные упражнения, которые выполняются с партнером, манекеном или же тренировочным мешком (данные упражнения должны быть по своей структуре близки с приемами борьбы). Одно из незаменимых условий в тренировках сотрудников – это использование тренировочных схваток, различных по темпу, продолжительности их проведения, а также различающиеся по времени отдыха между ними. Для совершенствования специальной выносливости, требуется от занятия к занятию постепенно увеличивать время продолжительности схватки с каждым из партнеров.

За счет увеличения количества схваток и уменьшения времени отдыха между ними, повышается и нагрузка на физическое состояние обучаемого. В образовательных учреждения системы МВД широко используется интервальный метод тренировки, заключающийся в том, что время схватки разбивается на равные отрезки по 2-3 минуты с минутными или 30-секундными интервалами отдыха.

Приоритетным направлением занятий по борьбе самбо является техническая и тактическая подготовка. Самбо аккумулирует в себе множество различных видов боевых искусств, тем самым, представляет обучающимся возможность выбирать технику борьбы с учетом и в зависимости от своих физических характеристик в данный момент. Каждый сотрудник силовых структур может выбрать наиболее эффективные для себя приемы и применять их в зависимости от ситуации. Эффективность приемов проверяется в ходе проведения состязаний (определить наиболее излюбленные приемы).

Работа над всеми техническими приемами должна выполняться систематически. Разучиваемый прием выполняется вначале на несопротивляющемся противнике многократно (20-40 раз) без броска ассистента на ковер. На практике, избранные приемы сотрудник должен умело выполнять в противоборстве с противником различной степени подготовленности и обладающими разными физическими данными. Не менее важно, не только овладеть различными вариантами выполнения приема, но и освоить тактику выполнения приема. До выполнения приема мы рекомендуем замаскировать свои намерения, проводить его в тот момент, когда противник этого не ожидает. [4, с. 191]

Необходимо также уметь выполнять ложные действия так, чтобы противник был убежден в реальности угрозы, в этом случае он будет реагировать на ложное действие должным образом.

Психологической подготовке сотрудников на учебно-тренировочных занятиях самбо необходимо уделять особое внимание.

Воля к победе, смелость и решительность – неотъемлемые условия для овладения навыками борьбы. Психологическая подготовка сотрудника развивается и совершенствуется в ходе тренировки так же, как и его физическая и техническая подготовка.

Совершенствование психологической подготовки обучаемых необходимо для:

– мобилизации возможностей обучаемого в ходе выполнения поставленных задач в различных ситуациях схватки;

– умения проводить технически совершенные приёмы и действия в условиях переутомления;

– вести поединок с должной смелостью и решимостью на выигрыш с более сильными соперниками;

– стойко переносить болевые ощущения, недомогания, преодолевать усталость, сохранять выдержку при неудачах и т.д.

Все эти направления оказывают активное воздействие на подготовку сотрудников силовых структур к предстоящей служебно-профессиональной деятельности и выполнения практических задач возложенных на них. [3, с. 23]

Список литературы

1. Бобровик, А.П. Основные критерии оценки боевых приемов борьбы А.П. Бобровик, В.А. Арсеньев В.А. // Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России : сборник материалов всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. Л.И. Тимошенко. – Ставрополь, 2016. – С. 178-180.

2. Бобровик, А.П. Физические упражнения и их роль в психологической подготовке сотрудников силовых структур / А.П. Бобровик, К.А. Грачев, О.А. Чудинова // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы. Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск, 2011. – С. 212-215.

3. Бобровик, А.П. Методические основы самосовершенствования физических качеств и навыков у сотрудников силовых ведомств / А.П. Бобровик, А.А. Ошев // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. С.Н. Кашина, А.В. Шульженко. – Ставрополь, 2015. – С. 20-24.

4. Бобровик, А.П. Необходимость и средства поддержания физической готовности офицеров старшего возраста и находящихся в запасе / А.П. Бобровик, Л.В. Никулин // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2008. – № 2.– С. 190-192.

5. Силкин, Н.Н. Аналитический обзор тактики применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в различных служебно-оперативных ситуациях / Н.Н. Силкин, А.П. Бобровик //Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 1-7. – С. 92-95.

Сташкова Г.К.[1], *Скурихина Н.В.*[2]

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ И НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Сегодня популяризация наркомании в Российской Федерации приняла трагические размеры. С каждым годом всё больше подростков страдают от наркотической и психотропной зависимости. Если не начать экстренно принимать различного рода меры, как масштабного, так и локального характера, проблема пропаганды наркомании среди молодого поколения может приобрести черты глобального социального бедствия.

Психологи определяют употребление наркотиков и различных психотропных веществ среди молодежи как одно из самых часто встречающихся асоциальных проявлений личности. Данная проблема крайне остро затрагивает все сферы жизнедеятельности общества, поэтому вопрос профилактики наркозависимости среди молодых людей является невероятно актуальным на сегодняшний день.

Согласно статистике, за последние десять лет отмечается рост числа наркологически зависимой молодежи в десять раз: в начале 90-х годов XX века, за помощью обратились всего 6,4 тысяч потребителей наркотических и токсических веществ, в то время как в начале XXI века количество обратившихся за наркологической помощью потребителей наркотических средств составило 62,5 тысячи человек. По данным многих специалистов, реальная распространенность наркозависимости среди молодого населения России в целом превышает цифры официальной статистики в более чем 5 раз. [4]

Многолетний практический опыт показывает, что средства физической культуры и спорта способны всеобъемлюще в комплексе решать проблемы воспитания и образования подростков, помогать бороться с разными видами зависимостей, а также в сумме повышать показатели здоровья населения. Современному обществу необходимо тщательно понимать, что будущее страны невозможно без физически и духовно развитых его членов. [2] Именно доскональное осознание всей глубины вопроса может способствовать повышению значимости физической культуры и спорта в деятельности по разрешению трудностей с наркозависимыми молодыми людьми.

Таким образом, для сокращения числа наркозависимой молодежи в стране необходима эффективная, плодотворная и целенаправленная работа с группами молодых людей социального риска посредством физической культуры и спорта. На данном этапе мнения специалистов разделились. Многие ученые предлагают использовать массовую физическую культуру

[1] Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: sn397@yandex.ru.

[2] Старший преподаватель кафедры валеологии Торгово-экономического института Сибирского федерального университета (Российская Федерация, г. Красноярск).

как средство отвлечения от вредных привычек, другие считают, что следует подбирать специфические физические упражнения узкой направленности для коррекции физического и психоэмоционального состояния молодого поколения. [1]

Тем не менее все эксперты сходятся во мнении, что в борьбе с наркозависимостью основной упор должен делаться именно на меры ранней профилактики использования наркотических и токсических психотропных веществ, так как профилактика во многом способна предотвратить даже само появление подростков, страдающих от этой опасной проблемы. Поэтому специалисты основываются на неизбежности развития профилактической антинаркотической работы.

Такая работа может осуществляться по следующим направлениям:

– усиление информационного оповещения молодого поколения о проблеме наркозависимости, а также о вызываемых ею необратимых последствиях;

– культивирование здорового образа жизни;

– активное вовлечение молодых людей в физкультурно-спортивную деятельность, а также стимулирование подростков на занятия спортом как одним из видов профессиональной деятельности;

– внедрение в учебные программы школ, вузов и иных учреждений высшего и среднего образования инновационных технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни. [3]

Представитель Минобразования России Л.Г. Логинова подчеркивает, что самым важным звеном в профилактике наркомании становятся именно образовательные учреждения, которые обязаны начать принимать в работе по снижению числа наркозависимых подростков полноценное участие. Ведь, как известно, чаще всего именно проблемы в школе или в семье могут спровоцировать подростков на употребление запрещенных веществ. Таким образом, преподаватели школ, а также иных образовательных учреждений должны быть старательно сосредоточены на активной работе по профилактике наркомании среди молодого поколения, учитывая все особенности психологии в данном возрасте. Более того, не иначе как преподаватели физической культуры в образовательных учреждениях вынуждены вносить серьезные поправки в систему работы с проблемными подростками, переживающими борьбу с наркоманией.

Согласно правилам, профилактическая деятельность включает в себя значительный комплекс мероприятий и обеспечивается путем объединения усилий многих специалистов: социальных педагогов, психологов, учителей, преподавателей, медицинских работников, а также сотрудников правоохранительных органов.

Ссылаясь на приказ Министерства образования Российской Федерации от 28.02.2000 № 619 можно выделить следующие основные модели профилактики:

медицинская модель, которая предпочтительно ориентирована на медико-социальные последствия наркомании и предусматривает в основном информирование молодых людей о негативных последствиях приема наркотических и иных психоактивных средств на физическое и психическое здоровье;

образовательная модель, которая в большей степени направлена на обеспечение молодежи полной информацией о проблеме наркомании и обеспечение свободы выбора при максимальной информированности.

психосоциальная модель, которая своей главной целью утверждает необходимость развития определенных психологических навыков в противостоянии групповому давлению, в решении конфликтной ситуации, в умении сделать правильный выбор в ситуации предложения наркотиков. [5]

Каждая модель по-своему важна и принципиальна в работе по борьбе с наркоманией. Только лишь совокупно используя все модели, специалисты могут быть успешны в профилактической работе с наркозависимой молодежью.

Ряд ученых, считают, что основная цель профилактики – помочь молодому поколению развить в себе сильную социальную личность и выработать жизненную позицию, способную противостоять факторам риска. [4] Исследования психологов абсолютно подтверждают данную мысль. Они гласят, что крайнее большинство молодых людей и подростков втягиваются в проблемы с наркотиками чаще всего из-за желания «быть как все». Поэтому направленность профилактической работы на противостояние подобному фактору риска совершенно оправдана.

Вовлечение физической культуры и спорта в профилактическую деятельность с наркозависимостью остается одним из самых приоритетных направлений данной работы.

Среди первоочередных задач профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта специалисты рассматривают:

– повышение ответственности родителей за здоровье подрастающего поколения и уровень их образования в области физической культуры и спорта;

– наделение должным статусом системы физического воспитания в детских садах и яслях;

– признание физической культуры как образовательной области и учебного предмета, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений;

– увеличение объема двигательной активности на всех возрастных этапах (он должен составлять не менее 6-8 ч в неделю). [4]

Существует ряд причин, сдерживающих использование физической культуры и спорта в профилактике наркомании:

− отсутствие должного финансирования со стороны Министерства образования;

− нехватка спортивных баз и спортивного инвентаря;

− недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни;

− снижение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и переподготовку специалистов;

− отсутствие целенаправленной работы по физическому воспитанию, особенно в дошкольных учреждениях;

− низкие темпы развития клубной системы занятий физической культурой с учетом потребностей и возможностей населения;

− недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Изучив многие причины, которые сдерживают использование физической культуры и спорта в профилактике наркомании, можно предложить некоторые методы развития системы пропаганды физической культуры и спорта. Во-первых, систему пропаганды физической культуры необходимо преимущественно развивать через различного рода плакаты и постеры спортивной направленности в образовательных учреждениях. Во-вторых, можно усилить данное развитие пропаганды физической культуры и спорта через средства массовой информации, и особенно через Интернет и телевидение, поскольку для большинства молодых людей в современном обществе именно они – основные источники информации в целом.

Кроме того, было бы желательно увеличить время, отводимое на демонстрацию уроков по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Вполне вероятно, что такой путь сможет поспособствовать массовому вовлечению подростков в занятия физической культурой.

Помимо этого, усиление вовлеченности подростков в спортивно-массовые мероприятия может помочь развитию соревновательного духа. Как утверждают специалисты, соревновательность является одним из основополагающих качеств спортивной деятельности.

Таким образом, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия можно представить как ведущее и наиболее эффективное направление профилактики асоциального поведения и, в частности, наркотической зависимости. Самое главное в профилактической работе – это частота выполнения. Поэтому, чем чаще будут проводиться спортивно-массовые мероприятия, тем действеннее будет конечный результат.

В целом главная идея увеличения эффективности использования средств физической культуры и спорта в профилактике наркотической и психотропной зависимости состоит в создании постоянно действующей системы такой работы, внедрении ее во все учреждения и организации, где представлена физическая культура и спорт: начиная от общеобразовательных учреждений, заканчивая местами отдыха и проведения досуга. [4] К сожалению, внедрение подобной системы профилактики и пропаганды невозможно без координации действий и финансовой поддержки государст-

венных органов управления физической культурой и спортом, образованием, здравоохранением, культурой.

Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются неотъемлемыми элементами профилактики наркомании среди молодых людей. Занятия физической культурой помогают повысить и выработать выносливость, силу духа, характер, сознательность, ответственность и в целом направить молодое поколение в правильное русло.

Список литературы

1. Ананьев В. А. Здоровье, образ жизни и наркотики: учеб. пособие. / В. А. Ананьев, С. П. Евсеев, Д. Н. Давиденко, В. П. Петленко – СПб., 2003. – 120 с.

2. Антипов В. А. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде: монография / В. А. Антипов, В. П. Евсеев, Д. В. Черкашин; под науч. ред. канд. пед. наук, доц. Е. В. Антиповой. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 262 с.

3. Комков А. Г. Повышение уровня физической активности школьников как средства профилактики наркомании / А. Г. Комков // Спорт против наркотиков: Матер, межрегион, науч.– практ. конф. М.: Советский спорт, 2002. – 228 с.

4. Методические рекомендации по профилактике асоциальных явлений в молодежной среде /Автор-сост. А. А. Румянцева. – М.: ГБОУ СПО Строительный техникум № 30, 2014. – 101 с.

5. О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. – URL: http://www.narkotiki.ru/5_1312. htm/

Струганов С.М.[1]

Влияние регулярных занятий спортом на воспитание личности человека

Какие побуждения управляют человеком, который отказывает себе во всём ради тренировок? Каждый день спортсмен ежедневно подвергает себя тяжёлым физическим нагрузкам, которые впоследствии несут различные негативные последствия для его организма. Нередко они получают травмы, но продолжают заниматься спортом с таким же стремлением, увлечением, азартом и целеустремленностью. В данной работе мы хотим выяснить, что

[1] Доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail:sergej_05@mail.ru.

же такое спортивное пространство и как оно влияет на развитие личности спортсмена, а также объяснить, как спорт вырабатывает волю и способствуют становлению полноценного спортивного характера.

Актуальность данной статьи заключается в том, что люди, занимающиеся спортом, развиваются как личность немного иначе, в отличие от остальных людей. Как правило, спортивная деятельность положительно сказывается на нашем развитии, но есть и некоторые негативные воздействия. В Восточно-Сибирском институте МВД России проходят обучение спортсмены, занимающиеся различными видами спорта, именно на их примере, мы постараемся ответить на вопросы, поставленные перед нами выше. Данные выводы мы сделаем на основе анкетирования, которая будет состоять из вопросов, касающихся их образа жизни, расписание тренировок, видов упражнений, правильного питания и многих других элементов, которые образуют спортивное пространство.

Самой главной и важной фигурой в спортивном пространстве является спортсмен. Профессиональная деятельность тренеров, специальных спортивных школ и организаций, спонсоров направлена лишь на достижения спортсменом максимальных спортивных результатов. В этом не только их личная заинтересованность, но и всех тех людей, которые способствуют им в достижении этой цели и решении многих задач способствующих ее реализации. Спортивное пространство – это такая совокупность факторов, которые влияют на повышение уровня спортивных умений отдельного спортсмена или команды в целом.

Спортивное пространство, а также спортивные тренировки способствуют самореализации спортсмена, чтобы достичь высоких спортивных результатов он в какой-то степени начинает себя ограничивать от общества, изолируясь, создавая при этом своё пространство. Не исключено, что в связи с такой изолированностью, спортсмен имеет пониженную комфортность, находясь в обществе. Значительные негативные последствия также несут усиленные тренировки. Во время физических и соревновательных нагрузок эмоциональный запас спортсмена практически исчерпывается, в связи с чем, общение с другими людьми становится более равнодушным и сдержанным. Этому иногда способствует усталость после изнурительных тренировок или соревнований, она снижает желание к общению, где главной целью становится восстановление своих функций как функционального, так и психологического состояния организма для последующих тренировок.

