



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени академика М. Ф. Решетнева

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ,
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы V Международной
электронной научно-практической конференции
(22–23 мая 2015 г., Красноярск)**

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Материалы V Международной электронной научно-практической конференции
(22–23 мая 2015 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2015

© Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2015

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91
Ф50

Редколлегия:

Т. Г. АРУТЮНЯН, И. А. ТОЛСТОПЯТОВ, Д. Г. МИНДИАШВИЛИ, О. Н. МОСКОВЧЕНКО,
К. К. МАРКОВ, Л. К. СИДОРОВ, А. И. ЗАВЬЯЛОВ, М. Д. КУДРЯВЦЕВ, В. А. КУЗЬМИН,
К. С. ЛАВРИЧЕНКО, А. Р. ШАКИРОВ, В. В. ДЕНИСКИН, А. Ю. ОСИПОВ,
Е. Д. ЧУПРОВА, Л. А. БЕСЕДИНА, Т. В. ЛЕПИЛИНА, Е. Н. МОРОЗОВА

Ф50 **Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития** [Электронный ресурс] : материалы V Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (22–23 мая 2015 г., Красноярск) : электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2015. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 5,5 МБ) – Систем. требования : Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <http://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/nauchnye-meropriyatiya/materialy-nauchnykh-meropriyatij>. – Загл. с экрана.

Представлены материалы IV Международной электронной научно-практической конференции, проведенной при поддержке факультета физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева.

Сборник содержит статьи российских и зарубежных ученых и практиков по проблемам развития физического воспитания в высших учебных заведениях.

Предназначен для студентов, аспирантов всех специальностей, а также преподавателей и людей, интересующихся данной проблематикой.

В статьях сохранен авторский стиль. Мнение редколлегии не всегда совпадает с мнением авторов.

Информация для пользователя: в программе просмотра навигация осуществляется с помощью панели закладок слева; содержание в файле активное.

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91

Подписано к использованию: 30.05.2015. Объем 5,5 МБ. С 129/15.

Макет и компьютерная верстка *И. Д. Бочаровой*

Редакционно-издательский отдел Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та.
660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.
E-mail: rio@sibsau.ru. Тел. (391) 201-50-99.



Уважаемые участники конференции!

От лица научно-педагогического коллектива Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева поздравляю вас с началом работы V Международной электронной научно-практической конференции посвященной 55-летию нашего университета. Мы рады, что количество участников, желающих сотрудничать в развитии физической культуры и спорта, увеличивается. Я приветствую гостей из Белоруссии, Узбекистана, Украины, Казахстана, а также наших коллег из других городов России.

Сегодня люди, профессионально занимающиеся своим любимым делом, продолжают идти по пути развития и укрепления физической культуры и спорта. Они развивают новые перспективные направления, расширяя круг изучаемых проблем, включая новые подходы: философию, культурологию, психологию и социологию в программу Международной электронной научно-практической конференции. Все это поможет созданию новых научных разработок, методик тренировок, средств восстановления, что позволит не только укрепить позиции российских спортсменов на международной арене, но и приобщиться к здоровому образу жизни, будущему поколению.

Очень важно то, что в публикациях рассматривается обширный круг проблем по многим вопросам в различных областях знания. Все это свидетельствует о том, что выбрано правильное направление в работе конференции, материалы которой подтверждают современную тенденцию: все более глубокое внедрение физической культуры в жизнь современного общества.

Желаю участникам плодотворной и интересной работы, тесного сотрудничества, широкого обмена новыми идеями и дальнейшему развитию спортивно-научных человеческих контактов.

Ректор СибГАУ, профессор И. В. Ковалев

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping letters and flourishes.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

УДК 796.00

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АЭРОКОСМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Т. Г. Арутюнян

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: nayka.07@mail.ru

Рассматривается краткая история Международной электронной научно-практической конференции проводимой кафедрой физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета.

Ключевые слова: конференция, физическое, воспитание, спорт, представители.

A BRIEF HISTORY OF INTERNATIONAL ELECTRONIC SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF THE SIBERIAN STATE AEROSPACE UNIVERSITY

T. G. Arutyunyan

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
E-mail: nayka.07@mail.ru

The article deals with a brief history of the International electronic scientific conference conducted by the Department of Physical Education of the Siberian State University.

Keywords: conference, physical education, sport and representatives.

В пятый раз кафедра физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета собрала в заочном формате специалистов из разных стран и городов России. Конференции проходят с периодичностью один раз в год.

25–26 марта 2011 г. проведена первая Международная электронная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация

в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития». В конференции приняли участие представители России, США, Германии, Болгарии, Казахстана, Украины, Белоруссии. Представители России из Калининграда, Твери, Саратова, Санкт-Петербурга, Краснодара, Омска, Майкопа, Ульяновска, Сочи, Ростова-на-Дону, Красноярска.

25–26 мая 2012 года проведена вторая Международная электронная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития». В конференции приняли участие представители России, США, Германии, Болгарии, Казахстана, Украины, Белоруссии, Узбекистана.

24–25 мая 2013 г. состоялась третья Международная электронная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития». В конференции приняли участие специалисты из Российской Академии Наук (Красноярского филиала), Военной академии Генштаба вооруженных сил России (Москва), Института физической культуры и дзюдо (Майкоп), Волгоградской академии физической культуры, Бурятского государственного университета (Улан-Уде), Белорусского государственного университета физической культуры (Минск), Харьковской академии физической культуры, факультета физической культуры института «ЮжДаг» (Дербент), КГПУ института физической культуры имени И. С. Ярыгина, Узбекского государственного института физической культуры (Ташкент). Сборник конференции представлен следующими городами и странами: Армения (Ереван), Белоруссия (Минск), Болгария (Поморие), Грузия (Тбилиси), Германия (Штуттгарт), Израиль (Беер-Шева), США (Амес, штат Айова), Украина (Харьков, Херсон), Узбекистан (Ташкент).

23–24 мая 2014 года кафедра провела четвертую Международную электронную научно-практическую конференцию «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития» при информационной поддержке Министерства спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края и Главного управления образования администрации г. Красноярска. В этом году в событии приняли участие специалисты из нескольких стран мира: России, Белоруссии, Болгарии, Грузии, Германии, Украины, Узбекистана, Демократической Республики Конго. Информация размещена на портале: <http://www.kraysport.ru/all-news/item/11423-в-красноярске-состоялась-международная-научно-практическая-конференция-специалистов-физической-культуры-и-спорта>.

22–23 мая 2015 г. состоялась пятая Международная электронная научно-практическая конференция «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития» посвященная 55-летию нашего университета при информационной поддержке Главного управления образования администрации г. Красноярска. Требования для публикации на данной конференции были для представления в дальнейшем в РИНЦ. В данной конференции приняли участие специалисты из пяти стран России, Белоруссии, Узбекистана, Украины, Казахстана. Получено 104 статьи, из которых 28 иностранных (29,4%). Представители России из Калининграда, Санкт-Петербурга, Омска, Майкопа, Тверской области, Владикавказа, Перми, Волгограда, Иркутска, Москвы, Набережных Челнов, Кемерово, Вологды, Сыктывкара, Смоленска, Барнаула, Симферополя, Елабуги, Улан-Уде, г. Коломны Московской области и Красноярска.

В мероприятии, проведенном нашей не выпускающей кафедрой, приняли участие выпускающие учреждения высшего физкультурного образования:

- Институт физической культуры и дзюдо, г. Майкоп;
- Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, Украина;
- Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград;
- Мозырский государственный педагогический университет имени И. Г. Шамякина, г. Мозырь, Гомельская область, Белоруссия;
- Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина;
- Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан;
- Институт физической культуры имени И. С. Ярыгина, г. Красноярск;

- Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск;
- Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск;
- Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Белоруссия;
- Бурятский государственный университет, г. Улан-Уде;
- Крымский Федеральный университет, г. Симферополь.

Материалы предыдущих конференций выставлены на сайте нашего университета: <http://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/nauchnye-meropriyatiya/materialy-nauchnykh-meropriyatij>. Там же планируется размещение материалов данной конференции.

Кафедра физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета благодарит постоянных и новых авторов за сотрудничество и надеется на дальнейший плодотворный научный обмен.