Развиваясь как личность, спортсмен все равно понимает, что с возрастом ему необходимо также получать образование, создавать семью, обеспечивать ее, работать, которую современная молодёжь иногда называет «шаблонностью» жизни, но для достижения своей цели он иногда способен жертвовать этим.

Занятия спортом развивают у спортсменов хорошее мышление, способность строить последовательные комбинации, просчитывая при этом возможные ошибки. Эти умения помогают им легче адаптироваться в общественной жизни, решать возникающие проблемы и задачи, преодолевать трудности за счет тех качеств характера, которые они сформировали, занимаясь спортом, сюда следует отнести в первую очередь воспитание сильного характера и терпения.

В процессе регулярных тренировок спортсмены совершенствуют свое мастерство, оттачивая и корректируя его на протяжении всей своей спортивной карьеры, оно отрабатывается до автоматизма и становится уверенным навыком в мышечной их памяти. Благодаря этому они наиболее психически устойчивы к различным нестандартным ситуациям в процессе которых показывают свои морально-волевые качества, подавляют излишнюю эмоцию и способность мыслить в нестандартно, находя и реализуя правильные решения, когда кажется, что человеческие способности не позволяют выполнить эту задачу.

Говоря о спортивной деятельности, также следует определить, что это многократный, а именно многолетний активный, целенаправленный процесс, способствующий совершенствованию мастерства спортсмена. Данный процесс имеет свой специфичный предмет. Этим предметом является сам спортсмен. В свою очередь, объектом является тело человека, в процессе которой получается продукт. Как правило, это спортивный результат, которому предшествует обязательное наличие соревновательной деятельности, т.е. соревнования. Спортивная деятельность имеет свою специфичную черту, она заключается в том, что физические и эмоциональные нагрузки неравномерно распределены между собой и могут негативно сказываться на физическом и психическом развитии спортсмена. Не смотря на это, как говорилось выше, именно спортивная деятельность помогает лучше спортсменам адаптироваться в обществе. Это подтверждается существованием коллективной спортивной деятельностью, т.е. между спортсменами вырабатываются такие явления как коллективная ответственность, совместная оценка труда, коллективное принятие решений, умение совместно решать проблемы и действовать сообща, взаимовыручка и поддержка товарищей, отзывчивость, а также помощь к людям, которые попали в трудную ситуацию.

Вывод: регулярные занятия спортом с раннего детства положительно отражаются на формировании личности человека. В процессе этих занятий развиваются и совершенствуются не только физические качества и функциональные свойства организма, но и психическая и психологическая устойчивость к преодолению различных трудностей повседневной жизнедеятельности человека.

Торопов В.А.[1], *Дудчик В.И.*[2], *Коваль У.В.*[3]

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Актуальность. Здоровье всегда считалось одним из важнейших условий в трудовой, творческой деятельности человека. Вот почему вопросы укрепления здоровья и сохранения жизни человека всегда вызывали повышенный интерес медицинских работников.

Это положение характеризует важность рассматриваемой проблемы и требует поиска инновационных методик с целью физического воспитания гармонично развитого человека[1; 2, с. 6-7].

Методы исследования. Повышение профессионального мастерства военнослужащих в процессе занятий по физической подготовке составляет весьма явный интерес к этой проблеме. Анализ литературных источников показал, что существует много данных, подтверждающих высокую профессиональную работоспособность военнослужащих в процессе занятий по тактической, огневой подготовке на специально-тактических учениях в зависимости от уровня их физической подготовленности. Физически подготовленные военнослужащие по быстроте действий на полосе препятствий превосходят слабо физически подготовленных, которые действуют гораздо медленнее, чем в обычных условиях. Под влиянием физических нагрузок и нервно-психических напряжений (преследование преступника, выполнение приёмов рукопашного боя) эти различия становятся ярко выраженными и носят достоверный характер.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные экспериментальных исследований (В.А. Торопов, 1988; Р.Б. Хыбыртов, 2008 г. и др.) показали, что на фоне значительных физических нагрузок эффективными из приёмов рукопашного боя являются только удары рукой и ногой, а также применение спецсредств и табельного оружия [3, с.120 -121].

Эти данные подтверждаются результатами исследования (В.И. Дудчик, 1982), где отлично подготовленные военнослужащие, по физической подготовке выполняют приёмы рукопашного боя на оценку "отлично" и с высоким уровнем достоверности ($P < 0,001$), а на фоне больших физиче-

[1] Профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), доктор педагогических наук. E-mail: toropov.v.a@yandex.ru.

[2] Доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: toropov.v.a@yandex.ru.

[3] Слушатель Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: Uly1685@yandex.ru.

ских нагрузок (марш-бросок 6 км, тактические учения и т.д.) только на оценку удовлетворительно.

В концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации указывается на необходимость дальнейшего совершенствования структуры управления физкультурно-спортивным движением в стране, как на федеральном, так и на региональном уровнях.

И в то же время формирование готовности учащейся молодежи к защите государственных интересов Отечества, службе в вооруженных силах России, в полиции приобрело характер актуальной педагогической проблемы, что послужило основанием к поиску эффективных подходов в обучении.

Физическая подготовка, как и другие дисциплины служебной подготовки, имеют определенную цель и задачи, располагает своими средствами, методами и формами обучения, которые регламентируются приказами и директивами Министра обороны вооруженных сил России, Наставлением по физической подготовки и спорту в ВС РФ, специальными руководствами, инструкциями, положениями, программами и другими официальными руководящими документами [4, с.7– 11].

Физическая подготовка военнослужащих призвана решать не только специальные задачи, но и те задачи, которые поставлены в процессе воспитания личности Российских граждан. Следовательно, значение физического воспитания как составной части общего воспитания состоит в том, что оно направлено на всестороннее гармоническое развитие военнослужащих, важным показателем которого является физическое совершенство.

Следовательно, физическое совершенство не только военнослужащих, но и граждан России является социальной проблемой, которая может быть решена лишь в обществе, где созданы условия свободного творческого труда, постоянной заботы государства о благосостоянии и всестороннем развитии общества.

Военнослужащие, решая специальные задачи, по обеспечению, поддержанию правопорядка в стране, защите российских граждан призваны решать и такую общую для всего народа задачу, как патриотическое воспитание молодого поколения. Многие юноши и девушки, по окончании средней школы, желают поступить в образовательные организации МО РФ, на службу в вооруженные силы для того, чтобы, получив специальные знания и подготовку встать на защиту населения, наведению и поддержанию порядка в стране, а также на защиту интересов Российского государства.

Военнослужащие с высоким уровнем физической подготовленности выполняют действия, связанные с их профессиональной деятельностью в процессе тактико-специальных учений на 15% эффективнее, чем военнослужащие с низким уровнем физической подготовленности. В ходе действий на специальных полосах препятствий отлично физически подготов-

ленные военнослужащие либо не снижают показателей выполнения этих действий, либо ухудшают их незначительно. Слабо физически подготовленные военнослужащие на фоне физических нагрузок действуют гораздо медленнее и недостаточно справляются с задачами учебно-боевой деятельности.

В обычных условиях (в неутомленном состоянии) различий в стрельбе из автомата у военнослужащих, отлично и слабо физически подготовленных, как правило, не наблюдается. Однако на фоне физических нагрузок и нервно-психических напряжений, испытываемых в ходе учений, эти различия проявляются и достигают значительных величин. При этом меткость стрельбы из автомата у военнослужащих, слабо физически подготовленных, существенно снижается, тогда, как у отлично физически подготовленных военнослужащих она на протяжении многодневных учений практически не изменяется. Это говорит о том, что путем повышения уровня физической подготовленности военнослужащих можно значительно повысить эффективность использования огнестрельного оружия, маневренность действий в боевой обстановке (“горячие точки”), сократить время пребывания военнослужащих под огнем противника и тем самым создавать условия для более успешного выполнения поставленных учебно-боевых задач. Отлично физически подготовленные военнослужащие по быстроте, точности и сноровке действий с оружием значительно превосходят слабо физически подготовленных.[5, с.130– 132].

Медицинские работники научно обосновали довольно распространенное явление: почему при одинаковом объеме тренировок одни военнослужащие быстро увеличивают мышечную массу, а другие не добиваются улучшения результата. Дело, оказывается, в том, что первые являются носителями «спортивного» гена, а у вторых он отсутствует.

Группа исследователей изучила физическое состояние 58 абитуриентов, после того как они тренировались на протяжении 11 недель. 35 курсантов сумели улучшить успеваемость по физической подготовке в среднем на 8%, остальные же не смогли повысить состояние физической подготовленности.

Ученые полагают, что обладателем «спортивного» гена является примерно каждый четвертый. Среди прошедших проверку военнослужащих таких оказалось больше. Больше их и среди спортсменов. Возникает вопрос: нельзя ли будущих чемпионов и рекордсменов выявлять с помощью генетических тестов уже в младенческом возрасте? Разумеется, одной лишь наследственной предрасположенности мало для того, чтобы стать выдающимся спортсменом. Для этого нужны годы спортивных тренировок, воля и целеустремленность для достижения намеченной цели.

С уровнем физической подготовленности военнослужащих тесно связанно сохранение не только физической, но и умственной работоспособности. Это имеет важное значение в практической деятельности военнослу-

жащих, так как объем умственной дееспособности личного состава всех специальностей в вооруженных силах постоянно увеличивается, а у военнослужащих многих специальностей действия, связанные с умственной работоспособностью, составляют основу их учебно-боевой деятельности. Исследованиями установлено, что в обычных условиях показатели, характеризующие умственную работоспособность лиц с различным уровнем физической подготовленности, существенно не различаются. Однако в сложных условиях, под влиянием физических нагрузок и нервно-психических напряжений это различие становится весьма значительным. Через сутки после напряженных действий на специальных учениях показатели, характеризующие память, внимание, качество понимания и запоминания команд и целеуказаний, время и качество подготовки оперативных данных, у отлично физически подготовленных военнослужащих почти полностью восстанавливаются, а у слабо физически подготовленных остаются низкими.

Таким образом, высокий уровень физической подготовленности позволяет значительно повысить устойчивость психологических функций человека и обеспечить в условиях физических нагрузок и нервно-психических напряжений повышенную умственную работоспособность военнослужащих. Обобщение имеющихся научных данных позволяет сделать вывод о том, что *высокий уровень физической подготовленности военнослужащих является важным показателем их служебно-профессиональной работоспособности.*[6, с.164– 165].

Основными из них являются следующие:

Во-первых, быстрота и точность выполнения профессиональных приемов и действий находятся в положительной зависимости от уровня физической подготовленности военнослужащих. Это позволяет военнослужащим, имеющим преимущество в физической подготовленности, более быстро и точно выполнять различные боевые приемы и действия по своей специальности; на более высоком уровне и более длительное время сохранять быстроту и точность выполнения специальных приемов под влиянием физических нагрузок и нервно-психических напряжений, характерных для условий учебно-боевой деятельности, более быстро восстанавливать показатели выполнения специальных приемов и действий после больших физических нагрузок.

Во-вторых, степень зависимости между уровнем физической подготовленности военнослужащих и их профессиональной работоспособностью тем больше, чем сложнее условия, в которых действует личный состав, и чем менее устойчив к утомлению тот или иной показатель работоспособности.

В-третьих, характер и степень зависимости между уровнем развития тех или иных физических качеств и профессиональной работоспособностью военнослужащих различных специальностей неодинаковы. На фоне разносторонней физической подготовленности личного состава отмечается

наибольшая зависимость профессиональной работоспособности военнослужащих от уровня развития у них определенных для различных специальностей физических качеств.

Из служебной практики известно, что различные виды профессиональной деятельности требуют от военнослужащих преимущественного проявления различных качеств: в одних случаях – силы, в других – внимательности, в-третьих – ловкости и т.д. Это подтверждается тем, что хорошо физически подготовленные военнослужащие и даже отличные спортсмены оказываются неспособными или встречают значительные трудности при овладении той или иной профессии. Причинами в этих случаях являются выраженный недостаток в развитии профессионально важного качества или, наоборот, чрезмерное развитие качеств, плохо совместимых с особенностями данной профессии. Так, недостатки в координации движений, даже при относительно высоком развитии силы, быстроты и выносливости, существенно затрудняют овладение навыками вождения автомобиля. Более того, не всякая координация движений является фактором, способствующим овладению некоторыми профессиональными двигательными навыками. Трудно объяснимыми, на первый взгляд, являются случаи, когда спортсмены высокого класса оказываются неспособными овладеть профессией хорошего водителя. Однако, исследования отечественных и зарубежных ученных показывают, что характерные для некоторых видов спорта двигательные действия, при которых в работу вовлекаются крупные мышечные группы и совершаются движения по большим амплитудам, часто оказываются несовместимыми со способностью к тонким движениям, преобладающим в деятельности операторов, водителей, и военнослужащих некоторых других специальностей.[7, с.148].

Чрезмерное развитие физической силы может обусловливать появление скованности, напряженности, затруднять овладение тонкими двигательными навыками. Выработанная при занятии боксом привычка к мгновенным ответным действиям, склонность к известной импульсивности, стремление вкладывать в удары максимальные усилия, характерная для многих боксеров мышечная скованность также зачастую плохо совмещаются с задачами овладения некоторыми видами профессиональной деятельности. Напротив, такие виды спорта, как баскетбол, волейбол, теннис, плавание способствуют развитию тонкой двигательной координации, высокой чувствительности и других, важных профессиональных качеств.

С целью определения зависимости профессиональной подготовленности военнослужащих от уровня развития у них физических качеств, прикладных навыков, огневой подготовленности и от состояния свойств центральной нервной системы В.А. Торопов, А.И.Ушенин в 2008 году провели исследование.[8, с.169].

Связь между количественными показателями они определяли по результатам корреляционного анализа, а между свойствами центральной

нервной системы и уровнем развития физических качеств и прикладных навыков по коэффициенту взаимной сопряженности Пирсона.

Полученные результаты показали, что профессиональная подготовленность военнослужащих находится в прямой зависимости от уровня развития у них физических качеств, прикладных навыков, огневой и психологической подготовленности. [9, с.335– 336].

Заключение.

В завершении данной статьи следует указать, что физическая подготовка обеспечивает улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение уровня разносторонней физической подготовленности военнослужащих, т.е. является основным средством их физического совершенствования. Физическое совершенствование военнослужащих оказывает значительное влияние на их профессиональную работоспособность.[10, с.141].

Список литературы

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2009 – 431 с.

Торопов В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Учебник «Физическая подготовка» 12с.о СПб ун-та МВД России,2010.-.Л.и др.-го боя / Торопов В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. -300 с.

Учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. Рукопашный бой и спортивные единоборства. – СПб.: ВИФК, 2005. – 431с.

Торопов В.А., Ушенин А.И., Дудчик В.И., Хыбыртов Р.Б. Монография. Рукопашный бой в теории и практике служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел. / Торопов В.А., Ушенин А.И., Дудчик В.И., Хыбыртов Р.Б.– Изд-во СПБ ун-та МВД России. ООО «Р-КОПИ», 2016.-188 с.

Боримский А.И., Науменко С.В., Торопов В.А. Обучение стрельбе в реальных условиях / Боримский А.И., Науменко С.В., Торопов В.А. // Вестник СПбУ МВД России – 2010. – №1(45). – С.127-132.

Горбатов В.В., Науменко С.В., Торопов В.А. Педагогическая система организации физического воспитания в образовательных учреждениях России. Социальные функции физической культуры и спорта / Горбатов В.В., Науменко С.В., Торопов В.А.// Вестник СПбУ МВД России. – 2010. – №1(45). – С. 163-167.

Торопов В.А. Дудчик В.И., Соломянко Д.В., Андреева У.В. О повышении качества организации и проведения учебных занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / Торопов В.А. Дудчик В.И., Соломянко Д.В., Андреева У.В.// Материалы всероссийской

практической конференции с международным участием посвящённый 90-летию со Дня рождения академика В.Л. Марищука. – 2016. – С.147-150.

Хыбыртов Р.Б., Ушенин А.И., Торопов В.А. Характеристика педагогической системы обучения сотрудников полиции приёмам рукопашного боя в средствах индивидуальной защиты / Хыбыртов Р.Б., Ушенин А.И., Торопов В.А. // Вестник СПбУ МВД России – 2014. – №1(61). – С.168-173.

Торопов В.А. Профессиональная компетентность и личностные качества преподавателя физической подготовки образовательного учреждения МВД России / Торопов В.А. // Вестник Государственного университета управления – 2014. – № 17. – С. 335-338.

Силкин Н.Н., Торопов В.А. Особенности стрельбы из пистолета в бронежилетах / Силкин Н.Н., Торопов В.А. // Вестник СПбУ МВД России. – 2010. – №1(45). – С. 140-143

Торопов В.А.[1], Дудчик В.И[2]., Панков В.П.[3]

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Введение. Основными физическими качествами являются: сила, быстрота, выносливость, ловкость и подвижность в суставах. Развитие и совершенствование этих качеств в процессе физической подготовки характеризуется некоторыми особенностями, знание которых позволяет подбирать наиболее эффективные средства и методы их развития [2].

Основное содержание работы. Развитие физических качеств в процессе двигательной деятельности, требующей их проявления. Ведущая роль в развитии физических качеств принадлежит системе условно рефлекторных связей, приводящих к перестройке координационных процессов. Важное значение в развитии силы, быстроты, ловкости, выносливости и подвижности в суставах (гибкости) имеют также биохимические и морфологические изменения, происходящие под влиянием тренировки в мышцах, внутренних органах и во внутренней среде организма.

Эффективность развития физических качеств зависит от систематичности обучения, постепенного повышения физической нагрузки и рацио-

[1] Профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), доктор педагогических наук. E-mail: toropov.v.a@yandex.ru.

[2] Доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). E-mail: toropov.v.a@yandex.ru.

[3] Начальник РИО НИЦ Санкт-Петербургского университета МВД России (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: toropov.v.a@yandex.ru.

нального чередования тренировки с отдыхом. Только в этом случае может быть достигнуто прочное формирование условно рефлекторных связей, совершенствование силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов, а также повышение энергетических потенциалов организма.

Оптимальное чередование физической работы и отдыха возможно лишь при учете биологических закономерностей процессов утомления и восстановления. Известно, что функциональное состояние организма после работы проходит ряд фаз, характеризующихся различным уровнем работоспособности. Первая фаза после работы – это утомление со свойственными ему признаками. Вторая фаза характеризуется восстановлением работоспособности до первоначального уровня. Третья фаза отличается повышенной работоспособностью по сравнению с исходным уровнем. Совпадение последующей работы с первой фазой в результате наслоения ведет к переутомлению. Повторение работы во второй фазе не вызывает переутомления, но и не обеспечивает эффективного развития физических качеств. Для получения наибольшего эффекта необходимо использование физических упражнений в фазе повышенной работоспособности. При этом следует учитывать, что состояние повышенной работоспособности является нестойким. Если упражнение в необходимый момент выполняется с трудом, то работоспособность организма понижена и тренировку продолжать нецелесообразно.

Следовательно, для успешного развития физических качеств большое значение имеет умение руководителя занятий определять в состоянии организма сотрудников фазу работоспособности и учитывать это при организации и проведении занятий.

Постепенность и неравномерность развития физических качеств. Прогрессивные структурные и функциональные изменения, лежащие в основе развития и совершенствования физических качеств, происходят в организме обучающихся постепенно. Это объясняется тем, что формирование условно-рефлекторных связей, обеспечивающих приспособление организма к возрастающим физическим нагрузкам, происходит лишь в результате многократного повторения упражнений. Постепенность наблюдается не только при совершенствовании физических качеств, но и при снижении уровня их развития. Высокоразвитые физические качества сохраняются в той или иной мере в течение длительного времени даже при продолжительных перерывах. При этом, чем выше развито качество, тем дольше оно может сохраняться, снижаясь по мере увеличения перерыва в выполнении упражнений.

Физиологическим механизмом, обусловливающим сохранение физических качеств, следует считать стойкость приобретенных в процессе тренировки условных рефлексов, способствующих лучшей регуляции двигательных и вегетативных функций.

Наряду с постепенным совершенствованием физических качеств в различные периоды наблюдается неравномерность в их развитии. На первых этапах развития физических качеств происходит их улучшение. Так, у нетренированных сотрудников развитие силы, быстроты и выносливости происходит весьма интенсивно, и значительный эффект может быть достигнут уже после 10—20 занятий. Наиболее значительные темпы развития быстроты, ловкости и подвижности в суставах наблюдаются в подростковом и юношеском возрасте. Наиболее благоприятные возможности для развития силы и выносливости создаются в возрасте 20—30 лет.

С повышением уровня развития физических качеств темпы их совершенствования снижаются.

Взаимосвязь развития физических качеств. Установлено, что развитие одного из физических качеств (силы, быстроты или выносливости) приводит, особенно на начальных этапах тренировки, к совершенствованию и других физических качеств. В этом отношении особенно ярко выражена связь между развитием силы и быстроты. Кроме того, применение упражнений на быстроту может способствовать развитию выносливости, хотя упражнения на выносливость в достаточной мере быстроту не развивают. Тренировка в развитии силы дает наименьшие сдвиги в совершенствовании других физических качеств. Характер и величина взаимосвязи физических качеств зависит от применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности обучающихся.

Установлено, что подвижность в суставах является одним из составных компонентов двигательных способностей обучающихся, и достаточный уровень ее развития создает необходимый фон для дальнейшего более быстрого совершенствования физических качеств. В большей степени это проявляется при развитии силы и ловкости, в меньшей степени – при выполнении беговых упражнений. [1,3,4]

Уровень подвижности в суставах, достигнутый с помощью специальных упражнений, непостоянен. По прекращении систематических занятий он значительно снижается. Исследованием установлено, что подвижность в суставах может развиваться в равной мере независимо от типов нервной деятельности и типов телосложения (В.А. Торопов 1986).

На основе экспериментальных данных установлено преимущество способа комплексного развития быстроты, силы и выносливости перед методом одностороннего их развития. При этом всегда проявляется общая зависимость, состоящая в том, что наибольшее развитие одного физического качества происходит при одновременном развитии других физических качеств. В основе взаимосвязи и взаимообусловленности физических качеств лежит единство организма и общность биохимических, морфологических и других изменений в организме, происходящих при различной по характеру двигательной деятельности.

Развитие физических качеств всегда происходит в неразрывной взаимосвязи с формированием и совершенствованием определенных двигательных навыков. Физические качества проявляются только в форме конкретных двигательных навыков, и наоборот, двигательные навыки реально существуют лишь при наличии соответствующих физических качеств.

Выполнение любого физического упражнения, приема и действия требует соответствующего проявления силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Чем в большей степени у сотрудников будут развиты физические качества, тем успешнее у них будет протекать процесс формирования двигательных навыков. Формирование и совершенствование новых двигательных навыков, в свою очередь, способствует дальнейшему развитию физических качеств и позволяет наиболее полно и эффективно их проявлять. Это и характеризует взаимосвязь в проявлении, развитии и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств.

Методы развития физических качеств. Основой развития и совершенствования физических качеств является систематическое многократное повторение соответствующих упражнений, приемов и действий с постепенным повышением нагрузки. В зависимости от количества повторений упражнений, их чередования, эффективности и длительности работы, а также интервала отдыха между упражнениями различают следующие общие методы развития физических качеств: повторный, переменный, равномерный, контрольный, интервальный, соревновательный.

В процессе физической подготовки на различных этапах обучения и даже втечение одного занятия могут применяться различные методы. Разнообразие используемых методов позволяет более успешно развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Для эффективного развития физических качеств необходимо с учетом уровня подготовленности сотрудников определить характер упражнений, оптимальную нагрузку, темп и длительность их выполнения, интервалы между занятиями, а также условия проведения занятий. Кроме этого, для развития и совершенствования каждого физического качества используются и специфические методы. [5]

Заключение. Таковы краткая характеристика особенностей развития и совершенствования физических качеств, учет которых позволяет руководителю занятий осуществлять правильный подбор упражнений и методику их совершенствования.

Список литературы

1. Зависимость результатов выполнения нормативов, упражнений по физической и боевой подготовке у курсантов и слушателей от состояния подвижности в суставах / И.С. Базаров и др. // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : материалы

III Международной научно-практ. конф. (Минск, 12-13 апреля 2018 г.). : в 2 ч. / ред. Е.С. Ванда. – Минск: БГМУ, 2018. – Ч. 1.

2. Физическая подготовка : учебник / В.А. Торопов и др. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2016.

3. Торопов, В.А. Совершенствование специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.А. Торопов, М.Л. Куликов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2015. – № 2 (29). – С. 197-199.

4. Торопов, В.А. Взгляды исследователей на роль и значение подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности человека / В.А. Торопов, И.С. Базаров // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2015. – № 3 (30). – С. 41-43.

5. Торопов, В.А. О мерах по улучшению состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации / В.А. Торопов, К.А. Васькова, К.Ю. Шевцова // Психологические и мдико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной девяностолетию со дня рождения академика В.Л. Марищука. Часть 2. – СПб.: МО РФ ВИФК, Изд-во «Маматов», 2016.

Долгов В.И.[1]

РОЛЬ АГИТАЦИИ И ФАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ И ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Введение. Асоциальные явления – бич, который преследует человечество на протяжении многих вех нашей истории. Именно поэтому наука всегда проявляла интерес в изучении подобных действий, поскольку они являются отклонением от общепринятой социальной нормы поведение. Разумеется, я оставляю сам факт понимания того, что понятие «нормальное» имеет разное значение для каждого человека, но в этой статье я хотел бы поговорить именно об отклонении от нормы рационального поведения и способов предотвращения подобного развития событий. Конкретно я хотел бы выделить такой способ воздействия на поведение человека, как физическая культура, в рамках общеобразовательных программ и узкоспециализированных программ высших учебных заведений. В частности, рассмотреть роль агитации. Насколько она выполняет свои задачи в наше время в

[1] ФГБОУ ВО Казанский ГМУ (Российская Федерация, г. Казань). E-mail: dolgov_1952@mail.ru.

реалиях современной молодёжи и, так сказать, взглянуть на это со стороны студента высшего учебного заведения.

Главной задачей этой статьи является донесение до читателя информации нынешнего состояния молодого поколения в рамках программы по активной агитации движения, связанного со здоровым образом жизни. Также о результатах воздействия вредных привычек и вопросах реабилитации студентов, жизнь которых была связанна с эмоциональными потрясениями, приводящими к асоциальным действиям - наркомании и преступлений. Разумеется, речь также пойдёт о формировании дисциплины и некоторых методиках, основанных на собственном опыта преподавания.

Что необходимо подчеркнуть - вся информация о научном исследовании, а точнее об использованном инструментарии и методах, касается социологических аспектов жизни студентов. В рамках данной статьи были использованы такие методы как: анкетирование, наблюдение, психологический анализ при непосредственном контакте (разговоре) со студентами.

Немного о главных аспектах. Главный факт, который известен каждому человеку, занимающемуся изучением и формированием здорового образа жизни: сохранить здоровье – одна из важнейших социальных задач, которая остро стоит в наше время. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов в любой отрасли, нужно, несомненно, укреплять, охранять и повышать уровень общего здоровья как физического, так и психологического, ведь если эти два показателя будут на разных уровнях, то, следуя определению ВОЗ, человек здоров не будет. Поэтому стоит сделать акцент именно на психологическое здоровье молодого поколения, так как мы говорим об асоциальных явлениях.

Наблюдая со стороны, я заметил одну интересную тенденцию, которая, не могла меня не порадовать – большой социальный всплеск движения за здоровый образ жизни. Ныне молодые люди, от подростков до юношей и старше, стали приверженцами общего социального «лавинного» движения, которое порождает и мотивирует студента на ведение, в первую очередь, здорового образа жизни. Отсюда вытекает ряд благоприятных факторов, которые сказываются на общем социальном настрое общества:

- увеличение количества людей, заинтересованных в большом спорте;
- уменьшение количества людей, имеющих вредные привычки, в частности курение, алкоголизм и наркомания;
- увеличение качества состояние здоровья регионального и областного характера.

Ныне существует действительно большое количество кружков и спортивных секций, которые являются крайне доступными для населения, и в частности молодого поколения. Качественная работа кафедры физической культуры Казанского ГМУ на практике показала прирост количества участников спортивных групп, занимающихся в различных секциях, что

свидетельствует о работе агитации за ведение правильного, социально активного образа жизни. Прирост участников за последние 2 семестра составил в среднем 18%. Данные по показателям разнятся, поскольку учёт вёлся среди студентов всех курсов, и если брать в поле зрения погрешности, такие как: переводы студентов, отчисления и утечку участников в иные спортивные заведения, то средний показатель будет равен даже 15%.

Асоциальные явления. Актуальность этого вопроса, думаю объяснять не стоит. Все являются свидетельством того факта, что в наше время резко возрос показатель нарко-, алко-, никотинозависимых молодых людей. Как ни прискорбно это осознавать, но процент зависимых с каждым годом повышается в среднем на 5-6%. Что же является первопричиной данной тенденции? Давайте рассмотрим этот пункт тщательно. В среднем показателе по статистики проведённого мною опроса, в рамки которого вошли 100 студентов, я получил следующие данные.

- Первым и, на мой взгляд, одним из самых важных моментов развития асоциального поведения является неблагополучное состояние семьи, в которой проживает студент – 21%.
- Вторым моментом является колоссальная умственная нагрузка на студента, производимая ныне на молодые умы, – 41%.
- Третьим фактором является остатки моды и стереотипов прошедших десяти лет. Я имею в виду, что курить, употреблять алкоголь в больших количествах, употреблять наркотические средства является «модным» в некоторых узких кругах молодого поколения – 12%.
- Наличие в обществе стереотипов о «студенческой жизни» – 26%.

Различные причины развития асоциальных явлений указывают на то, что проблема является многосторонней. Именно поэтому эти проблемы стоит решать несколькими путями. Одним из таких путей является физическая культура. Действительно, аспекты применения данного способа дают результаты как с физиологической, так и с психологической точки зрения. Умеренная физическая нагрузка, которая даётся в часы, когда студент загружен минимально, выравнивает общий тонус нагрузки на организм. Разумеется, здесь не идёт речи о повальных тренировках, главной целью которых является развитие физиологической стороны. Мало того, приобщая молодое поколение через беседы, примеры и показательные занятия к общей физической культуре, мы помогаем студенту осознать значимость программы.

Давайте подойдём к проблеме с прямой точки зрения, уберём все тонкие аспекты асоциального поведения. И что мы получим? Разумеется, сам факт того, что человек прибегает к подобным методам для снятия стресса или ухода от «проблем» жизненного быта. Именно в этот момент очень важно показать, что физическая нагрузка является способом освобождения от излишней напряжённости как умственной, так и физической.

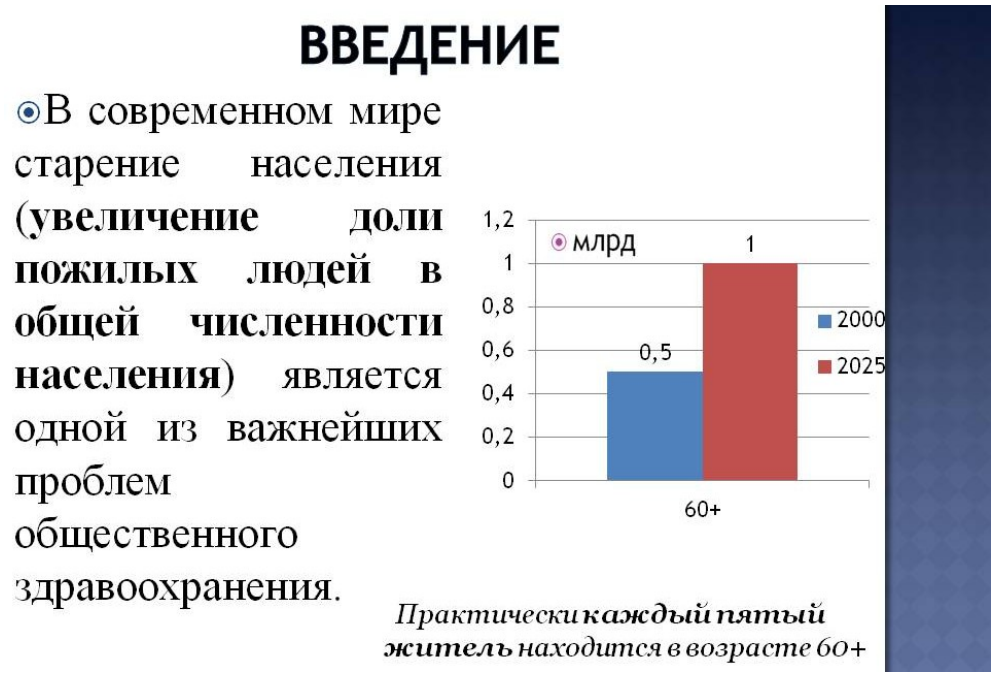
Выплёскивая энергию в тренажёрном зале, студент избавляется от негативных мыслей и, грубо говоря, перезагружает свой организм.