© Арутюнян Т. Г., 2015

УДК 796.47

ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ

В. В. Анцыперов¹, Н. Л. Горячева¹, В. В. Трифонов²

¹Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, 400005, г. Волгоград, просп. Ленина, 78
E-mail: vgafk@vlink.ru

²Саратовский государственный аграрный университет
Россия, 410012, г. Саратов, Театральная пл., 1

Интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях, активизация самостоятельной творческой работы, увеличение психических нагрузок, ставят перед специалистами ряд задач, нацеленных на оздоровительную направленность физкультурных занятий. Важное значение при проведении физкультурных занятий со студентами имеет разминка. Раскрыты роль и значение, основные задачи, правила и способы регулирования нагрузки при проведении разминки на занятиях физической культурой со студентами.

Ключевые слова: интенсификация учебного процесса разминка, физическая культура, студенты, задачи и основные правила разминки, способы регулирования нагрузки при проведении разминки.

A WARM-UP FOR PHYSICAL CULTURE WITH STUDENTS

V. V. Antsyperov¹, N. L. Goryacheva¹, V. V. Trifonov²

¹Volgograd State Academy of Physical Culture
78, Lenin av., Volgograd, 400005, Russia
E-mail: vgafk@vlink.ru

²Saratov State Agrarian University
1, Theatre sq., Saratov, 410012, Russia

Intensification of educational process in higher educational institutions, the intensification of independent creative work, increasing mental stress, give the specialists a number of tasks aimed at the health-oriented physical education classes. Important when conducting physical education classes with students is a warm-up. The article reveals the role and importance, the main objectives, rules and methods for controlling load during warm-up on physical culture lessons with students.

Keywords: intensification of the educational process warm-up, physical culture, students, tasks, and basic rules of warm-up, methods of control of on-load when carrying out workouts.

Физическое воспитание является составной частью системы воспитания будущих специалистов, которая играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья студентов, повышении физической работоспособности, увеличении продолжительности жизни, формирования профессионально важных качеств личности. Интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях, активизация самостоятельной творческой работы, увеличение психических нагрузок, ставят перед специалистами ряд задач, нацеленных на оздоровительную направленность физкультурных занятий [1; 2]. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают нервно-психическую стойкость, поддерживают умственную работоспособность на оптимальном уровне, способствуют повышению успеваемости студентов.

Особое значение при проведении физкультурных занятий со студентами имеет разминка. Разминка – это комплекс физических упражнений, проводимых в подготовительной части занятия с целью заблаговременной и всесторонней мобилизации функций организма, их подготовки к выполнению предстоящих упражнений. Практическое значение разминки заключается в постепенной подготовке организма занимающихся к последующей интенсивной физической деятельности, т. е. в создании состояния оптимальной работоспособности к предстоящему занятию.

Условно разминку можно разделить на две части. Первая часть должна быть направлена на поднятие уровня общей работоспособности организма путем усиления главным образом вегетативных функций (дыхания, кровообращения и т. д.), а также должна способствовать достижению оптимального эмоционального состояния занимающихся. В программу разминки обычно включают упражнения умеренной интенсивности с постепенно возрастающей мощностью. Это преимущественно простые и знакомые упражнения: общеразвивающие и беговые, сочетающиеся с гимнастическими упражнениями, а также с играми.

Вторая часть должна настраивать занимающихся на выполнение специфических упражнений, в соответствии с задачами занятия и способствовать возникновению оптимальных взаимоотношений процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, установлению соответствующих нервных процессов и связей, а в целом – проявлению динамического стереотипа предстоящего действия. Под влиянием повышения тонуса центральной нервной системы и повторных упражнений рефлекторно повышается уровень работоспособности всех органов [3; 4].

Задачи разминки делятся на две группы:

а) задачи с биологическим аспектом:

- приведение в рабочее состояние взаимной координации систем организма и его отдельных органов;
- подготовка к серьезной работе физиологических функций организма – кровообращения, дыхания, функций органов выделения и т. п.;
- подготовка психофизических функций – концентрацию внимания, точность движений, оптимальное возбуждение нервной системы;
- улучшение циркуляции крови по всему телу;

б) задачи с образовательным аспектом:

- создание организующего начала;
- развитие физических качеств, формирование правильной осанки;
- формирование умений и навыков;
- умение выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп и ритм).

При составлении комплекса разминки необходимо соблюдать основные правила:

- учитывать пол и уровень подготовленности занимающихся;
- учитывать задачи занятия;
- учитывать эмоциональное состояние занимающихся;
- учитывать температурный режим в зале;
- начинать разминку с мелких мышц (от периферии к центру)
- избегать боли в мышцах при выполнении упражнений;
- завершать интенсивную разминку упражнениями на восстановление дыхания;
- упражнения для разминки выполнять с доступной амплитудой;
- не использовать сверхсложных движений;
- предыдущее упражнение должно готовить к последующему упражнению;
- упражнения на силу должны предшествовать упражнениям на гибкость;
- темп, амплитуда, сложность должны возрастать постепенно от первого к последнему упражнению;
- нагрузочные упражнения необходимо чередовать с упражнениями на расслабление;

– дозировка должна быть не менее 8–12 раз повторений.

Регулировать физическую нагрузку при проведении разминки можно путем:

- подбора различных по содержанию и трудности упражнений;
- различного количества упражнений в комплексе;
- количества повторений упражнения в комплексе;
- изменения амплитуды движения;
- применения отягощений различных по весу;
- варьирования темпа выполнения упражнений;
- применяя разные способы проведения разминки (проходной, круговой, поточный).

От занятия к занятию нагрузку в разминке следует постепенно повышать, регулируя ее за счет перечисленных факторов.

При контроле и самоконтроле за допустимой нагрузкой на сердечно-сосудистую систему при выполнении разминки, рекомендуется определять индивидуально исходный потолок – максимум ЧСС путем вычитания из цифры 220 числа соответствующего возрасту занимающегося (220 – возраст). Найденное значение (число ударов в минуту) должно быть в зоне 60–85 % от максимума (220 – возраст).

Соблюдение перечисленных рекомендаций при проведении разминки со студентами на занятиях физической культурой, несомненно, будет давать положительный эффект.

Библиографические ссылки

1. Моисеев Н. М. Управление процессом обучения // Теория и методика физической культуры. М. : Сов. спорт, 2004. С. 101–103.
2. Славгородская Е. Л. Активные средства организации учебно-профессиональной деятельности студентов // Перспективы науки и образования. 2013. № 3. С. 96–105.
3. Мокеев Г. И., Мокеева А. В., Лагойда В. Г. Разминка спортсмена : метод. указания / БГУ. Уфа, 1989.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. : АСТ, 2011.

References

1. Moiseev N. M. Upravlenie processom obuchenija // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. M. : Sov. sport, 2004. S. 101–103.
2. Slavgorodskaja E. L. Aktivnye sredstva organizacii uchebno-professional'noj dejatel'nosti studentov // Perspektivy nauki i obrazovanija. 2013. № 3. S. 96–105.
3. Mokeev G. I., Mokeeva A. V., Lagojda V. G. Razminka sportsmena : metod. ukazanija / BGU. Ufa, 1989.
4. Ozolin N. G. Nastol'naja kniga trenera: nauka pobezhdat'. M. : AST, 2011.

© Анцыперов В. В., Горячева Н. Л., Трифонов В. В., 2015

УДК 378.016:796

**ОЦЕНОЧНЫЕ СУЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ
О МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

О. М. Афонько, Т. В. Романкив *

Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина
Республика Беларусь, 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28
*E-mail: tan4ik.92@mail.ru

Проанализирована деятельность кафедры физической культуры Мозырского государственного педагогического университета имени И. П. Шамякина по совершенствованию обучения студентов по модульно-рейтинговой технологии.

Ключевые слова: студенты педагогического университета, модульно-рейтинговая технология (МРТ) обучения дисциплине «физическая культура», мнение студентов о качестве образования и внедрении МРТ.

**OPINIONS OF STUDENTS ABOUT THE MODULE-RATING
TECHNOLOGY OF TEACHING THE DISCIPLINE
“PHYSICAL CULTURE”**

O. M. Afon'ko, T. V. Romankiv *

Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin
28, Studencheskaya str., 247760, Mozyr, Republic of Belarus
*E-mail: tan4ik.92@mail.ru

Analyzed the activities of the Department of physical culture of Mozyr state pedagogical University named after I. P. Shamyakin to improve the learning of students on the module-rating technology.

Keywords: students of the pedagogical University, modular-rating technology (MRT) of teaching the discipline “physical culture”, the opinion of students about the quality of education and the introduction of MRT.

Цель работы: повышение качества профессиональной подготовки студентов на основе модульно-рейтинговой технологии (МРТ) обучения дисциплине «физическая культура».

Исследование проходило в 2 этапа. На первом этапе нами анализировались материалы экспериментальных комплексных исследований по применению МРТ для обучения студентов нескольких групп дисциплине «Физическая культура» на факультете ДиНО. Эти исследования проводились кафедрой физического воспитания УО МГПУ имени И. П. Шамякина в период 2008–2013 гг. в нескольких экспериментальных группах и на разных курсах. Большинство результатов исследований опубликованы [1; 2].

На втором этапе мы провели анкетирование студентов-выпускников 2015 г. факультета ДиНО с целью изучения их мнения о МРТ. В этом анонимном анкетировании приняли участие 75 студентов, причем значительная доля (68 %) из них обучалась физической культуре в УО МГПУ имени И. П. Шамякина по традиционным технологиям, но были хорошо осведомлены о содержании МРТ по предоставленным нами материалам. Кроме этого в процессе обучения студенты экспериментальных групп часто занимались в одном спортив-

ном комплексе, делились впечатлениями об особенностях преподавания по МРТ. Исследовательская идея заключалась в том, чтобы узнать мнение выпускников вуза о перспективах внедрения МРТ по дисциплине «физическая культура» – для повышения качества образования новых поколений студентов.

В ходе исследований 2001–2014 гг., в том числе по дисциплине «Физическая культура», установлено [2; 3]:

– МРТ определяет структуру и содержание учебно-познавательной деятельности; сводит к минимуму субъективизм преподавателя, так как все формы контроля теории и практических умений проводятся в открытой форме и по объективным критериям;

– МРТ предусматривает использование жесткого (обязательного) и мягкого (творческого) подхода к учету усилий студентов с целью повышения мотивации к профессиональному совершенствованию. Личная мотивация стимулирует учебные усилия в направлении использования физических нагрузок для здоровья.

Применяя МРТ, необходимо не только полагаться на имеющиеся в этой области исследования, но и учесть специфику дисциплины «Физическая культура». Так, содержание преподаваемого материала: избранные преподавателем темы теоретического материала; виды физических упражнений, игры, тесты физической подготовленности базируются на требованиях Типовой учебной программы Республики Беларусь.

В ходе исследований, проведенных в МГПУ по теме НИР кафедры физического воспитания в период 2010–2013 гг. установлено, что для дисциплин специальности «Физическая культура» МРТ эффективна при «стандартизации» видов и критериев оценок учебной деятельности студентов по модулям теоретической и практической подготовки (см. таблицу).

Технологические компоненты МРТ, позволяющие ранжировать достижения студентов опытной группы в 7 и 10 видах учебной деятельности

Формула расчета темпов прироста показателя	Уровни достижений	Оценки в баллах по уровням достижений
$W = \frac{100 (V2 - V1)}{1/2(V1 + V2)}$ где W – прирост темпов, %; V1 – исходный уровень; V2 – конечный уровень	Высокий	9–10
	Достаточный	7–8
	Средний	5–6
	Удовлетворительный	3–4
	Низкий	1–2

Итоговая результативность МРТ оценивалась соотношением средне-групповых показателей рейтинга студентов ЭГ (рис. 1).

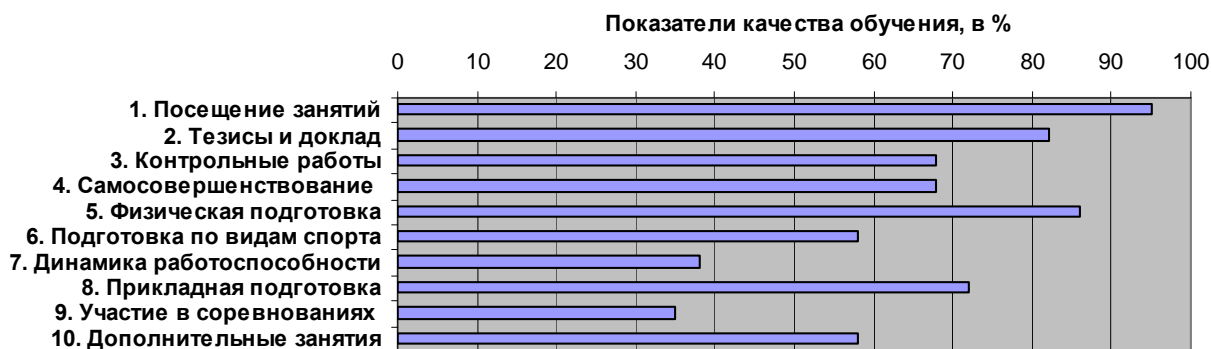


Рис. 1. Результативность технологии обучения студентов 2 курса факультета ДиНО дисциплине «Физическая культура»

В период с 30.03.2015 по 03.04.2015 г. методом анкетирования нами изучалось мнение студентов 5 курса учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина» по вышеозначенному вопросу. Возрастной диапазон респондентов составил 21–25 лет. Основные результаты проведенного нами исследования представлены в ряде диаграмм (рис. 2, 3) и кратких комментариях к ним.

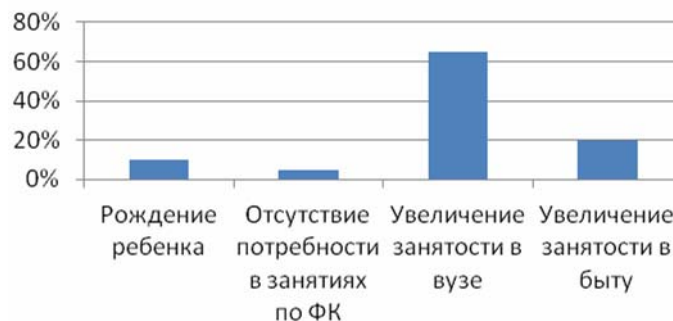


Рис. 2. Данные респондентов

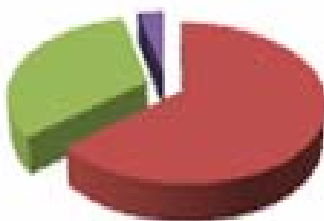


Рис. 3. Соотношение данных о достаточности приобретенных знаний по физической культуре для повседневной жизни

Студентам предлагалось оценить недельный объем двигательной активности (ДА), в часах – в период обучения в вузе. Исходя из полученных результатов из-за отсутствия на последнем курсе системно-организованных занятий по физической культуре, недельный объем режима ДА студентов постепенно снижается. Это может свидетельствовать о недостаточном уровне формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям.

Далее мы выясняли причины, по которым респонденты склонны оправдывать уменьшение своего объема ДА.

Выяснилось, что большинство респондентов склонно считать помехой сохранению прежнего объема ДА увеличение занятости в вузе 65 %.

В процессе анкетирования также выяснялось, в какой мере достаточны объемы теоретических знаний, уровень двигательных и профессионально-прикладных умений и навыков по ФК, приобретенных в вузе для их использования в повседневной жизни и профессиональной деятельности педагогов. Установлено, что почти 70 % респондентов оценили достаточность теоретических знаний на уровне 6–40 %, что свидетельствует о недостаточной удовлетворенности студентов качеством преподаваемых знаний.

Анкетный опрос показал также, что «вклад» вузовского этапа физкультурного образования (82,9 %) в мировоззренческие установки по соблюдению ЗОЖ у респондентов недостаточен. Можно предположить, что этот показатель свидетельствует о невысокой эффективности применяемых в вузах технологий обучения. На наш взгляд, на данный момент существует необходимость совершенствования технологии преподавания дисциплины «физическая культура», в том числе и ЗОЖ студентам непрофильных педагогических специальностей.

Этот факт свидетельствует о том, что недостаточное совершенство технологии обучения студентов дисциплине «физическая культура» может создать трудности в дальнейшей профессиональной деятельности будущих педагогов.