Беседы со студентами на тему важности стоит всё же проводить в таком формате, чтобы студент не чувствовал вашего превосходства над ним по статусу. Если вы представите себя как обычного человека, который тоже прошёл через этот период, то студент будет воспринимать вас как равного себе, однако же не стоит допускать панибратства. Именно в такой форме вы сможете узнать о проблемах студента и скорректировать свою программу так, чтобы она максимально смогла ему помочь. Разумеется, целью уроков физической культуры, помимо формирования здорового образа жизни, является ещё и развитие физической подготовки студента. Однако же, этот факт приложится сам собой, если удастся объяснить человеку сам факт того, что употреблять что-либо для снятия стресса совсем необязательно, ведь это причинит колоссальный ущерб организму. В таком случае принятие веществ он заменит на физическую культуру.

Заключение. Асоциальные явления – главная проблема современного поколения. Её можно решать различными способами и одними из них являются физическая культура и агитация здорового образа жизни. На мой взгляд, стоит рассматривать физическую культуру не совсем со стороны подготовки атлетов (в высших учебных заведениях), а скорее со стороны своеобразного помощника в довольно напряжённой и строго текущей жизни со сжатыми сроками. Ведь сейчас главное использовать их как инструмент для решения проблемы, а не создавать одну большую новую проблему в виде ещё одного довольного грузного предмета, который добавит в копилку студента ещё одну анкету с пунктиком о необходимости закрытия сессии.

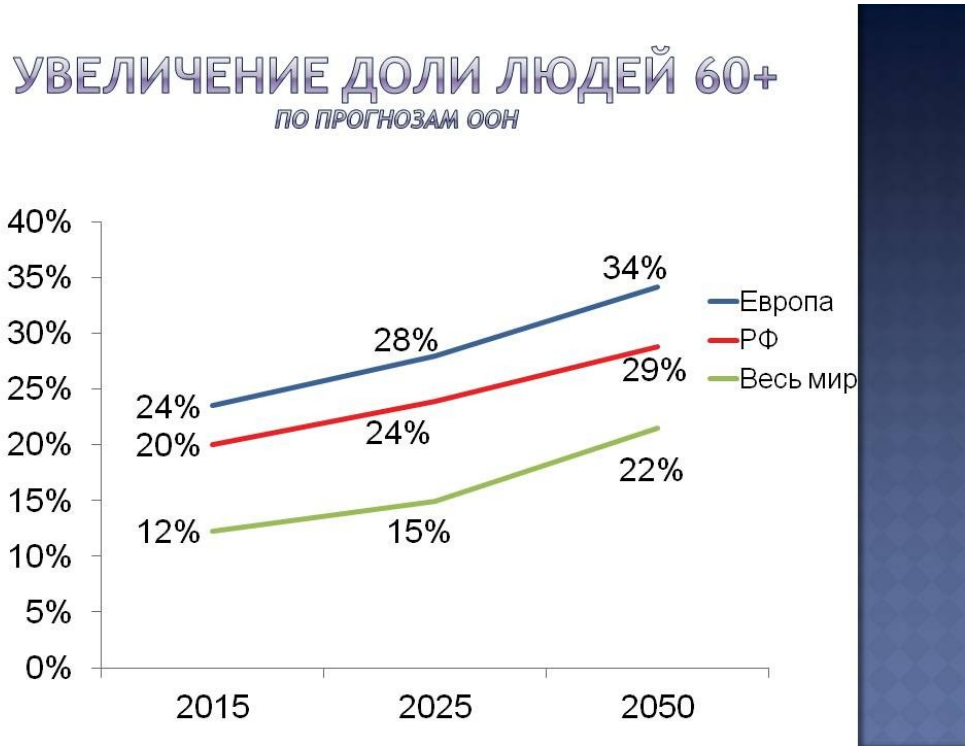
Шпаков А.И.[1]

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА



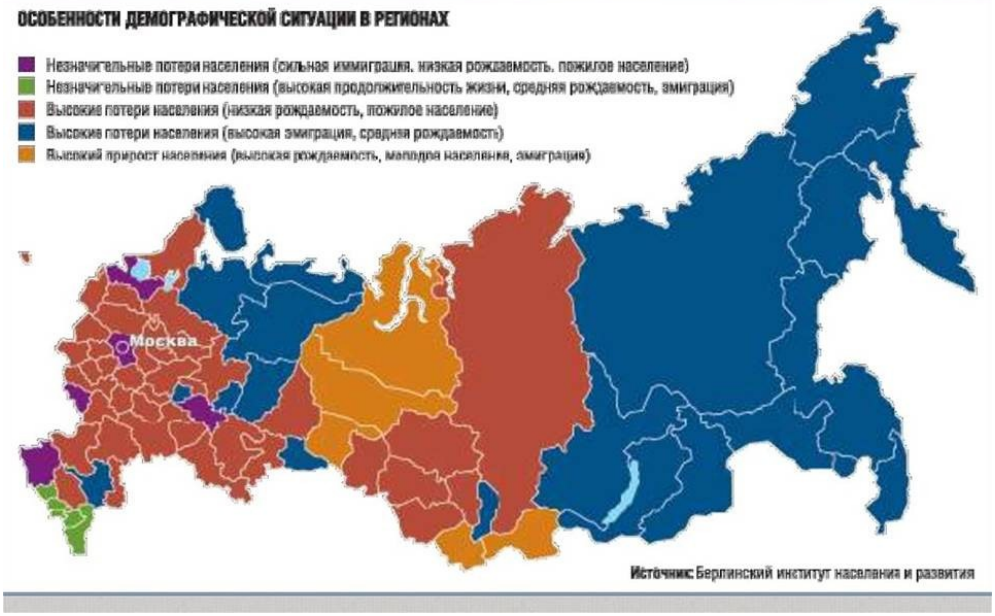


[1] Заведующий кафедрой спортивной медицины и реабилитации Гродненского университета имени Янки Купалы (Республика Беларусь, г. Гродно), доцент Высшей медицинской школы (Польша, г. Белосток), визит-профессор Красноярского государственного педагогического университета имени В.П.Астафьева (Российская Федерация, г. Красноярск).


УВЕЛИЧЕНИЕ ДОЛИ ЛЮДЕЙ 60+
ПО ПРОГНОЗАМ ООН
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
2015
2025
2050
24%
28%
34%
20%
24%
29%
12%
15%
22%
Европа
РФ
Весь мир


Демографические проблемы Европы
Демографический кризис
Старение населения
Депопуляция
Снижение доли экономически активного населения
MyShared

ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ В РОССИИ



Классификация ООН

- Демографы ООН придерживаются следующей классификации обществ по степени старения:
- молодым называют население, в котором лиц в возрасте 65 лет и старше менее 4%;
- зрелым — общество, где таких людей от 4% до 7%;
- если же их доля превышает 7%, то население считается старым.
- В России людьми трудоспособного возраста считаются мужчины от 16 до 59 и женщины от 16 до 54 лет. Людей старше предельного трудоспособного возраста относят к категории пожилых. Однако чтобы сопоставление было корректным, мы в соответствии с международной классификацией будем называть пожилыми лиц в возрасте 60 (или 65) лет и старше.

ПРИНЦИПЫ ООН В ОТНОШЕНИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

«Сделать полнокровной жизнь лиц преклонного возраста»

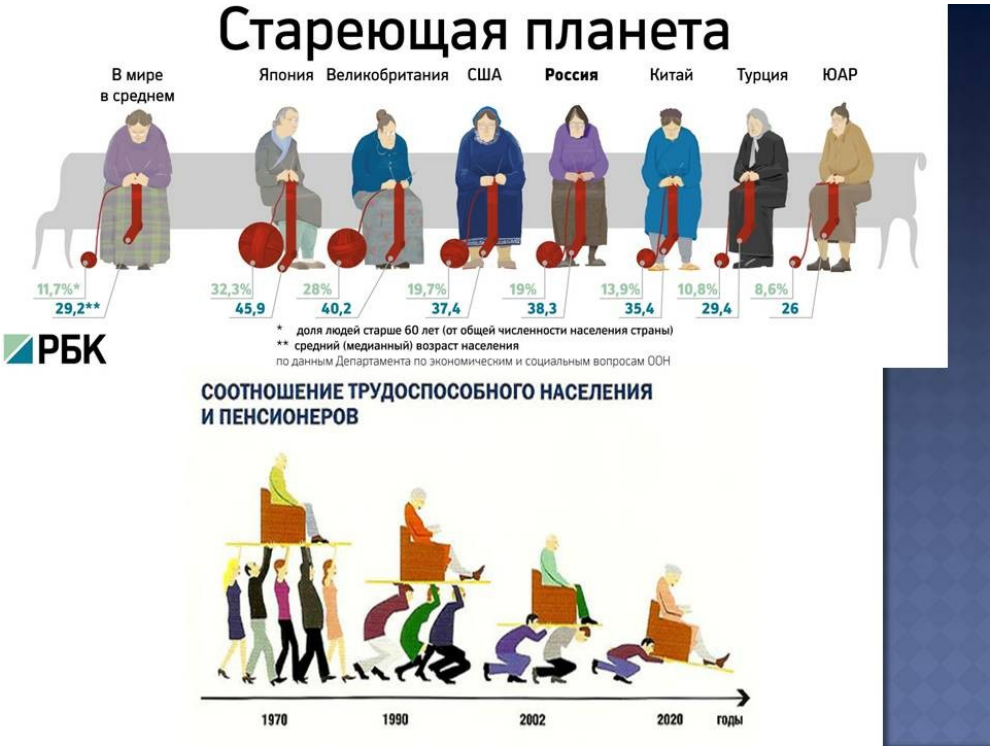
(резолюция Генеральной Ассамблеи ООН 40/91)

- Определить роль и место в обществе,
- Обеспечить независимость,
- Организовать уход,
- Участие в социальном развитии,
- Возможности в реализации внутреннего потенциала

Таблица 1

Показатели старения населения России и регионов Европы, рассчитанные на 1950, 1970, 2000 и 2025[5] годы

Страна	Годы	Доля лиц в возрасте 60+ (%)	Индекс старения	Демографическая нагрузка за счет пожилых
Россия	1950	9,2	31,8	14,9
	1970	12,0	45,1	19,5
	2000	18,5	101,2	29,2
	2025	26,0	197,0	42,8
Западная Европа	1950	15,0	64,4	24,3
	1970	18,7	77,6	32,7
	2000	21,7	127,6	35,4
	2025	31,3	223,6	57,2
Северная Европа	1950	14,9	62,9	24,3
	1970	18,1	74,8	31,4
	2000	20,4	107,9	33,6
	2025	29,2	193,4	52,4
Южная Европа	1950	11,3	40,9	18,5
	1970	14,7	55,7	25,0
	2000	21,8	138,0	34,9
	2025	30,8	252,4	54,0



ПРОБЛЕМА СТАРЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

- ✓ *В России доля лиц старше трудоспособного возраста увеличится* **с 2016 по 2025 год с 24,6% до 27% (39,9 млн).**
- ✓ **Рост продолжительности жизни** *населения - с 67,61 лет в 2007 году до 70,93 года в 2014 году; а в 2016 году –* **исторический максимум 71,4 года.**
- ✓ *В 2007 году на 1000 человек трудоспособного возраста приходилось* **330 чел** *старше трудоспособного возраста, на начало 2018 года -* **430 чел.**



ПРОБЛЕМА СТАРЕНИЯ В БЕЛАРУСИ

- В настоящее время в стране проживает около 2 млн. человек в возрасте **60+** лет.
- Каждый четвертый пожилой в стране уже перешагнул **75** летний рубеж.
- В общей численности лиц пожилого возраста женщин на начало 2018 года было 1 млн 224,6 тыс. человек, мужчин - 655,3 тыс. человек.

ДОЛЯ НАСЕЛЕНИЯ СТАРШЕ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА

- в возрасте с 60 до 75 лет - пожилые,
- с 75 лет – старики,
- с 90 лет –

- В Беларуси – 580 человек достигли возраста **100 и более лет** (больше всего долгожителей в Гродненской области)



СКОЛЬКО ПЕНСИОНЕРОВ В БЕЛАРУСИ



ПЕНСИОННЫЙ ВОЗРАСТ В БЕЛАРУСИ

С 1 января 2017 года пенсионный возраст в Беларуси повышается ежегодно на 6 месяцев до достижения мужчинами 63 лет, женщинами 58 лет.

Такая норма содержится в указе Президента Республики Беларусь "О совершенствовании пенсионного обеспечения".

Поэтапное повышение пенсионного возраста:



Документом предусмотрено аналогичное увеличение (на 3 года за 6 лет) возраста, дающего право на льготные трудовые пенсии и пенсии за выслугу лет; соразмерное общегражданскому постепенное повышение предельного возраста состояния на военной службе военнослужащих.

Указ вступает в силу после его официального опубликования.

Источник: Указ Президента Республики Беларусь №137 от 11 апреля 2016 года.

© Инфографика

ТРИ ГЛОБАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

1. **Потеря самостоятельности.**
2. **Быть бременем для семьи и родственников.**
3. **Ограниченная возможность воспользоваться специализированной медицинской помощью.**



Демографическая политика белорусского государства

Демографические угрозы – демографические явления и тенденции, социально-экономические последствия которых оказывают отрицательное воздействие на устойчивое развитие страны

- неблагоприятная возрастная структура населения, связанная, в первую очередь, со старением населения
- уменьшение числа браков, низкий уровень рождаемости, в результате чего не восполняется численность населения
- ухудшение здоровья некоторых категорий граждан
- недостаточно высокая продолжительность жизни
- сокращение численности сельского населения
- нарастание нелегальной миграции

ПОНЯТИЕ «КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

- Впервые это понятие стали рассматривать в науке, изучая, прежде всего, ***условия проживания и уровень дохода различных групп населения.***
- В широком смысле **качество жизни** представляет собой характеристику **самовосприятия личности с позиции оценки своего жизненного пространства.**
- Термин, используемый в социологии, экономике, политике, медицине и некоторых других областях, обозначающий **оценку некоторого набора условий и характеристик жизни человека,** обычно основан на собственной степени удовлетворённости этими условиями и характеристиками.

«КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

- Решающим фактором, определяющим качество жизни, является **здоровье**.
- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет качество жизни **«как восприятие жизни каждого человека в контексте культуры и системы ценностей с учетом их собственных ожиданий, жизненных целей, стандартов и интересов».**

ТЕРМИН «КАЧЕСТВО ЖИЗНИ» (QUALITY-OF-LIFE - QOL)

В узком понимании имеет два значения:

- 1) наличие условий, необходимых для достойной жизни;
- 2) возможность проживать достойную жизнь.

уровень удовлетворенности и неудовлетворенности жизнью, как выражение чувства счастья.

ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ, ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ:

- 1) **физическое здоровье** - от него зависит энергия и усталость, боль и дискомфорт, сон и развитие;



ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ, ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ:

- 2) **психологическое здоровье** - отражает образ, негативные и позитивные чувства, самооценку, тип мышления, обучение, внимание (сконцентрированность).