На вопрос «Считаете ли Вы, что внедрение МРТ повысит качество образования по дисциплине ФК и в целом повысит профессиональную подготовку?» мы получили следующие данные:

- внедрение МРТ может в значительной мере повысить качества образования по дисциплине ФК – 85,7 %;
- внедрение МРТ ни в коей мере не улучшит качество образования студентов по дисциплине ФК – 5,0 %;
- внедрение МРТ невозможно, она трудоемка; преподавателя и студентов это не устраивает – 14,3 %

Данные опроса свидетельствуют о том, что большинство опрошенных респондентов, считают, что внедрение МРТ может в значительной мере повысить качества образования по дисциплине «Физическая культура».

В целом, проведенное исследование показало следующее.

Средний недельный объем режима двигательной активности студентов вуза постепенно снижается вследствие отсутствия достаточной мотивации к занятиям физической культурой. Как видно из рисунка, социально-значимые мотивы занятий не достаточно сформированы, что свидетельствует о необходимости корректировки и акцентирования педагогических воздействий на студентов педагогических вузов во время академических учебных занятий по физической культуре.

Около половины студентов для успешного осуществления своей профессиональной деятельности нуждаются в активном самосовершенствовании во всех областях физической культуры.

Следует уделить больше внимания формированию у студентов активной и устойчивой позиции к соблюдению правил ЗОЖ, поскольку, на наш взгляд, процент студентов, усвоивших этот постулат в вузе, может быть значительно увеличен за счет совершенствования технологии преподавания дисциплины физическая культура.

Очевидно, что качество образования отдельного студента количественно проявляется в индивидуальном рейтинге, который во многом зависит от профессионализма преподавателя. Технологический инструментарий МРТ позволяет использовать дифференцированный зачет по дисциплине, это актуально для педагогического университета.

Результаты эксперимента и опыт внедрения МРТ в учебный процесс выявили положения, на основе которых можно базировать систему менеджмента качества обучения студентов данной дисциплине.

Во-первых, критерием качества деятельности преподавателя целесообразно считать положительную динамику (по семестрам) средне групповых показателей рейтинга учебных достижений студентов группы.

Во-вторых, преподаватель должен вести документацию, в хронологической последовательности подтверждающую факты выполнения студентами всех десяти видов учебной деятельности по программе дисциплины.

В-третьих, документация преподавателя по видам учебной деятельности студентов должна выборочно и поэтапно контролироваться – заведующим кафедрой физического воспитания и представителями комиссии университета по менеджменту качества образования [4–8].

Библиографические ссылки

1. Афонько О. М., Иванова С. Л. Проблемы формирования физической культуры студентов педагогических специальностей // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : матер. Междунар. науч.-практ. конф. Т. 3. Ч. 1 / БГУФК. Минск, 2009. С. 112–116.

2. Афонько О. М. Деятельность преподавателя как фактор эффективности обучения студентов дисциплине «Физическая культура» // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст. Вып. 2 / БГУ. Минск, 2012. С. 5–14.

3. Загревская А. И. Рейтинг как показатель уровня обученности студентов специальной медицинской группы по дисциплине «Физическая культура» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 1. С. 72–76.

4. Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа и др. ; под общ. ред. В. А. Коледы. Минск : БГУ, 2005.

5. Грачев О. К. Физическая культура: методико-практические занятия : учеб. пособие / под ред. Е. В. Харламова. М. : МарТ ; Ростов н/Д: МарТ, 2005.

6. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В. А. Коледа и др. ; под ред. В. А. Коледы. Минск: РИВШ, 2008.

7. Нікіценка, І. Распрацоўшчыкі сістэм менеджменту якасці шукаюць адзіны падыходы // Настаўніцкая газ. 2009. 31 сакавіка. С. 3.

8. Пузынин В. А., Казначеев С. В. Валеологический подход в управлении физическим воспитанием студентов в высших учебных заведениях // Теория и практика физической культуры. 2010. № 2. С. 44–47.

References

1. Afon'ko O. M., Ivanova S. L. Problemy formirovaniya fizicheskoy kul'tury studentov pedagogicheskikh special'nostej // Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoy kul'ture i sportu : mater. Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. T. 3. Ch. 1 / BGUFK. Minsk, 2009. S. 112–116.

2. Afon'ko O. M. Dejatel'nost' prepodavatelja kak faktor jeffektivnosti obuchenija studentov discipline «Fizicheskaja kul'tura» // Innovacionnye processy v fizicheskom vospitanii studentov : sb. nauch. st. Vyp. 2 / BGU. Minsk, 2012. S. 5–14.

3. Zagrevskaja A. I. Rejting kak pokazatel' urovnja obuchennosti studentov special'noj medicinskoj gruppy po discipline «Fizicheskaja kul'tura» // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2009. № 1. S. 72–76.

4. Fizicheskaja kul'tura : ucheb. posobie / V. A. Koleda i dr. ; pod obshh. red. V. A. Koledy. Minsk : BGU, 2005.

5. Grachev O. K. Fizicheskaja kul'tura: metodiko-prakticheskie zanjatija : ucheb. posobie / pod red. E. V. Harlamova. M. : MarT ; Rostov n/D : MarT, 2005.

6. Fizicheskaja kul'tura: tipovaja uchebnaja programma dlja vysshih uchebnyh zavedenij / sost. V. A. Koleda i dr. ; pod red. V. A. Koledy. Minsk : RIVSh, 2008.

7. Nikicenka, I. Raspracoushchyki sistjem menedzhmentu jakascishukajuc'adzinyjapadyhody // Nastaunickaja gazeta. 2009. 31 sakavika. S. 3.

8. Puzynin V. A., Kaznacheev S. V. Valeologicheskij podhod v upravlenii fizicheskim vospitaniem studentov v vysshih uchebnyh zavedenijah // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. 2010. № 2. S. 44–47.

УДК 796

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ВУЗА

Н. Н. Бумарскова

Московский государственный строительный университет
Россия, 129337, г. Москва, Ярославское шоссе, 26
E-mail: pr-azdnik@yandex.ru

Физическое воспитание является неотъемлемой частью обучения и профессиональной подготовки специалистов в вузах. Цель профессиональной психофизической подготовки студентов – это достижение ими психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности. Уровень знаний, как и физическое состояние, работоспособность являются своего рода товаром и определяют профессионализм. Чтобы реализоваться в профессиональной деятельности инженер-строитель должен обладать целым рядом психофизических качеств, которые определяют стоимость рабочей силы.

Ключевые слова: профессиональная психофизическая подготовка, профессионально важные качества, спортивные игры.

SPORTS GAMES AS A MEANS OF PROFESSIONAL PSYCHO-PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS OF A CONSTRUCTION UNIVERSITY

N. N. Bumarskova

Moscow State University of Civil Engineering
26, Yaroslavskoye shosse, Moscow, 129337, Russia
E-mail: pr-azdnik@yandex.ru

Physical education is an integral part of the education and training of specialists in higher educational institutions. The purpose of professional psycho-physical preparation of students is the attainment of psychophysical readiness for successful professional activity. The level of knowledge, and physical condition, the performance is a kind product and define professionalism. To be realized in professional engineer must possess a number of mental and physical qualities that determine the cost of labor.

Keywords: Professional psycho-physical preparation, professional important quality, sports games.

В МГСУ много лет профессорско-преподавательский состав осуществляет профессиональную психофизическую подготовку на методических отделениях баскетбола, волейбола, футбола, которые работают по учебной программе физической культуры с акцентом на эти виды спорта и курсов спортивного совершенствования (сборные команды университета) по ним [1].

Спортивные игры широко применяют тренеры во время своего процесса как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов.

Спортивные игры – это единоборство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимуществ, в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели.

Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует воспитанию психофизических, моральных и волевых качеств. Одновременно игры позволяют совершенствовать жизненно профессионально важные умения и навыки.

Сложная техника игровых приемов и тактических действий определяет необходимость длительной специальной подготовки игроков. Играющие стремятся, целесообразно применяя игровые приемы, совместно со своими партнерами добиться преимущества над соперником, который оказывает активное сопротивление.

Популярность таких видов спорта среди студенческой молодежи как баскетбол, волейбол, футбол сделала актуальной проблемой создания методик использования средств этих спортивных игр в качестве профессиональной психофизической подготовки в университете. Эти виды спорта отличают богатое и разнообразное двигательное содержание, поэтому для этих игр необходимо уметь быстро бегать, мгновенно останавливаться, выполнять повороты, менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игр, вызывают в организме занимающихся серьезные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах и бросках мяча, его ловля и ведение нападающих ударов, блокирование, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Также разнообразные движения в спортивных играх способствуют укреплению нервной системы, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающихся. Продолжительная игра способствует повышению работоспособности. Спортивные игры являются и средством активного отдыха для студентов, занятых умственной деятельностью, имеет большое оздоровительное значение [1–3].

Активное противодействие соперника постоянно изменяет условия осуществления задуманных действий отдельного игрока и команды в целом. Быстрая смена игровых ситуаций ставит перед игроками самые разнообразные задачи, требующие быстрее решения. Для этого необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и соперника, положение мяча, шайбы), оценить ее, выбрать наиболее целесообразные действия и применить их. Все это можно осуществить лишь имея определенные знания, навыки, умения.

Двигательные навыки занимающихся спортивными играми отличаются большой подвижностью, динамичностью. Играющие должны уметь выполнять точные передачи, удары по воротам, броски мяча в корзину и т. п. различными способами и в самых разнообразных условиях.

Также спортивные игры являются средством физической рекреации. Рекреация (от лат. *recreatio* – восстановление) – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека.

Под рекреационной деятельностью понимается разнообразная деятельность студентов, ориентированная на восстановление собственных сил в соответствии со стандартами своего социокультурного образования. Сюда включаются суточный, недельный, квартальный, годовой и жизненный циклы рекреации.

Подвижная игра как средство физической рекреации обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это и удовольствие от мышечной работы в игре, от чувства бодрости и энергии, от возможности дружеского общения в коллективной игре, от достижения поставленной в игре цели.

Преимущество спортивных игр всегда связано с инициативой, быстрой переработкой поступающей информации, принятию решений, где используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем, где элементы соревнования, как формы физического воспитания, восполняют потребности организма в движении.

Коллективные действия в процессе игр воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива. А также развивают психофизические качества: быстроту (скоростная работоспособность), ловкость (выполнение действий в меняющихся нестандартных условиях) и специальную скоростную выносливость (игровая выносливость скоростно-силового характера). При выборе вида спорта для самостоятельных занятий можно рекомендовать спортивные игры для студентов эмоциональных, коммуникабельных, легко отвлекающихся и включающихся в какую-либо деятельность.

Занятия в учебно-методических отделениях по спортивным играм, участие в соревновательной деятельности по ним развивают у студентов следующие профессионально важные для инженера-строителя качества:

- инициативность – умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приемы;
- адекватные двигательные реакции (простая двигательная реакция, реакции выбора, переключения и слежения);
- высокая тактильная и кинетическая чувствительность;
- наблюдательность – умение быстро и правильно подмечать по ходу игры важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;
- предвидение – умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий на площадке;
- сенсомоторная координация (способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой);
- внимание (объем, переключение, устойчивость внимания);
- оперативное мышление (быстрый анализ поступившей информации, принятие решения и быстрая его реализация);
- оперативная память;
- нервно-эмоциональная устойчивость (способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях без отрицательных последствий для себя);
- нормативность, дисциплинированность;
- креативность;
- вестибулярная устойчивость;
- коммуникабельность;
- решительность, готовность рисковать;
- точность глазомера, быстрая и точная реакция слежения, периферическое зрение [1–3].

Развитие вышеперечисленных важных качеств и способностей, необходимых инженеру строительной отрасли становятся важнейшим компонентом профессиональной психофизической подготовки и определяет профессиональную направленность волейбола, баскетбола, футбола и т. д.

В заключении можно отметить, что спортивные игры имеют широкое применение не только в спорте и можно считать их социальным аспектом цивилизованной жизни современного студента.

Библиографические ссылки

1. Лазарева Е. А. Методические основы занятий волейболом в вузе : учеб. пособие. М. : МГСУ, 2010.
2. Гарник В. С. Баскетбол как средство профессиональной психофизической подготовки // Место физической культуры и спорта в подготовке конкурентоспособных специалистов : сб. материалов науч.-практ. конф. Вып. 3 / МГСУ. М., 2010.

3. Гарник В. С., Лазарева Е. А. Занятия спортивными играми в подготовке инженера-строителя // Проблемы и перспективы развития физического воспитания студентов : сб. материалов науч.-практ. конф. Вып. 4 / МГСУ. М., 2011.

References

1. Lazareva E. A. Metodicheskie osnovy zanyatiy voleybolom v vuze : ucheb. Posobie. M. : MGSU, 2010.

2. Garnik V. S. Basketbol kak sredstvo professional'noy psikhofizicheskoy podgotovki // Mesto fizicheskoy kul'tury i sporta v podgotovke konkurentosposobnykh spetsialistov : sb. materialov nauch.-prakt. konf. Vyp. 3 / MGSU. M., 2010.

3. Garnik V. S., Lazareva E. A. Zanyatiya sportivnymi igrami v podgotovke inzhenera-stroitel'ya // Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskogo vospitaniya studentov : sb. materialov nauch.-prakt. konf. Vyp. 4 / MGSU. M., 2011.

© Бумарскова Н. Н., 2015

УДК 796.015-057.873

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 15–17 ЛЕТ

А. И. Веритов

Запорожский национальный университет
Украина, 69600, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66
E-mail: hostkvo@mail.ru

В рамках констатирующего эксперимента было проведено изучение особенностей изменения в годичном цикле подготовки показателей, характеризующих уровень общей физической работоспособности, физической подготовленности, функционального состояния важнейших физиологических систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной) юных дзюдоистов 7–17 лет.

Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональное состояние, дзюдо.

ANALYSIS OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS JUDOISTS 15–17 YEARS OLD

A. I. Veritov

Zaporizhzhya National University
66, Zhukovsky str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
E-mail: hostkvo@mail.ru

As part of ascertaining experiment was conducted to investigate changes in the annual cycle of training indicators characterizing the level of general physical health, physical fitness, functional state of the major physiological systems (cardiovascular and respiratory) young judokas 7–17 years.

Keywords: physical preparedness, functional state, judo.

Современный уровень развития спорта предъявляет высокие требования к подготовке дзюдоистов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий. Изучение особенностей динамики основных показателей общего физического состояния юных спортсменов имеет для оценки эффективности программы тренировочных занятий, используемых в процессе их годичной подготовки.

Детально анализировались работы, в которых рассматривались современные представления относительно наиболее перспективных направлений совершенствования учебно-тренировочного процесса дзюдоистов.

Нами проведен анализ основных особенностей средств кардиотренировки, как эффективного средства оптимизации общего функционального состояния организма, повышения его адаптивных возможностей и устойчивости к действию неблагоприятных внешних факторов. Достаточно детально разбирались вопросы, касающиеся возможности включения средств кардиотренировки в программу тренировочных занятий спортсменов, в частности дзюдоистов, для совершенствования их физической и функциональной подготовленности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

В связи с этим, в рамках констатирующего эксперимента было проведено изучение особенностей изменения в годичном цикле подготовки показателей. Уровень функциональной

подготовленности оценивали на основе анализа основных показателей сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания, а также количественного определения таких интегральных показателей, как уровень функционального состояния сердечно-сосудистой (УФСсс) и дыхательной (УФСвд) систем организма.

С помощью традиционных физиологических методов определяли следующие показатели:

- частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) пальпаторным методом;
- величину артериального давления (АД, мм рт. ст.) регистрировали звуковым способом по методу Н. С. Короткова с помощью тонометра и фонендоскопа;
- жизненную емкость легких (ЖЕЛ, мл) определяли с помощью сухого спирометра. Испытуемый делал глубокий вдох, а затем медленный, до «отказа» выдох в спирометр;
- время задержки дыхания на вдохе (Твд, с) определялось с помощью функциональной пробы Штанге, для чего испытуемый после обычного выдоха делал глубокий вдох и задерживал дыхание на максимально возможное время, которое регистрировалось по секундомеру;
- время задержки дыхания на выдохе (Твыд, с) определялось по пробе Генчи, для чего испытуемый после глубокого вдоха делал глубокий выдох и задерживал дыхание на максимально возможное время.

С помощью компьютерной программы «ШВСМ» определяли следующие показатели:

- систолический объем крови (СОК, мл);
- минутный объем крови (МОК, л·мин⁻¹);
- общее периферическое сопротивление сосудов (ОПСС, дин·с·см⁻⁵);
- сердечный индекс (СИ, л·мин⁻¹·м⁻²);
- индекс гипоксии (ИГ, у. е.);
- уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы (УФСсс, баллы);
- уровень функционального состояния системы внешнего дыхания (УФСвд) [1].