- 3) **уровень независимости** - движение, повседневная деятельность, работоспособность, зависимости;



- 4) **социальные отношения** - личные отношения, социальная поддержка, сексуальная активность;



ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ, ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ:

- 5) **окружающая среда** - доступ к финансам, свобода, безопасность, охрана здоровья и социальная помощь, родительский дом, доступ к информации, путешествия, физическая среда;
- 6) **духовность** - личная вера и система ценностей.



ЕЩЕ ОДИН ПОКАЗАТЕЛЬ

- **Личное благополучие** (wellbeing) ВОЗ определяет **благополучие как характеристику социального здоровья**, с дифференциацией физического, умственного измерения, а также способности вести продуктивную социально-экономическую жизнь.



Рис. 1. Пирамида Маслоу



СТАРЕНИЕ, СТАРОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

- Эти физиологические процессы для пожилых людей являются источником ряда проблем, с которыми они должны как-то справляться.



ВИДЫ СТАРОСТИ

Физиологическая

- определяется состоянием здоровья, количеством хронических заболеваний, совокупность соматических отклонении организма

Биологическая

- определяется количеством прожитых лет

Психологическая

- определяется ощущением своего биологического возраста, самоощущением своего места в возрастной структуре

Социальная

- Определяется уровнем личностной и социальной активности, самореализации, степенью социальной функциональности



РИСКИ В ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ:

- снижение и утрата самодостаточности, которая связана с вопросами обеспечения повседневной деятельности по уходу за самим человеком и его хозяйством;
- ухудшение состояния здоровья;
- обеспечение адекватными финансовыми ресурсами, которые являются необходимым условием для достойной жизни

РИСКИ В ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ:

- - трудности в связи с перестройкой жизненной программы после выхода на пенсию (планирование нового режима дня, изменение привычных стереотипов и т.д.);
- - обеспечение правильного питания;
- - обеспечение надлежащего жилья в соответствии с финансовыми возможностями пожилого человека и его физической жизнеспособности и самодостаточности;
- - психологические проблемы (смерть супруга, другие тяжелые утраты, семейные проблемы);
- психическая и социальная деятельность, риск социальной изоляции (одиночество);
- - универсальная активность: трудовые и развлекательные мероприятия;
- - способы использования свободного времени в виде ДА, участия в общественных делах и реабилитации.
- обнищание (экономическое обнищание);
- - эйджизм - дискриминация по возрасту;
- сегрегация - вытеснение, непроизвольная жизнь за пределами общества;
- - предрассудки, например, в результате переоценки заболеваемости и функциональных способностей в старости, а также слабоумия;

РИСКИ В ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ:

- - недооценка возможностей коррекции проблем со здоровьем;
- - дезадаптация к старению
- - быстрые изменения в обществе, технологическое устаревание знаний, ухудшение ориентации в общественной жизни и в общении между поколениями (новые виды деятельности, новые технологии).
- - снижение способности и воли сигнализировать о своих потребностях и трудностях;
- - манипулирование, потеря навыков принятия решений;
- - невнимательное отношение и жестокое обращение с несамодостаточными лицами;
- - повышение уровня заболеваемости.

ГЛАВНОЙ ПРОБЛЕМОЙ В ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ИХ **САМОДОСТАТОЧНОСТЬ И ОДИНОЧЕСТВО**



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 5 февраля 2016 г. №164-р

москва

Утвердить прилагаемую Стратегию действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года.

Председатель Правительства
Российской Федерации Д.Медведев

СТРАТЕГИЯ ДЕЙСТВИЙ В ИНТЕРЕСАХ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ II: «Обеспечение здоровья людей пожилого возраста»

Цель разработки стратегии - *увеличение продолжительности жизни и повышение уровня и качества жизни людей старшего поколения*

Гериатрическая помощь населению

ЭТО СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОКАЗАНИЮ ДОЛГОВРЕМЕННЫХ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ИЛИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОСОБНОСТИ К САМООБСЛУЖИВАНИЮ, ЧАСТИЧНО ИЛИ ПОЛНОСТЬЮ УТРАЧЕННОГО ВСЛЕДСТВИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБЛЕГЧЕНИЮ РЕИНТЕГРАЦИИ ПОЖИЛЫХ В ОБЩЕСТВО, А ТАКЖЕ ОБЕСПЕЧЕНИЮ НЕЗАВИСИМОГО ИХ СУЩЕСТВОВАНИЯ.

МЕДИЦИНСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

ЦЕЛЬ:

Предотвращение неблагоприятных социальных явлений и улучшение качества жизни (особенно тех жителей, которые, собственными усилиями не могут преодолеть трудности жизни).

Число пожилых людей, не способных более заботиться о себе, к 2050 году возрастет в

4

раза

✓ *Для обеспечения равного и универсального доступа к медико-социальному обслуживанию необходимо* **создание последовательной и преемственной системы, сочетающей медицинские и социальные услуги,** *для людей всех возрастов - от первичной профилактики до паллиативной помощи*

- *Медицинская помощь пожилым людям должна быть доступна вне зависимости от специализации и технологичности с учетом показаний специалистов и* **должна оказываться во всех лечебных учреждениях,** *оказывающих специализированную, в том числе высокотехнологичную медицинскую помощь*
- **Пожилой возраст не должен быть поводом для отказа** *от любого вида медицинской помощи, в том числе от госпитализации*

ОРГАНИЗАЦИЯ ГЕРИАТРИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ КАК ЕДИНОЙ СИСТЕМЫ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ЗА СЧЕТ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ ПАЦИЕНТА МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ УРОВНЯМИ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, А ТАКЖЕ МЕЖДУ СЛУЖБАМИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ


3-УРОВНЕВАЯ МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ГЕРИАТРИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
III
Уровень гериатрической службы
Федеральный научный центр геронтологии и гериатрии
II
Уровень гериатрической службы
организация медицинской помощи пожилым в стационарных условиях
Гериатрические отделения/койки многопрофильных медицинских организаций
I
Уровень гериатрической службы
организация медицинской помощи пожилым в амбулаторных условиях
Гериатрические отделения/кабинеты поликлиник для взрослых


3-УРОВНЕВАЯ МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ГЕРИАТРИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В БЕЛАРУСИ
III
Уровень гериатрической службы
Республиканский геронтологический центр на базе Белорусского НИИ экспертизы трудоспособности инвалидов
II
Уровень гериатрической службы
организация медицинской помощи пожилым в стационарных условиях
Гериатрические отделения/койки лечебно-профилактических учреждений (внештатные гериатры - зам главврачей по вопросам инвалидов ВОВ)
I
Уровень гериатрической службы
организация медицинской помощи пожилым в амбулаторных условиях
Гериатрические отделения/кабинеты поликлиник для взрослых, районные гериатры (ВОВ)

Основные задачи:

III уровень

1. **Организационно-методическая деятельность:**
   - Организация гериатрической службы как единой системы за счет улучшения координации между службами здравоохранения и социальной защиты, а также между различными уровнями системы здравоохранения в их деятельности по оказанию помощи пожилым;
   - Разработка стандартов оказания медицинской помощи пожилым по нозологиям;
   - Оценка медицинского, социального эффекта и экономической эффективности деятельности гериатрической службы.
2. **Научная деятельность:**
   - Фундаментальные и прикладные исследования в области геронтологии, изучающие механизмы старения и пути продления жизни;
   - Организация национальных клинических исследований и участие в международных клинических исследованиях в области геронтологии и гериатрии.
3. **Лечебно-диагностическая деятельность:**
   - Разработка и апробация современных моделей оказания гериатрической помощи в стационарных и амбулаторных условиях;
   - Апробация современных методов реабилитации у пожилых;
   - Внедрение мер, направленных на снижение риска заболеваний, улучшение функционального состояния организма пожилого человека, содействие его физической активности и вовлечению в систему социальных отношений в целях уменьшения нагрузки на систему здравоохранения.
4. **Образовательная деятельность:**
   - Организация единой системы подготовки (переподготовки) медицинских кадров, работающих с пожилыми;
   - Подготовка педагогических кадров для преподавания геронтологии и гериатрии;
   - Издательская деятельность.

- **Внедрение программ ординатуры и программ дополнительного образования по специальности «гериатрия».**

ПРОФИЛАКТИКА ДЕЗАДАПТАЦИИ СТАРЕНИЯ

- основывается на деятельности по осуществлению активного образа жизни (программа успешного старения и активного долголетия)
- Это означает, что любое действие, любой жизненный опыт имеет четыре аспекта: физический (тело), психический (психологический), социальный и духовный.
- При этом указанные параметры очень важно принимать во внимание при рассмотрении физической активности и старения Несомненно, что физическая активность продлевает жизнь, замедляя процесс старения, уменьшает потребность в медицинской помощи, задерживает развитие зависимостей и потребность в госпитализации

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ИМЕЕТ 3 ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ:

Формы

Наибольшее развитие должны получить территориальные центры социального обслуживания, как самые экономичные и приближенные к реальным нуждам людей учреждения.





НОВЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- социальное обслуживание пожилых на дому;
- хоспис на дому;
- отделения доставки социальных услуг;
- мобильная социальная помощь,
- социальная квартира;
- поезда милосердия.

ВНЕБОЛЬНИЧНЫЕ ФОРМЫ ПОМОЩИ

1. Гериатрические кабинеты в поликлиниках.
2. Геронтологические и гериатрические центры, амбулаторные гериатрические отделения, медико-социальные отделения в ЛПУ.
3. Стационарозамещающие (дневные стационары в ЛПУ, стационары на дому, койки дневного пребывания при стационарах).
4. Центры медико-социальной реабилитации инвалидов.
5. Службы органов социальной защиты (центры социального обслуживания, отделения скорой помощи, социальной помощи на дому, социальные жилые дома).
7. Службы, организуемые Обществом Красного Креста, Дома милосердия и другие общественные организации.

ХОСПИС НА ДОМУ

- - это усовершенствованная модификация отделения социально-медицинской помощи на дому.
- **Главное отличие – работа бригады, которую возглавляет врач-гериатр, в состав входят медицинские сестры, социальные работники, священник**.
- Персонал работает не только с пациентом, но и с семьей (паллиативная помощь на дому).

ПРЕИМУЩЕСТВА

- – выздоровление в домашних условиях происходит в более ранние сроки;
- – домашняя среда более комфортна (пациенты ощущают ответственность за свой уход со стороны близких);
- – работа междисциплинарной бригады,
- –экономия времени в связи с отсутствием необходимости навещать пациента, находящегося в больнице;
- – стоимость помощи на дому ниже других видов лечения.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

- ***ориентация на индивидуальную оценку нуждаемости клиента,***
- ***более совершенный механизм предоставления социальных услуг на основе индивидуальных планов,***
- ***участие самих пожилых людей и семей в планировании услуг.***

УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Принципы

- *приемлемости,*
- ***доступности,***
- *справедливости,*
- *законности,*
- *эффективности,*
- *экономичности.*

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- обеспечение безопасных условий для пожилых;
- недопущение проявлений дискриминации по признаку пола, возраста,
- укрепление солидарности поколений;
- сохранение самостоятельности в пожилом возрасте через предоставление социальных услуг;
- **налаживание партнерства на всех уровнях**

✓ **Усиление территориальных врачебных участков** *с преобладанием пожилого населения (более 40%) за счет введения ставки фельдшера с дополнительной подготовкой по гериатрии, создание гериатрических отделений (кабинетов).*

✓ *Расширение диапазона предоставляемых внебольничных услуг и создания рациональных* **систем длительного ухода** *за людьми пожилого и старческого* возраста.

✓ **Гериатрическое отделение** *рекомендовано организовывать при численности прикрепленного населения в возрасте 60 лет и старше 20 000 человек и более.*

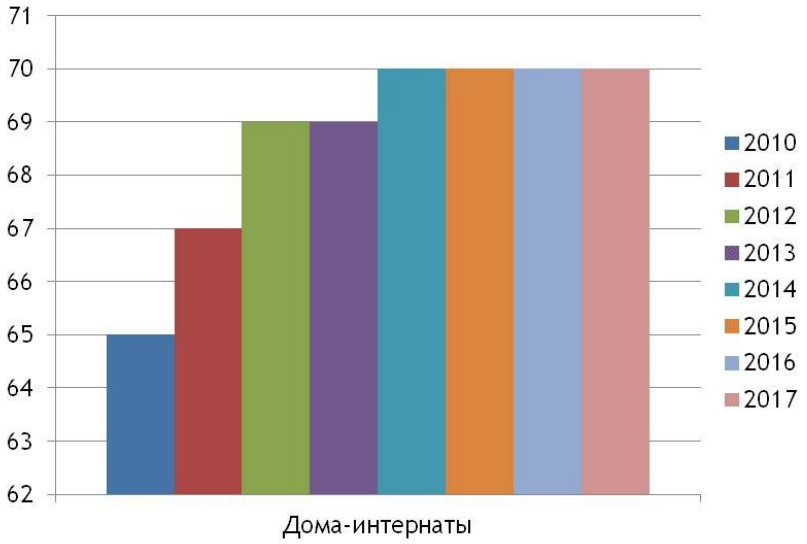
✓ **Гериатрический кабинет** - *при численности прикрепленного населения в возрасте60 лет и старше менее 20 000 человек.*

В БЕЛАРУСИ

ОРГАНИЗАЦИЯ ГЕРИАТРИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ КАК ЕДИНОЙ СИСТЕМЫ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

- С целью оказания помощи одиноким и одиноко проживающим нетрудоспособным гражданам в системе Министерства труда и социальной защиты создана система учреждений **стационарного** (дома-интернаты различных типов) и **нестационарного** (территориальные центры социального обслуживания населения) социального обслуживания.
- В республике функционирует 4 госпиталя для инвалидов ВОВ на 1860 коек.
- Для организации и координации работы по медико-социальному обслуживанию пожилых создано 7 гериатрических центров, в том числе 2 на штатной и 5 на функциональной основе.

ЧИСЛО ДОМОВ-ИНТЕРНАТОВ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ И ИНВАЛИДОВ



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- 163 гериатрических кабинета, на штатной основе (37 гериатров).
- 102 больницы сестринского ухода общей мощностью 2 594 койки.
- 579 школ здоровья «Третьего возраста», в которых прошли обучение около 80 тыс. человек.

ОДНАКО

- имеется несоответствие между высоким процентом клинических коек, занятых больными 60+ лет и долей лиц этой возрастной группы во всем населении (около 40% для большинства ЛПУ по отношению к 20% от всего населения).

МЕДИЦИНСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

Проблемы

• Межведомственная координация действий между: Минздравом, Минтруда и социальной защиты, Обществом Красного Креста, Фондом социального страхования, а также между иными структурами и ведомствами,

• Повышение качества социальных услуг, предоставляемых пожилым людям, для улучшения качества жизни.

ПРЕПЯТСТВИЯ В ДОСТУПНОСТИ К УСЛУГАМ, ПО МНЕНИЮ ИХ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

- Недостаточное количество мест в учреждениях;
- Небольшое количество самих учреждений;
- Значительные затраты для самих пожилых людей;
- Затраты для медицинских учреждений;
- Узкий диапазон оказываемых услуг.

МНЕНИЕ РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

- **низкая доступность -**

самое слабое звено среди категорий качества жизни пожилых!

- **Необходимость внедрения системы финансирования услуг** по организации ухода и поддержке лиц, проявляющих постоянно заботу о пожилых близких.

РАЗВИТИЕ ГЕРИАТРИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ

Для того, чтобы обеспечить оптимальный гериатрический уход, показатель должен быть

2 гериатра на 100 тыс. жители

(по Royal College of Physicians GB).