Состояние регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы оценивали с помощью метода вариационной пульсометрии и рассчитывали следующие показатели:

- индекс напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения (ИНссс, условные единицы, у. е.);
- индекс вегетативного равновесия (ИВР, у. е.) – соотношение между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы в регуляции сердечного ритма.

Уровень адаптивных возможностей системы кровообращения оценивали с помощью метода амплитудной пульсометрии, который был разработан и предложен для практического использования Н. В. Маликовым [2]. Основу настоящего метода составляет оценка стабильности процессов возбуждения в сердце, которая, в свою очередь, является одной из характеристик эффективности работы сердца и системы кровообращения в целом. Отличаясь от метода вариационной пульсометрии по научно-методическому подходу к оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы метод амплитудной пульсометрии практически идентичен с ним по способу расчета основных показателей.

В результате статистического анализа определенной выборки амплитуд комплексов QRS (не менее 100), рассчитываются следующие показатели:

- Moh (мВ) – величина наиболее часто встречающейся амплитуды комплекса QRS;
- AMoh (%) – отношение числа комплексов QRS, соответствующих Moh, к общему количеству проанализированных комплексов QRS, выраженное в процентах;
- ΔXh (мВ) – разница между максимальным и минимальным значениями амплитуд комплексов QRS.

На основе указанных параметров рассчитывается показатель эффективности работы сердца (ПЭРС, а. е.):

$$\text{ПЭРС} = \text{AMoh} \times \text{Moh} / 2 \times \Delta\text{Xh}.$$

Величину адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы по методике Н. В. Маликова (АПМ) рассчитывали по следующей формуле:

$$АПссс = ПЭРС / ИНссс,$$

где ПЭРС – показатель эффективности работы сердца, у. е.; ИНссс – индекс напряжения регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы, у. е.

В начале исследования зафиксирован достаточно высокий уровень функционального напряжения системы кровообращения, сниженная эффективность работы сердца и низкие адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы организма. Подтверждением этому послужили выше среднего для данной возрастной группы величины ИНссс и ИВР (соответственно $241,06 \pm 14,51$ у. е. и $248,38 \pm 9,03$ у. е.), ниже среднего значения ПЭРС ($71,87 \pm 3,46$ у. е.) и низкие значения адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (АПссс) ($0,32 \pm 0,04$ у. е.). Общий уровень функционального состояния системы кровообращения дзюдоистов 15–17 лет на данном этапе констатирующего эксперимента составлял $67,95 \pm 2,10$ баллов и рассматривался как средний.

Средним значениям соответствовали и величины общего уровня функционального состояния системы внешнего дыхания (УФСвд) – $67,53 \pm 1,12$ баллов. Все остальные показатели дыхательной системы соответствовали величинам физиологической нормы для юношей данной возрастной группы (15–17 лет). Показано, что после годового цикла подготовки существенных качественных и статистически значимых изменений показателей физической работоспособности и физической подготовленности у обследованных спортсменов не наблюдалось. Вместе с тем, необходимо отметить тенденцию к улучшению большинства показателей, достоверное улучшение результата юношей в тесте на выносливость (бег на 1 000 м до $3,33 \pm 0,03$ мин).

Также качественное улучшение их силовых способностей (уровень выше среднего, количество раз подтягиваний на перекладине $14,10 \pm 0,60$ раз) и общего уровня физической подготовленности ($69,37 \pm 1,36$ балла, выше среднего). Анализ величин относительных изменений показателей физической работоспособности и физической подготовленности позволил детализировать характер этих изменений. Установлено, что после завершения констатирующего эксперимента наиболее высоким оказался прирост результатов в тестах на силу ($10,16 \pm 1,27$ %) и гибкость ($7,55 \pm 1,60$ %).

Приблизительно на 3 % отмечалось улучшение скоростно-силовых способностей юношей-дзюдоистов и на 4 % уровня их общей физической работоспособности. Изменения всех остальных показателей были незначительными – в пределах 1–2 %.

Определенные позитивные изменения наблюдались и в состоянии сердечно-сосудистой системы обследованных юношей, которая, по мнению большинства специалистов, в значительной степени определяет текущий уровень функциональной подготовленности организма. Так, после констатирующего эксперимента у юношей-спортсменов было зарегистрировано достоверное снижение степени функционального напряжения регуляторных механизмов, в пользу чего свидетельствовало статистически значимое снижение величин ИВР до $211,62 \pm 7,70$ у. е. и явная тенденция к падению ИНссс до $211,17 \pm 12,71$ у. е.

Достоверных изменений остальных показателей не наблюдалось, однако, необходимо отметить позитивную тенденцию к увеличению значения ПЭРС ($75,33 \pm 3,63$ у. е.), АПссс ($0,38 \pm 0,05$ у. е.) и общего уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы ($70,08 \pm 1,51$ балла).

В целом подтвердили представленные результаты, данные анализа относительных изменений показателей системы кровообращения к завершению констатирующего эксперимента. Наиболее высоким оказался прирост величин адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (АПссс) (на $19,65 \pm 1,56$ %). Несомненно, выраженным было также снижение значений ИНссс (на $12,40 \pm 1,33$ %) и ИВР (на $14,80 \pm 1,31$ %). Вместе с тем, прирост величин УФСссс к окончанию годового цикла подготовки был незначительным ($3,14 \pm 1,23$ %).

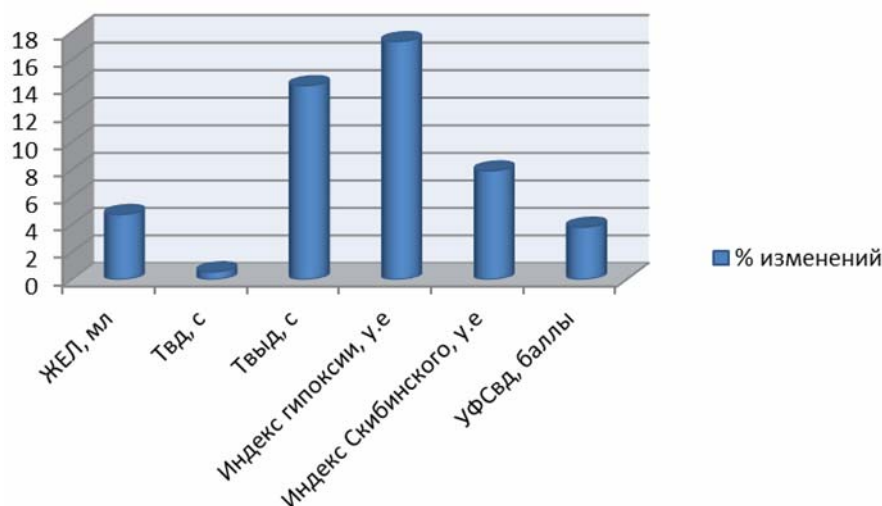
Показано, что после завершения констатирующего эксперимента для спортсменов-дзюдоистов 15–17 лет было характерно достоверное улучшение показателей, характеризующих устойчивость организма к условиям дефицита кислорода. К завершению годичного цикла подготовки у спортсменов отмечался статистически значимый рост индекса гипоксии (ИГ) до $0,51 \pm 0,02$ у. е. и времени задержки дыхания на выдохе (Твд) до $34,00 \pm 1,56$ с.

Отметим также тенденцию к улучшению всех остальных показателей, в частности, общего уровня функционального состояния системы внешнего дыхания (рост значений УФСвд до $70,10 \pm 1,16$ баллов). Хотя сам этот показатель продолжал соответствовать среднему функциональному классу (см. таблицу).

Полностью подтвердили приведенные данные результаты анализа относительных изменений показателей дыхательной системы (см. рисунок).