Потребность в гериатрических койках определяется из расчета:

1 койка

на **2 000** населения

60 лет и старше

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ГЕРИАТРИИ

Государство	Процент гериатров на 100 тыс. жителей	Койко-места в гериатрических отделениях	
Польша	0,3	1,2	80 врачей
Беларусь	0,4	3,6	37 врачей
Россия			3,5 тыс. (план)
Германия	2,2	6,8	
Испания	2,2	5,6	
Бельгия	2,9	72,3	
Дания	3,1	10,5	
Словакия	3,1	14,3	

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ 1:

Укрепление здоровья и профилактика психических расстройств, промоция здоровья

КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ:

- 1.1. распространение знаний в области психического здоровья, формирование поведения и образа жизни, развития навыков, чтобы справиться с ситуациями угрозы психическому здоровью;
- 1.2. профилактика психических расстройств;
- 1.3. повышение социальной интеграции страдающих психическими расстройствами;
- 1.4. организация системы поведения в ситуациях психического кризиса.

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ 2:

- **обеспечить пациентам с психическими расстройствами многосторонней и универсально доступной медицинской помощи и других форм социальной поддержки и организации ухода за ними, необходимых для жизни в семье и обществе.**

КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ:

- 2.1. распространение экологической модели психического здоровья.
- 2.2. распространение различных форм помощи и социальной поддержки.
- 2.3. профессиональная активизация лиц с психическими расстройствами.
- 2.4. координирование различных форм помощи и социальной поддержки пациентов.

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ 3:

Развитие научных исследований и разработка информационной системы здравоохранения в области здоровья

КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ:

- 3.1. Скриниговая и долгосрочная эпидемиологическая оценка отдельных социальных групп населения, подверженных риску психических расстройств.
- 3.2. поощрение и поддержка научных исследований по тематике психического здоровья.
- 3.3. модернизация и расширение применения систем медицинской статистики.
- 3.4. оценка эффективности Программы.

ПРАВИТЕЛЬСТВЕННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ НА 2014-2020

- Увеличение социальной заинтересованности пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями и нарушением ОДА.
- Достижение цели - включение их в различные формы обучения и так называемое **сотрудничеством между поколениями.**

ОЦЕНКА ГЕРИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

Мнение респондентов 60+ из Польши, Беларуси, Литвы и России

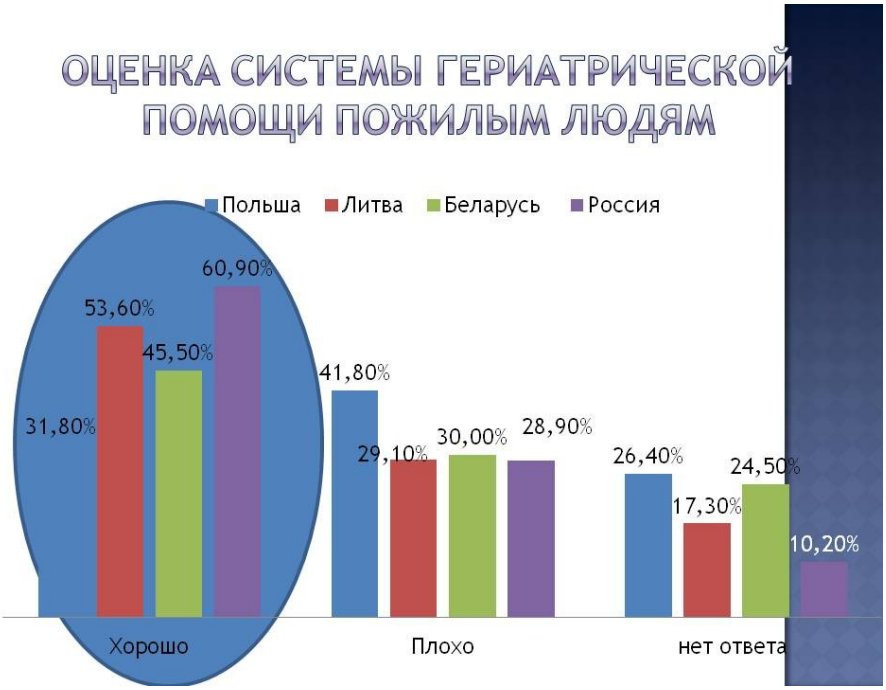
МУЛЬТИЦЕНТРОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

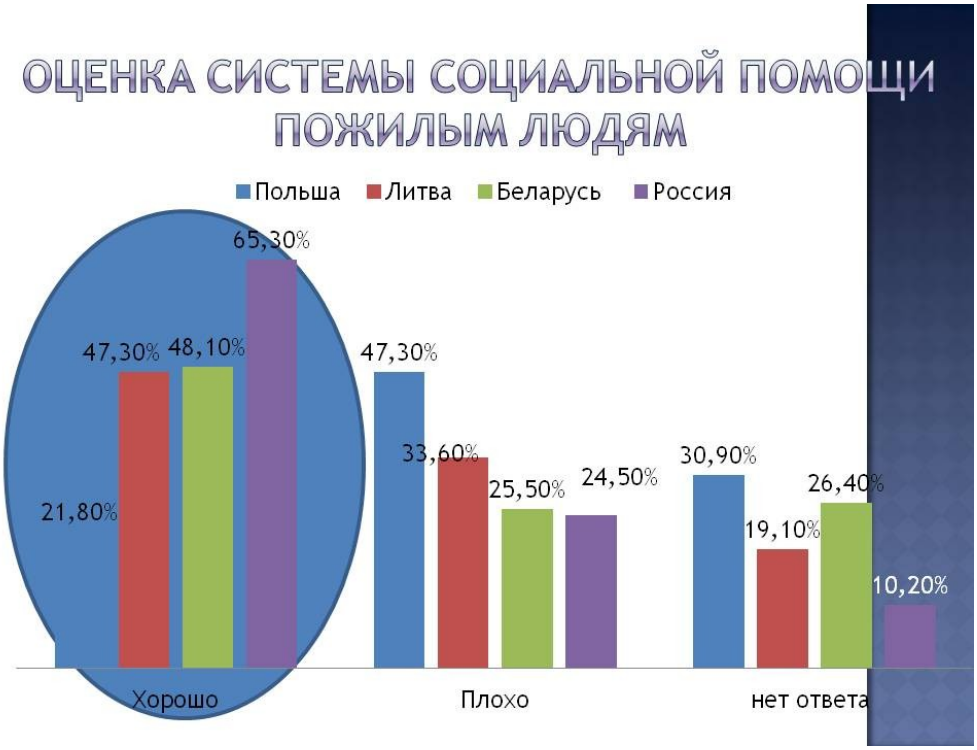
- Приняли участие 440 человек в возрасте 60+ из 4 стран (в каждой группе было по 110 респондентов)



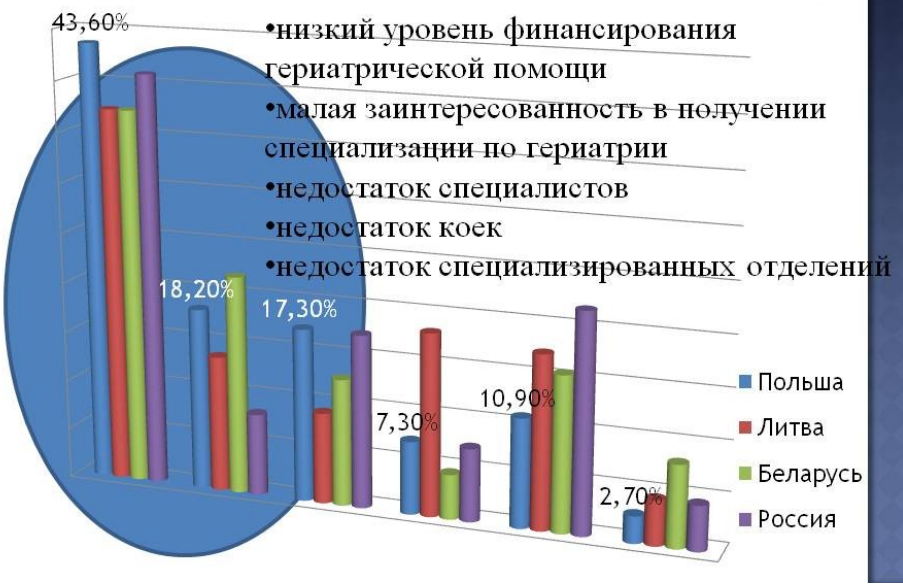

СОТРУДНИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДИСКРИМИНАЦИИ ПО ПРИЗНАКУ ВОЗРАСТА
Польша
Литва
Беларусь
Россия
65,20%
37,50%
27,10%
22,00%
17,40%
8,30%
43,70%
36,60%
17,40%
29,20%
14,60%
26,80%
4,40%
16,70%
14,60%
31,70%
Врач
Медсестра
Молодой пациент
Работник регистратуры


ПРОЯВЛЕНИЯ ДИСКРИМИНАЦИИ В ОТНОШЕНИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
Польша
Литва
Беларусь
Россия
30,40%
0,00%
10,40%
7,30%
26,10%
20,80%
16,70%
17,10%
13,00%
29,20%
27,10%
24,40%
26,10%
25,00%
43,80%
34,20%
отказ в предоставлении медицинской помощи
ограничение доступа к исследованиям и профилактическим программам
расплывчатость в предоставляемой информации о состоянии здоровья медперсоналом
пренебрежение со стороны медицинских работников


ОЦЕНКА СИСТЕМЫ ГЕРИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ
Польша
Литва
Беларусь
Россия
31,80%
53,60%
45,50%
60,90%
41,80%
29,10%
30,00%
28,90%
26,40%
17,30%
24,50%
10,20%
Хорошо
Плохо
нет ответа


ОЦЕНКА СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ
Польша
Литва
Беларусь
Россия
21,80%
47,30%
48,10%
65,30%
47,30%
33,60%
25,50%
24,50%
30,90%
19,10%
26,40%
10,20%
Хорошо
Плохо
нет ответа

ВЕДУЩАЯ ПРОБЛЕМА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ГЕРИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



ЗАДАЧИ НА ПЕРСПЕКТИВУ ПО ПОВЫШЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ:

- профессиональный рост и развитие геронтологических и гериатрических кадров, тематическое усовершенствование, повышение квалификации и профессиональной переподготовки;
- государственно-частное партнерство на принципах социального предпринимательства по вопросам социального и медико-профилактического обслуживания граждан пожилого возраста;
- развитие международного сотрудничества по вопросам организации социального и медико-реабилитационного обслуживания граждан пожилого возраста.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ЭФФЕКТЫ

- **Обеспечение комплексности, доступности, эффективности медико-социальной помощи пожилым**
- **Сокращение:**

✓ *нагрузки на семейного врача на **11%***

✓ *количества и длительности госпитализаций на **18% и 10%**, соответственно*

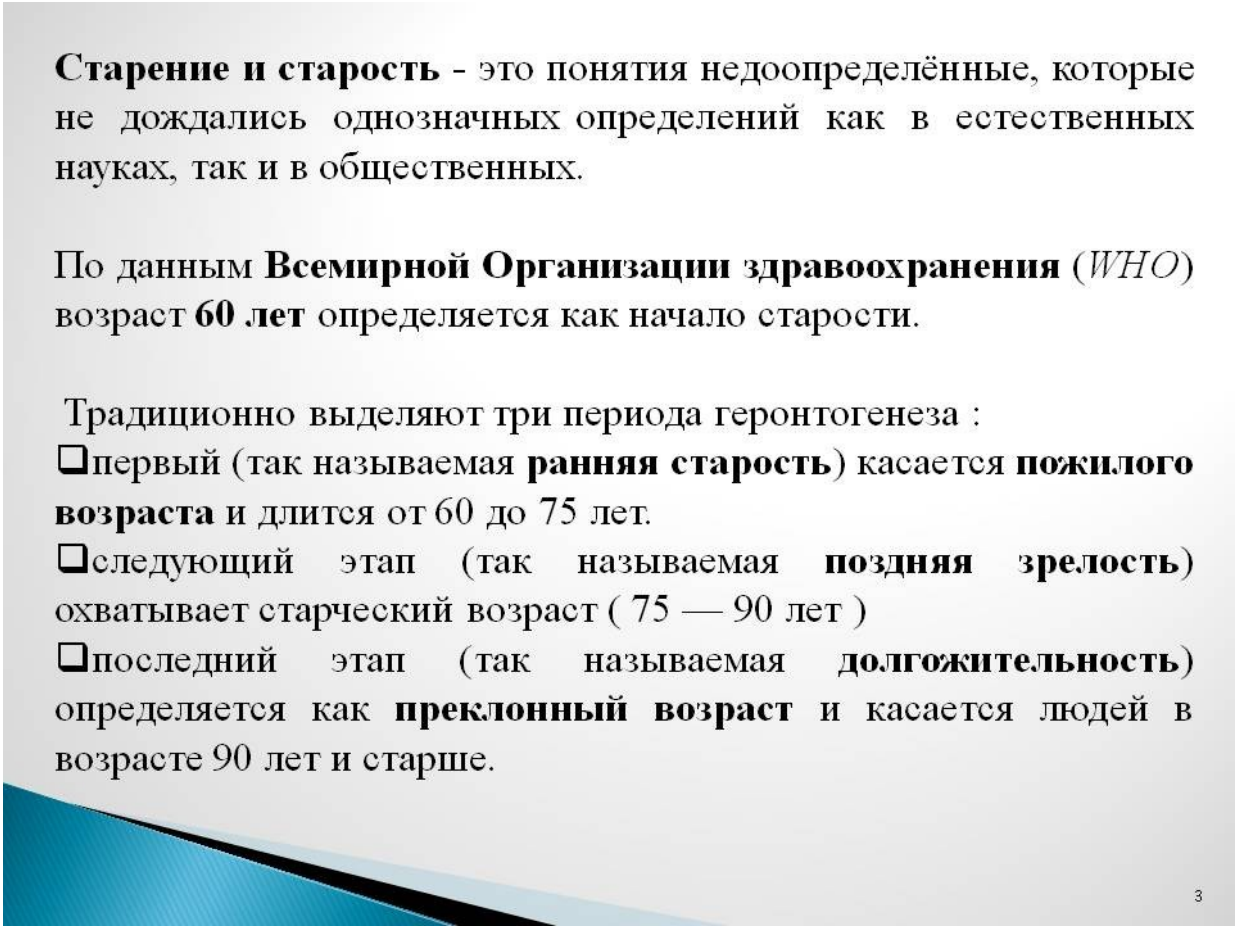
✓ *косвенных потерь, связанных с необходимостью ухода трудоспособными родственниками*

✓ *количества необоснованных диагностических и лечебных вмешательств*

✓ *затрат не лекарства как государства, так и пожилого пациента*

Вишневска М.[1] *Сидорович Л.*[2]

Социальная безопасность пожилых людей в Польше



[1] Ректор, кандидат наук, Государственная высшая профессиональная школа имени профессора Едварда Ф. Щепаника (Польша, г. Сувалки).

[2] Государственная высшая профессиональная школа имени профессора Едварда Ф. Щепаника (Польша, г. Сувалки).

Социальная безопасность — междисциплинарная категория. Является предметом анализа экономических наук, социальной политики, социологии и права.
Существует также много определений.
Например:
Социальная безопасность определяется как состояние свободы от отсутствия или недостатка средств к существованию, это состояние обеспечения социальных нужд, а также основных жизненных потребностей.

Определение « **социальные**» касается основных бытовых вопросов наиболее важных для каждого человека и часто связывается с обеспечением материальной поддержки, а также обеспечением услуг.