Показатели функционального состояния системы внешнего дыхания дзюдоистов 15–17 лет в начале и в конце констатирующего эксперимента ($\bar{x} \pm S$)

Показатели	Начало констатирующего эксперимента	Окончание констатирующего эксперимента	T
ЖЕЛ, мл	$2430 \pm 89,5$	$2545 \pm 85,13$	0,93
Твд, с	$69,8 \pm 2,61$	$70,2 \pm 1,67$	0,13
Твд _в , с	$29,8 \pm 1,37$	$34,00 \pm 1,56$	2,02
Индекс гипоксии, у. е.	$0,43 \pm 0,02$	$0,51 \pm 0,02$	2,27
Индекс Скибинского, у. е.	$2478,2 \pm 159,07$	$2673,86 \pm 134,66$	0,94
УФСвд, баллы	$67,53 \pm 1,12$	$70,10 \pm 1,16$	1,60



Изменение показателей функционального состояния системы внешнего дыхания дзюдоистов 15–17 лет к окончанию констатирующего эксперимента

Показано, что наиболее выраженные позитивные изменения были характерны для значений индекса гипоксии (прирост на $17,30 \pm 1,47$ %), времени задержки дыхания на выдохе (прирост на $14,09 \pm 1,51$ %), а также индекса Скибинского (на $7,90 \pm 1,31$ %). Изменения величины общего уровня функционального состояния системы внешнего дыхания были незначительными и составили всего $3,81 \pm 1,44$ %.

В целом, характер изменений показателей физического состояния юношей-дзюдоистов 15–17 лет практически не отличался от аналогичных изменений у спортсменов других возрастных групп. В первую очередь, для всех спортсменов было характерно снижение степени

функционального напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения, рост ее адаптивных возможностей и выраженная тенденция к улучшению общей физической работоспособности и физической подготовленности.

Полученные в рамках констатирующего эксперимента результаты стали основанием для соответствующей коррекции тренировочного процесса дзюдоистов 15–17 лет, в частности, за счет внедрения в данный процесс авторской программы восстановительных мероприятий [3; 4].

Библиографические ссылки

1. Маликов Н. В., Шаповалова В. А., Сватъев А. В. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и функциональной подготовленности организма «ШВСМ». Запорожье, 2003.

2. Маликов М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. Запоріжжя, 2006.

3. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо : дис. д-ра пед. наук. М. : ГЦОЛИФК, 1990.

4. Свищев И. Д. Техничко-тактичеськая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации // Дзюдо. 2002. № 1–2.

References

1. Malikov N. V., Shapovalova V. A., Svat'yev A. V. Komp'yuternaya programma kompleksnoy otsenki funktsional'nogo sostoyaniya i funktsional'noy podgotovlennosti organizma "SHVSM". Zaporozh'ye, 2003.

2. Malikov M. V. Funktsional'na diagnostika u fizichnomu vikhovanni i sporti : navch. posib. Zaporizhzhya, 2006.

3. Koblev Ya. K. Sistema mnogoletney podgotovki sportsmenov mezhdunarodnogo klassa v bor'be dzyudo : dis. d-ra ped. nauk. M. : GTSOLIFK, 1990.

4. Svishchev I. D. Tekhniko-takticheskaya podgotovlennost' dzyudoistov razlichnogo vozrasta i kvalifikatsii // Dzyudo. 2002, № 1–2.

© Веритов А. И., 2015

УДК 796.082

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

С. А. Вишняков¹, Н. Л. Язынина²

¹Детско-юношеская спортивная школа единоборств
Россия, 171167, г. Вышний Волочек, ул. Стеклозаводская, 13/2

E-mail: vish33@yandex.ru

²Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Россия, 21400, Смоленск, пр. Гагарина, 23

E-mail: yazyninan@mail.ru

Представлены особенности технической подготовки юных каратистов первого и второго года обучения этапа начальной подготовки. Охарактеризованы базовые движения и действия составляющие основу технической оснащенности каратэ, а также дополнительные движения.

Ключевые слова: каратэ, юные каратисты, техническая подготовка, этап начальной подготовки.

TECHNICAL TRAINING OF YOUNG KARATEKAS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

S. A. Vishnyakov¹, N. L. Yazynina²

¹Children's and Youth Sport School of Martial Arts
13/2, Steklozavodskaya str., Vyshnii Volochek, 171167, Russia

E-mail: vish33@yandex.ru

²Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
23, Gagarin av., Smolensk, 214000, Russia

E-mail: yazyninan@mail.ru

Features of technical training of young karatekas of the first and second year of training of a stage of initial preparation are presented in article. The basic movements and actions the making bases of technical equipment of karate, and also the additional movements are characterized in article.

Keywords: karate, young karatekas, technical training, stage of initial preparation.

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как каратэ, может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разностороннего развития спортсмена. В то время, высшим критерием в определении мастерства каратиста служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка.

С современных позиций учебно-тренировочного процесса очевидно, что ранее применяемые средства и методы, тренерами и спортсменами в восточных видах единоборств предшествующих поколений, не соответствуют нынешним условиям. Необходимо отметить, что в последнее время возросли требования к физической, технической и тактической подготовке, повысились объем и интенсивность тренировочных нагрузок [1].

Установлено, что в возрастном периоде 9–13 лет, соответствующем этапу начальной подготовки юных каратистов, происходит активное формирование двигательного анализатора,

что обуславливает более быстрое освоение двигательных умений и навыков и эффективное совершенствование всех физических качеств. В этом плане сопряженное развитие двигательных способностей юного каратиста может дать наилучший результат лишь при оптимальных воздействиях на организм занимающихся разнонаправленных средств тренировки.

В исследовании определено наиболее целесообразное соотношение (30:70) как обще-подготовительных, так и специально-подготовительных средств. Установлен перечень наиболее используемых средств технической подготовки [2; 3].

Разработанный экспериментальный учебный план для групп начальной подготовки юных каратистов первого и второго года обучения, включает в себя следующие основные разделы: теоретическую, специальную (специально-физическая подготовка и соревновательная деятельность), общефизическую и технико-тактическую подготовку (общеразвивающие упражнения, контрольно-переводные испытания), врачебный контроль и т. д. (см. таблицу) [2].

**Учебно-тематический план занятий юных каратистов
на этапе начальной подготовки**

Разделы	До года, ч	Свыше года, ч
Общая физическая подготовка	128	180
Специальная физическая подготовка	86	96
Технико-тактическая подготовка	46	64
Теоретический	8	10
Контрольно-переводные испытания	2	4
Контрольные соревнования	2	4
Инструкторская и судейская практика	2	2
Восстановительные мероприятия	–	6
Медицинское обследование	2	2
Воспитательная работа	В процессе занятий	
Итого	276 часов	368 часов

Рассматривая техническую подготовку отметим, что каратэ относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники в каратэ, как и в других видах восточных единоборств, являются основные приемы выполняемые руками или ногами, стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия). Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т. д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Специалисты рекомендуют уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе учебно-тренировочного процесса [1; 4]. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных каратистов объясняется тем, что недостатки в этом компоненте не всегда заметны у детей группы начальной подготовки. Однако недостатки и недочеты в технике полученные в юном возрасте, обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно, скорректировать. С одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного, а с другой стороны, сенситивный период формирования координационных способностей, являющийся основой техники, упущен. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

При изучении научно-методической литературы выявлено, что критериями технического мастерства каратистов являются:

- объем техники (общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен);
- разносторонность техники (степень разнообразия технических приемов);
- эффективность владения спортивной техникой [1].

В процессе учебно-тренировочных занятий выделяют общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка – на достижение технического мастерства в избранном виде спорта.

В процессе технической подготовки каратиста можно выделить две основные стадии: стадию «базовой» технической подготовки, в процессе которой осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на фоне которых в дальнейшем реализуется углубленное совершенствование техники каратэ, что характерно для второго этапа – стадии углубленного технического совершенствования.

Необходимо отметить, что использование отдельных приемов в каратэ, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля единоборства на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов.

По мнению специалистов во всех школах каратэ освоение базовой и комбинационной техники осуществляется вначале без партнера. Разновидностями такой формы учебно-тренировочного процесса являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках) иката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

Теоретический анализ, а также результаты собственных исследований позволили установить, что кихон способствует ускорению освоения элементов, качеству выполнения техники. Выявлено, что обучение базовой технике в форме кихона проходит в несколько этапов. Изначально осваиваются правильные позиции (стойки), затем следует выполнение технических действий на месте, далее осуществляется контроль правильных стоек, баланс в перемещении и правильная форма техники. Достижимая координация всех действий позволяет постепенно увеличивать скорость, а затем силу при сохранении формы техники. В конечном итоге формируется такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью [4].