У **общественной безопасности** контекст намного шире, чем у социальной потому, что изображает всестороннее физическое развитие (здоровье, отдых, социальное страхование), а также духовное развитие (культура) человека, значит **безопасность развити.**

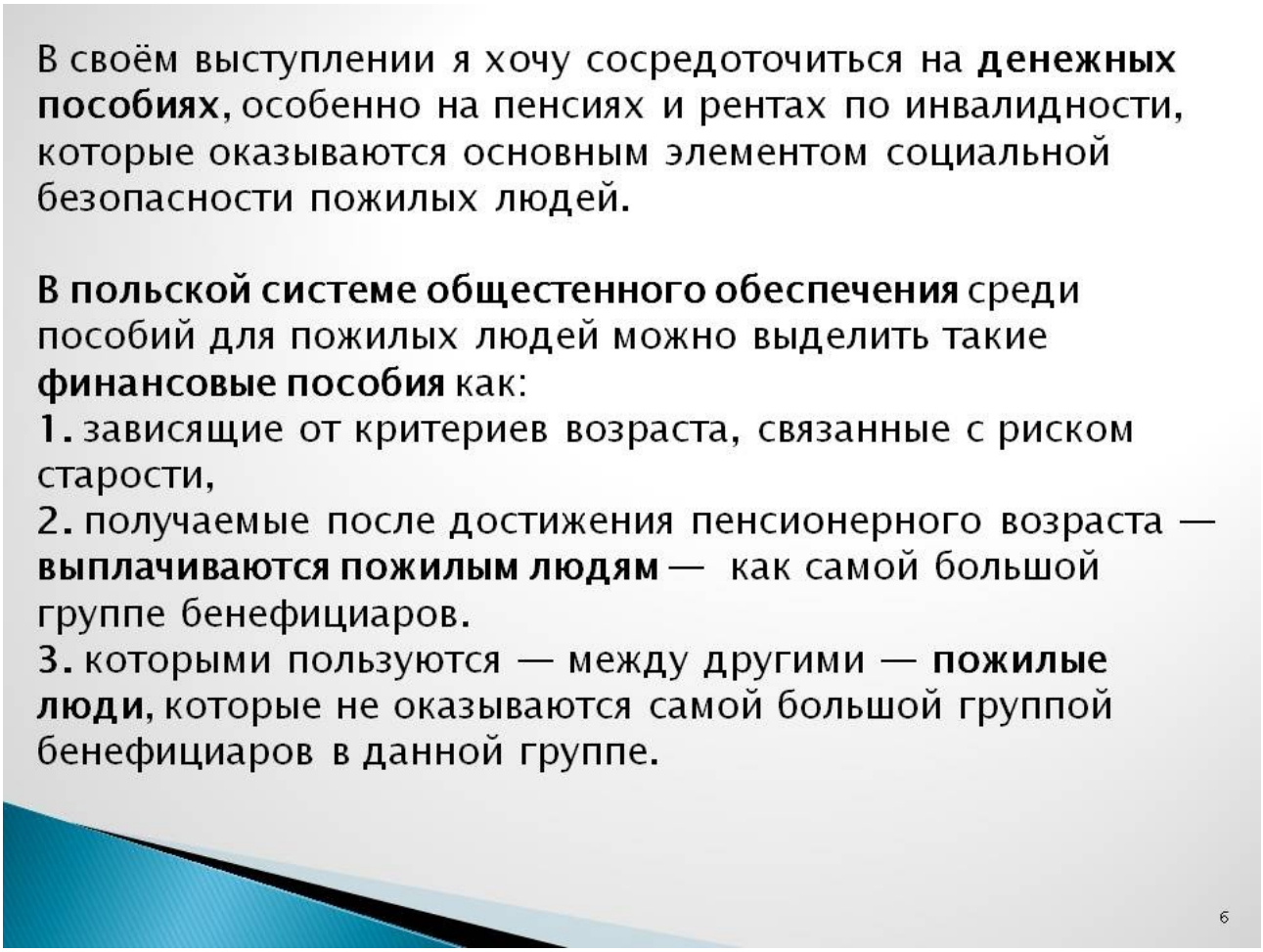
4

Социальная безопасность - сфера деятельности государственных органов на уровне правительства и местного самоуправления, которые могут использовать помощь и поддержку неправительственных организаций. государственных учреждений на уровне правительства и местного самоуправления, которые могут пользоваться помощью и поддержкой неправительственных организаций.

Гарантии социальной безопасности:
- первой гарантией является **работа и рынок**,
- дальше следует отметить **семью**,
- разные формы **благотворительной деятельности**,
- а также **социальные пособия** предоставляемые государственными органами.

Основная роль государства в защите социальной безопасности в значительной мере приводится к построению системы **общественного обеспечения**, **которое доставляет социальные пособия**, а также **индивидуальные действия в защите** на период старости.

5


В своём выступлении я хочу сосредоточиться на **денежных пособиях**, особенно на пенсиях и рентах по инвалидности, которые оказываются основным элементом социальной безопасности пожилых людей.
В польской системе общественного обеспечения среди пособий для пожилых людей можно выделить такие **финансовые пособия** как:
1. зависящие от критериев возраста, связанные с риском старости,
2. получаемые после достижения пенсионерного возраста — **выплачиваются пожилым людям** — как самой большой группе бенефициаров.
3. которыми пользуются — между другими — **пожилые люди**, которые не оказываются самой большой группой бенефициаров в данной группе.
6

К денежным обеспечениям

1. **первого типа** принадлежат прежде всего:
- пенсии,
- предварительные пенсии,
- постоянное пособие в рамках социальной помощи,
-пособие по уходу.

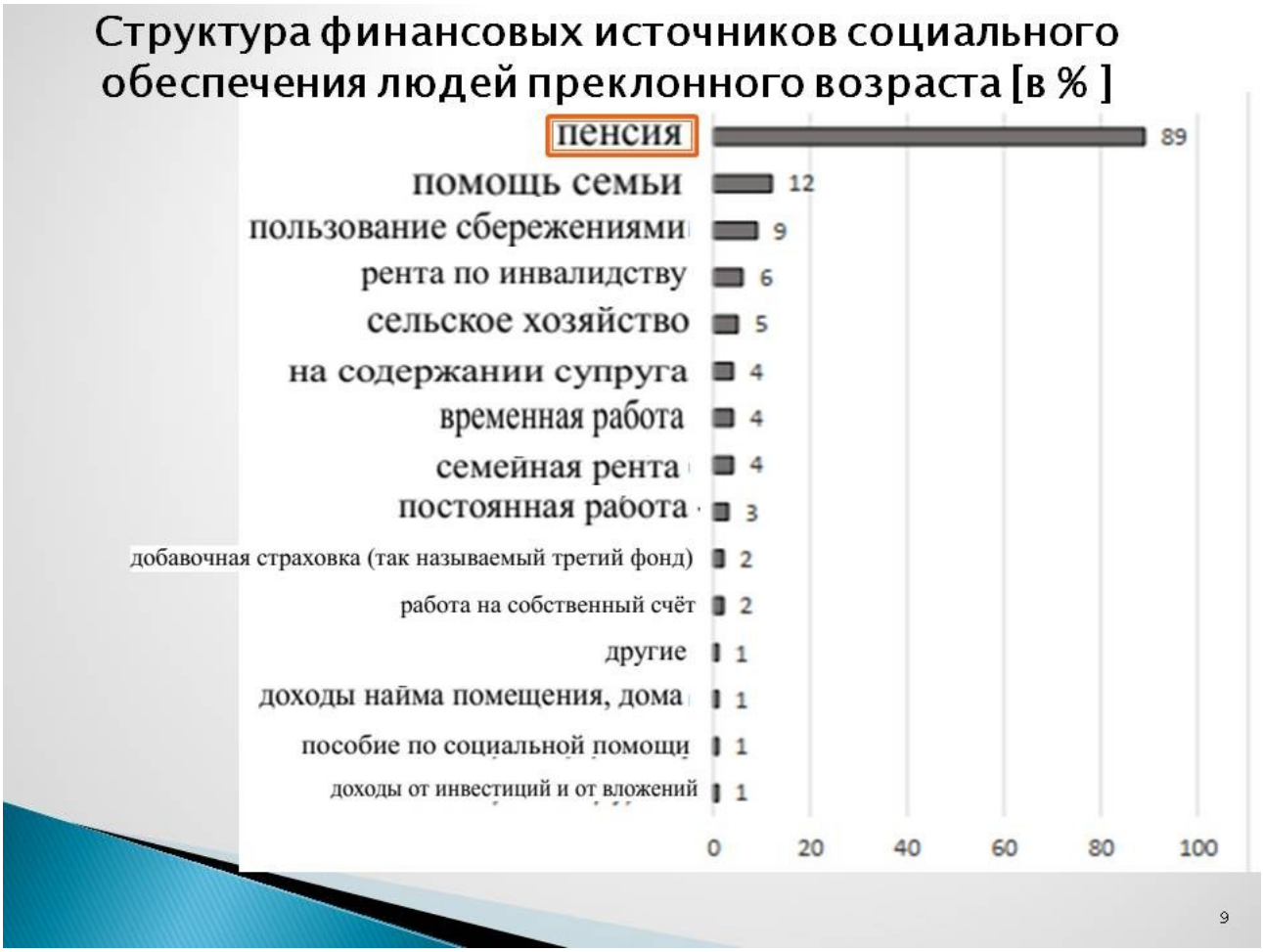
2. К денежным пособиям **второго типа** принадлежат в основном семейные ренты.

3. К **третьему типу** принадлежат:
- пенсия по нетрудоспособности,
- периодические пособия по социальной помощи,
- пособие по социальному обеспечению,
- пособие на жильё,
- социальная пенсия.

7

Особенную форму денежных пособий составляют разного рода льготы:
- оплата за телекоммуникационные услуги,
- оплаты за проезд в общественном транспорте,
- радиотелевизионный абонемент,
- которые являются результатом как законодательства, так и правил местного закона (решения советов, отдельных городов), а также
- льготы (в том числе налоговые) от инвалидности, которая очень часто связана с пожилым возрастом,
- льгота на выдачу паспорта,
-и т.п.

8


Структура финансовых источников социального обеспечения людей преклонного возраста [в %]
пенсия 89
помощь семьи 12
пользование сбережениями 9
рента по инвалидству 6
сельское хозяйство 5
на содержании супруга 4
временная работа 4
семейная рента 4
постоянная работа 3
добавочная страховка (так называемый третий фонд) 2
работа на собственный счёт 2
другие 1
доходы найма помещения, дома 1
пособие по социальной помощи 1
доходы от инвестиций и от вложений 1
0 20 40 60 80 100
9

Пенсии и ренты

- базовые финансовые обеспечения пожилых людей (пенсионеров и получающих ренты по инвалидству)

В Польше пенсии (также ренты и другие пособия) выплачивают при применении двух техник общественного обеспечения:
1. **Страховой**:
– пенсии (так называемые трудовые) с Государственного фонда социального страхования (свыше 5 миллионов получателей).
– пенсии для земледельцев из Кассы сельского фонда социального страхования (около 1,2 миллиона людей).
2. **Снабжительной** — пенсии спецслужб (итого: свыше 0,250 миллионов людей в том числе: армия, полиция и другие спецслужбы)
3. Немногие – профессиональные группы (прокуроры и судьи — всего около 4 тысяч человек), которых члены не уходят на пенсию только **переходят в отставку**.

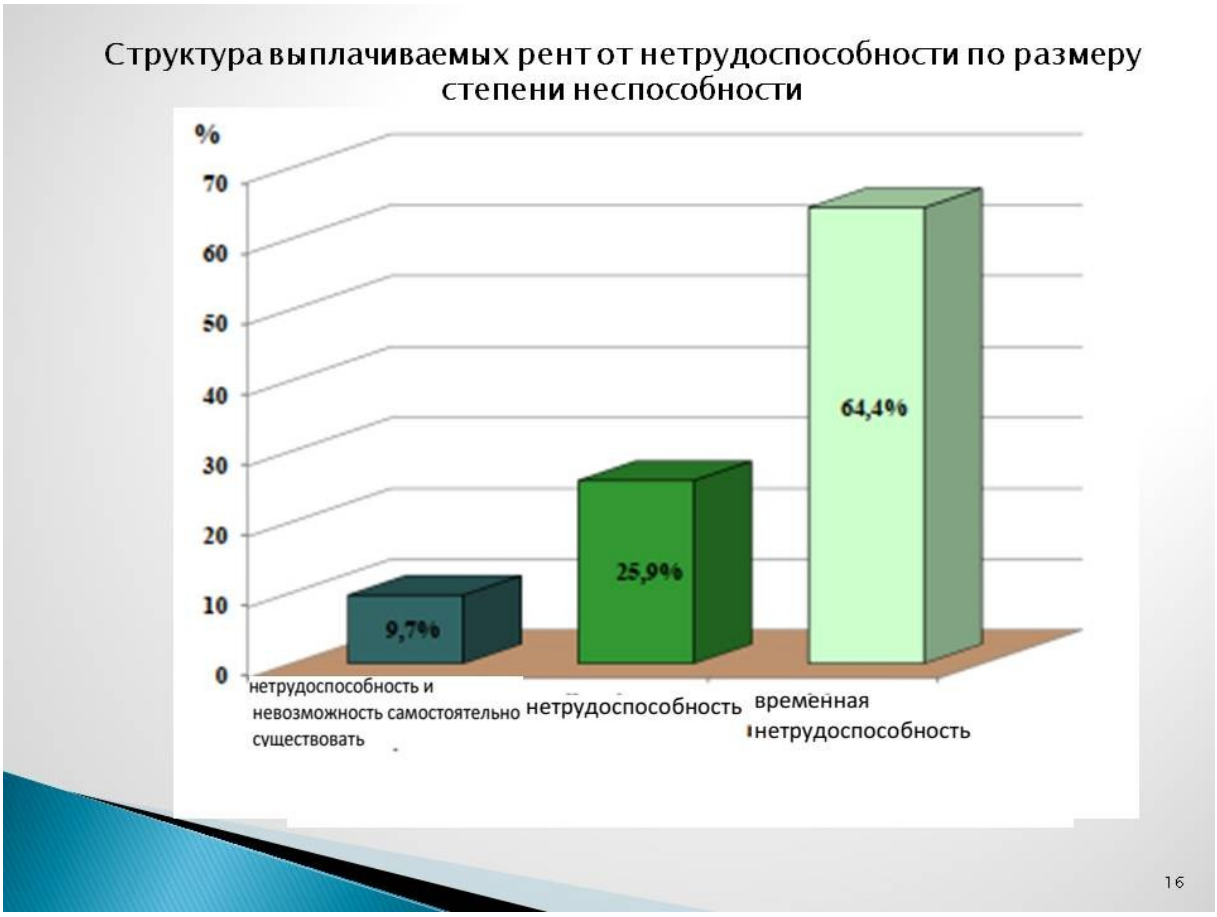
Пенсии и ренты по инвалидности каждый год подвергаются **валоризации со дня 1 марта**.
Индекс валоризации –это среднегодовой индекс цен товаров и потребительских услуг в прошлом календарном году увеличён на 20% реального роста среднего вознаграждения в прошлом календарном году.



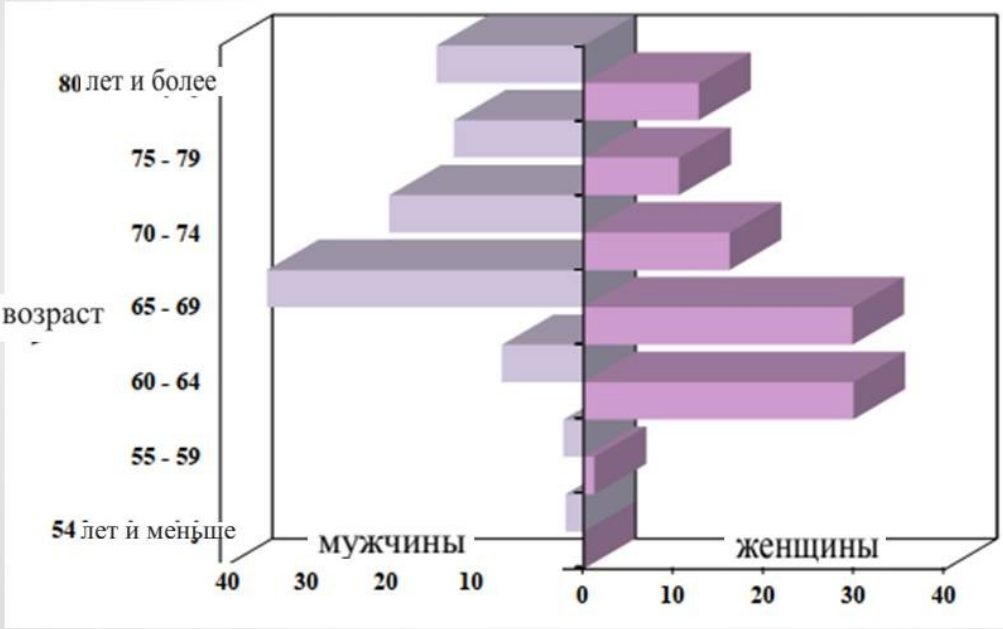

Процентный размер пенсий (2016г.)
14,0%
12,0%
10,0%
8,0%
6,0%
4,0%
2,0%
0,0%
0,0%
0,6%
3,3%
1,7%
7,1%
9,4%
11,8%
12,0%
10,8%
9,1%
7,3%
5,6%
4,3%
3,2%
2,5%
2,1%
1,7%
1,5%
1,3%
2,5%
1,4%
0,8%
do 500
500,01 - 700,00
700,01 - 900,00
900,01 - 1 000,00
1 000,01 - 1 200,00
1 200,01 - 1400,00
1 400,01 - 1 600,00
1 600,01 - 1 800,00
1 800,01 - 2 000,00
2 000,01 - 2 200,00
2 200,01 - 2 400,00
2 400,01 - 2 600,00
2 600,01 - 2 800,00
2 800,01 - 3 000,00
3 000,01 - 3 200,00
3 200,01 - 3 400,00
3 400,01 - 3 600,00
3 600,01 - 3 800,00
3 800,01 - 4 000,00
4 000,01 - 4 500,00
4 500,01 - 5 000,00
5 000,01 i więcej
13


Процентный размер пенсий женщин и мужчин (2016г.)
18,0%
16,0%
14,0%
12,0%
10,0%
8,0%
6,0%
4,0%
2,0%
0,0%
женщины
мужчины
do 500
500,01 - 700,00
700,01 - 900,00
900,01 - 1 000,00
1 000,01 - 1 200,00
1 200,01 - 1400,00
1 400,01 - 1 600,00
1 600,01 - 1 800,00
1 800,01 - 2 000,00
2 000,01 - 2 200,00
2 200,01 - 2 400,00
2 400,01 - 2 600,00
2 600,01 - 2 800,00
2 800,01 - 3 000,00
3 000,01 - 3 200,00
3 200,01 - 3 400,00
3 400,01 - 3 600,00
3 600,01 - 3 800,00
3 800,01 - 4 000,00
4 000,01 - 4 500,00
4 500,01 - 5 000,00
5 000,01 i więcej
Минимальная пенсия, рента от нетрудоспособности и семейная пенсия – **1029,80 злотых** (2018г.)
14


Структура обеспечения пенсиями и рентами по инвалидству (2017г.)
%
80
70
60
50
40
30
20
10
0
71,1%
11,9%
17,0%
пенсии
ренты от нетрудоспособности
семеиные пенсии
15

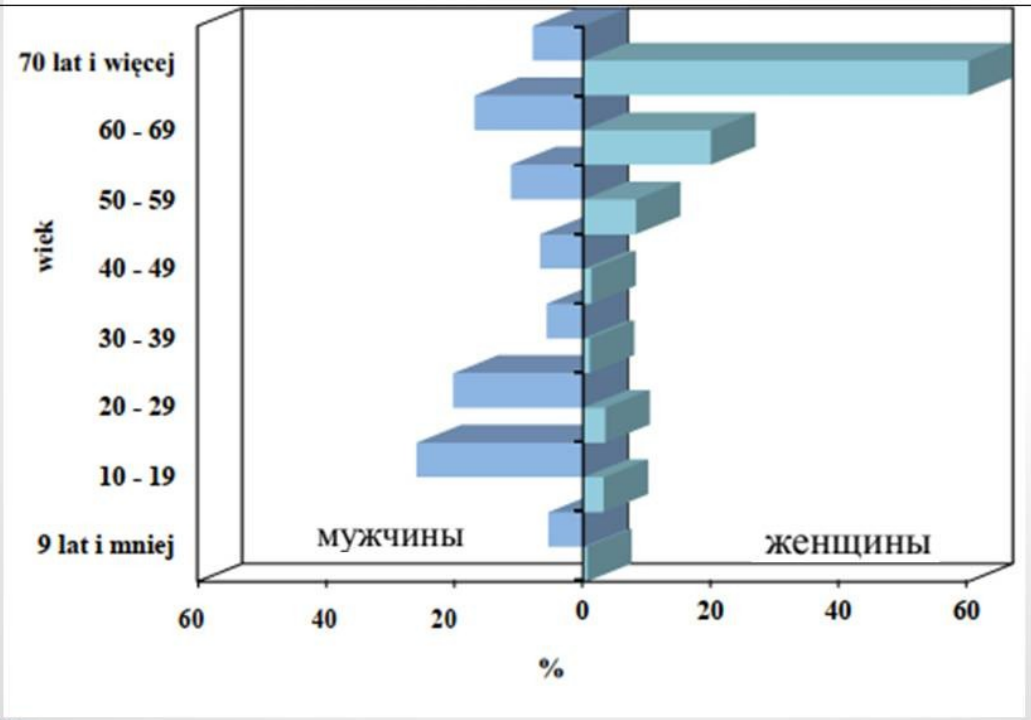

Структура выплачиваемых рент от нетрудоспособности по размеру степени неспособности
%
70
60
50
40
30
20
10
0
9,7%
25,9%
64,4%
нетрудоспособность и невозможность самостоятельно существовать
нетрудоспособность
временная нетрудоспособность
16

Структура по возрасту получающих пенсии



17

Структура по возрасту лиц уполномоченных к семейной пенсии



18

По отчёту OECD в 2017г. норма **замены польского работника** составила **38,6%** (соотношение первой пенсии и последнего вознаграждения).

Нидерланды - 100,6
Португалия - 94,9
Италия - 93,2
Австрия - 91,8
Венгрия - 89,6
Словакия - 83,8
Испания - 81,8
Дания - 80,2
Исландия - 75,7
Франция - 74,5
Бельгия - 66,1
Финляндия - 65
Чехия - 60
Латвия - 59,5
Эстония - 57,4



Швеция - 54,9
Греция - 53,7
Канада - 53,4
Германия - 50,5
США - 49,1
Норвегия - 48,8
Южная Корея - 45,1
Швейцария - 44,9
Новая Зеландия - 43,2
Австралия - 42,6
Ирландия - 42,3
Чиле - 40,1
Япония - 40
Польша - 38,6

19

Другие выбранные денежные пособия сеньоров (суммы в 2018 г.)

- допенсионные пособия — 1070,99 зл,
- размер пенсий и сельских рент — 912,86 зл,
- постоянное пособие от неспособности работать от возраста 30 – 444 зл,
- патронажное пособие – 215,84 зл,
- пособие для участников войны – 209,99 зл,
- …..



Реализованная до сих пор политика по отношению к пожилым людям была направлена на обеспечение:
- доходов
- здравоохранения
- поддержки семьи в её опекунских функциях

Созданная (скорректированная) сейчас социальная политика должна быть ответом на старение общества, где людей в возрасте свыше 60 лет актуально 20% а в 2050г. Их будет около 40%. Среднее время жизни в Польше — 73,6 года в том числе женщин — 81,6 год.

Правительство разработало и приняло программу, названную **Социальная политика по отношению к пожилым людям 2030. «Безопасность. Участие. Солидарность»**, которые в предположении будут столпами и гарантией значительного повышения качества и уровня жизни пожилых людей.



Решения, направленные на пожилых людей, учитывают 7 областей:

1.Формирование положительного восприятия старости в обществе, между прочим, путём реализации образовательных социальных кампаний.

2.Поддержка всяких форм гражданской, общественной, культурной, спортивной и религиозной деятельности пожилых людей путём ликвидации информационных и технических барьер, а также поддержка организаций пожилых людей.

3.Использование потенциала пожилых людей в экономической жизни и на рынке труда, чтобы предотвращать экономическое, технологическое, электронно-вычислительное исключение.

4.Действия в области промоакции здоровья, профилактики заболеваний, а также в области доступа к технологическим улучшениям, которые поддерживают самостоятельность пожилых людей.

5.Противодействие насилию и пренебрежению по отношению к пожилым людям благодаря, например созданию консультационных сетей.

6.Поддержка межпоколенческой интеграции путём реализации образовательных проектов, поддержка волонтариата и развитие общественной инфраструктуры.

7.Образовательная деятельность на тему старости и популяризация опекунских профессий.

Среди практического масштаба Программы относительно реализации в области денежных выплат находится например:

- увеличение денежных пособий, между прочим повышение до 1000 зл самых низких пенсий и рент (в пределах повышения экономической безопасности сеньоров),
- увеличение пособия для деятелей антикоммунистической оппозиции, каждый месяц 402,72зл,
- с 1 сентября 2016г все пенсионеры, достигшие 75 лет, имеют доступ к бесплатным рефинансированным лекарствам.
- и т.п.

24

Подведение итогов

Во многих европейских государствах, в том числе в Польше, **проблема старения общества выросла до размеров стратегического значения**.
Искажение пропорций между поколениями, а также рост значения потребностей старшего поколения, признаются самыми важными общественными изменениями.

Социальная безопасность старших людей представляет собой ключевую задачу и цель деятельности общественной администрации. В практике есть и становится всё больше существенной задачей и целью деятельности также для включающегося в структуры организации вне правительства, гражданского общества.

Это необходимо, потому что **коэффициент замещения пенсии например в Польше показывает тенденции снижения.**

25

Кучинский Я.[1]

ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ ПОЛЬША)

В 2017 году население Польши составляло
38,4 млн. человек, из них более 9 миллионов
(более 24%) -
это люди в возрасте 60 лет и старше (60+)



К 2050 году население Польши уменьшится
на 4,5 миллиона человек, но людей в возрасте 60+
будет больше - 13,7 миллиона (40 процентов)



[1] Проректор, Государственная высшая профессиональная школа имени проф. Едварда Ф. Щепаника (Польша, г. Сувалки), доктор медицинских наук.

Среди пожилого населения Польши большинство составляют женщины (на 100 мужчин приходится 142 женщины).



В Польше к 2030 году 53,3% домохозяйств будут управляться людьми в возрасте 65 лет и старше



В период, между 2025 и 2040 годами число людей в возрасте 80+ лет увеличится в 2 раза (с 1,7 до 3,4 миллиона человек).



Традиционно в Польше до 1980-х годов в одном доме жили три поколения семьи: бабушки и дедушки, родители и дети



В настоящее время такие факторы как улучшение жилищных условий и независимость молодых людей привело к ситуации, когда некому ухаживать за пожилыми людьми в семье

Основные причины демографического старения

- Достижения в медицине.
- Увеличение средней продолжительности жизни (в Польше для женщин - 81,9 года, для мужчин - 73,9 года).
- Снижение смертности, особенно в младших возрастных группах
- Снижение рождаемости - 1,3

Социальные аспекты старения

- Ухудшение состояния здоровья.
- Снижение социального статуса (выход на пенсию, потеря авторитета и общественных позиций).
- Ухудшение экономических условий (снижение доходов, рост расходов на лекарства и уход, необходимость финансовой поддержки детей).
- Повышенный риск злоупотребления психоактивными веществами, насилие, агрессия, травматизация по неосторожности.
- Воздействие случайных событий (авария, пожар, криминал).
- Одиночество.
- „Синдром потери супруга», «синдром опустевшего гнезда», смерть друзей.
- Выполнение обязанностей опекуна для супруга (супруги).
- Утрата автономии - увеличение зависимости от других людей.
- Нахождение в лечебном учреждении.
- Снижение качества жизни в выполнении повседневной домашней работы, совершении покупок, приготовлении пищи, личной гигиене, распоряжении финансами.

Формы ухода за пожилыми людьми

- Организация ухода в месте проживания (поддерживается базовым медицинским обслуживанием, социальной помощью).
- Институциональная помощь (социальная помощь, учреждения по уходу за больными, учреждения по уходу и лечению).
- Другие виды - дома, управляемые неправительственными организациями, частные дома престарелых, дома престарелых для конкретных профессиональных групп.

Среднее число коек для осуществления долгосрочного ухода за пациентами в возрасте 65+лет на 1000 человек составляет 49,1.

В Польше - только 17,5.



Медицинские аспекты старости

- Наличие нескольких хронических заболеваний у одного человека.
- Особенности симптомов болезни.
- Прием большого количества лекарств (разнонаправленность взаимодействий).
- Необходимость многочисленности членов команды гериатрической помощи.
- Рост спроса на различные формы долгосрочного ухода.

- Инвалидность.
- Необходимость оказания помощи другому лицу.
- Увеличение частоты госпитализации (нередко в 3 раза).
- Более высокие затраты на госпитализацию и лечение.
- Не всегда улучшение состояния пациента после госпитализации.

- С возрастом увеличивается число заболеваний, приводящих к инвалидности.
- Наиболее распространенные заболевания, которые ведут к инвалидности :
- болезни системы кровообращения – 54%,
- поражение опорно-двигательного аппарта – 51,6%,
- неврологические заболевания – 21,5%,
- ухудшение зрения – 20,6%.

Биологические факторы, ускоряющие процесс старения

- генетические детерминанты;
- пол;
- низкая двигательная (физическая) активность;
- неправильное питание (ожирение, недоедание);
- употребление алкоголя в больших количествах, курение;
- разнообразие болезней и множество лекарств;
- инвалидность.

Факторы, ускоряющие процесс старения

- Генетические факторы отвечают за продление жизни примерно на 10-20%.
- Образ жизни влияет в пределах 50%.
- Уровень медицинского обслуживания – 10%.
- Факторы окружающей среды – 20%.

Частота заболеваний среди пожилых людей

- Сердечно-сосудистая система– 75%.
- Опорно-двигательный аппарат – 68%.
- Дыхательная система – 46%.
- Пищеварительная система – 34%.
- Деменция– 15%.

Наиболее распространенные причины смерти среди пожилых людей

- Среди пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями 90% старше 60 лет.
- От злокачественных опухолей – каждый четвертый в возрасте более 60 лет умирает раньше.
- Заболевания дыхательной системы.
- Диабет, поражение почек.
- Болезни пищеварительной системы – 3%
- Деменциия– 1%

Большие гериатрические проблемы

- Заболевания центральной нервной системы (депрессия, деменции, бред).
- Нарушения сознания.
- Изменения походки.
- Пролежни.
- Недержание мочи и кала.
- Снижение и потеря зрения и слуха.

Специфичность заболеваемости у пожилых людей

- Заболевания, характерные для пожилого возраста (старения) - деменция, остеоартрит, остеопороз, инсульт.
- Осложнения заболеваний (инфекции, диабет, опухоли).

Особенности классификации заболеваний у пожилых людей

- Отсутствие типичных симптомов
- ***Специфические симптомы:***

- Травмы при падении.
- Инвалидизация.
- Нарушение деятельности сфинктера мочевого пузыря.
- Когнитивные нарушения.
- Депрессия.

- ***Неспецифические симптомы:***

- Слабость мышц, утомление, обморочные состояния.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ

- Отсутствие типичной картины болезни.
- Невысокая информативность истории болезни, часто вводящая в заблуждение врача.
- Потеря слуха, слабоумие.
- Нежелание что-то изменить в жизни.
- Отсутствие сотрудничества с врачом, эйджизм, отказ от наличия болезни или противоположная ситуация (ипохондрия).
- необходимость дифференцировать болезни с изменениями, связанными с типичным старением.
- вводящее в заблуждение наличие последствий болезней и операций.
- Прием большого количества лекарств с различными фармакологическими взаимодействиями.

Выводы
(последствия проблем в диагностике)

- Снижение практической деятельности, функциональной эффективности и личной независимости.
- Опоздание в постановке диагноза и, следовательно, увеличение смертности.
- Опоздание в осуществлении правильного лечения и, следовательно, возможность негативного прогноза

План издания № 9

Восток – Россия – Запад.
Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке

Материалы XXI Традиционного международного симпозиума
(16-17 ноября 2018 г.)



Подготовлено к изданию Ю.В. Леонтьевой

Электронное издание
Подписано в свет 24.01.2019.
Гарнитура Таймс. Усл. авт.л. 44,2. Объем данных 26,7 Мбайт.

Организационно-научный и редакционно-издательский отдел.
СибЮИ МВД России.
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.
https://сибюи.мвд.рф/; ONRIO@yandex.ru