Исследования дали возможность определить, что в процессе обучения юных каратистов необходимо выделять базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности каратэ, и их освоение является обязательным условием.

К дополнительным движениям и действиям относятся элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль единоборства.

Следовательно, на начальном этапе подготовки спортсмена-каратиста главной задачей является формирование базовой основы движений.

Выявлено, что на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах выделяется объем достаточной и необходимой техники, который подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих спортсмену решение тактических задач, возникающих в поединке. Объем достаточной техники аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборства с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, кото-

рую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей.

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но занимающийся не способен впоследствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости (интенсивности), то юный каратист не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость в двигательных действиях и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит в следующем: в попеременном использовании обоих методических приемов; в выполнении движения на близкой к максимальной, но контролируемой скорости.

Таким образом, теоретический анализ, обобщение передового опыта тренеров-преподавателей, а также результаты собственных исследований, позволяют считать, что по стилю спортивной деятельности каратэ является сложным, многообразным видом единоборств первоочередным проявлением таких двигательных способностей как координационные, скоростно-силовые и гибкость. Все вышесказанное дает основание выделить каратэ в сложно-технический вид спортивной деятельности, в котором техническая подготовка занимает ведущее место.

Библиографические ссылки

1. Степанов С. В. Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. Краснодар, 2004.
2. Вишняков С. А., Язынина Н. Л., Вишнякова Н. В. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки : метод. рекомендации. Смоленск : Полиграфинтер, 2015.
3. Вишняков С. А., Язынина Н. Л., Вишнякова Н. В. Программно-методические основы тренировочного процесса по каратэ : учеб. пособие. Deutschland : Lambert Academic Publishing, 2015.
4. Маряшин Ю. Е. Основы подготовки к реальному бою. Кн. 2. Структурная архитектура боевых приемов. Вологда : Вологжанин, 2011.

References

1. Stepanov S. V. Teoreticheskie i metodologicheskie osnovaniya mnogoletnei specialnoi podgotovki sportsmenov v karate : avtoref. dis. ...d-ra. ped. nauk. Krasnodar, 2004.
2. Vishnyakov S. A., Yazynina N. L., Vishnyakova N. V. Soderhanie i napravlennost uchebno-trenirovochnogo processa yunih karatistov na etape nachalnoi podgotovki : metod. rekomendacii / S. A. Vishnyakov. – Smolensk : Poligrafinter, 2015. – 46 p.
3. Vishnyakov S. A., Yazynina N. L., Vishnyakova N. V. Programmno-metodicheskie osnovyi trenirovochnogo processa po karate : ucheb. posobie. Deutschland : Lambert Academic Publishing, 2015.
4. Maryachin Y. E. Osnovy podgotovki k realnomu boyu. Kn. 2. Strukturnaya arhetektonika boevyih priemov. Vologda : Vologganin, 2011.

© Вишняков С. А., Язынина Н. Л., 2015

УДК 796.47

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИЙ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛИЗАТОРА У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Н. Л. Горячева¹, А. А. Савельев¹, Е. В. Вячина²

¹Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, 400005, г. Волгоград, просп. Ленина, 78
E-mail: natasgor@yandex.ru

²Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 3
Россия, 400067, г. Волгоград, ул. Кирова, 121

Выполнение большинства спортивных движений предъявляет значительные требования к вестибулярному анализатору. Целесообразно на учебных занятиях по гимнастике своевременно тренировать вестибулярные функции обучающихся. Представлена методика совершенствования вестибулярного анализатора у студентов на занятиях гимнастикой. Применение определенных методических приемов при использовании разработанных средств оказывает эффективное воздействие на вестибулярную устойчивость в процессе обучения студентов.

Ключевые слова: вестибулярный анализатор, студенты, учебный процесс, занятия гимнастикой, акробатические упражнения.

IMPROVE THE FUNCTIONS OF THE VESTIBULAR ANALYZER FOR THE STUDENTS OF ATHLETIC UNIVERSITIES IN GYMNASTICS

N. L. Goryacheva¹, A. A. Savelyev¹, E. V. Vacina²

¹Volgograd State Academy of Physical Culture
78, Lenin av., Volgograd, 400005, Russia
E-mail: natasgor@yandex.ru

²Specialized Children and Youth Sports School of Olympic Reserve № 3
121, Kirov str., Volgograd, 400067, Russia

The majority of sports movements is a significant challenge to the vestibular analyzer. appropriate training sessions in gymnastics in a timely manner to train the vestibular function of students. The article presents a methodology to improve vestibular analyzer of students in the classroom exercises. The use of certain instructional techniques when using tools developed has an effective influence on the vestibular stability in the learning process of students.

Keywords: vestibular analyzer, students, the educational process, gymnastics, acrobatic exercises.

Учебный процесс в физкультурных вузах направлен на совершенствование средств обучения, методов и условий подготовки студентов. Задачи, предусматривающие повышение эффективности учебного процесса, могут быть достигнуты за счет разработки специальных средств, направленных на развитие и совершенствование необходимых физических качеств.

Выполнение большинства спортивных движений предъявляет значительные требования к вестибулярному анализатору. Студенты, у которых недостаточно хорошо развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают затруднения в усвоении движений, связанных с вращением. Поэтому целесообразно

на учебных занятиях по гимнастике своевременно тренировать вестибулярные функции обучающихся [1].

Большинство гимнастических упражнений представляют собой сложнокоординированные двигательные акты, выполнение которых предполагает соответствующий уровень функциональной подготовки вестибулярного анализатора [2; 3]. Следовательно, на учебных занятиях по гимнастике целесообразно использовать специальные средства для совершенствования вестибулярного аппарата.

Разработанная специальная методика совершенствования вестибулярного анализатора у студентов на занятиях гимнастикой в виде определенных тренировочных упражнений, позволяет внести существенные коррективы в структуру, содержание, методическое и организационное обеспечение учебного процесса.

Для развития функции вестибулярного анализатора использовались методы, принятые в теории и методике гимнастики:

- строго регламентированного упражнения;
- избирательно направленного упражнения;
- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного (переменного) упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

В разработанной методике применялись методические приемы и средства, направленные на совершенствование функций вестибулярного анализатора:

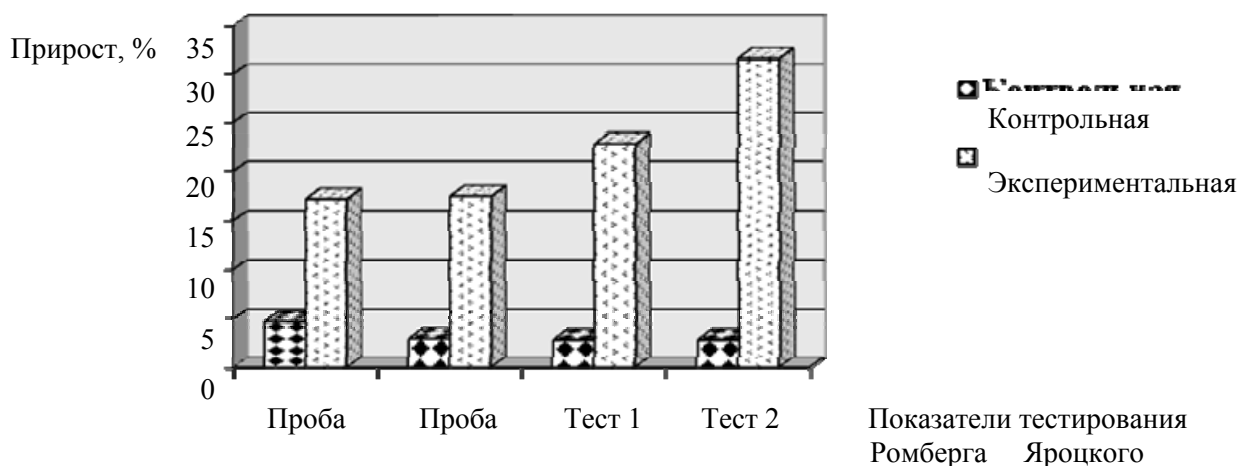
а) изменение направления движения (несложные акробатические упражнения с изменением направления движения);

б) изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; прыжки в длину или в высоту с разбега с повышенной скоростью; выполнение акробатических упражнений вращательного характера в непривычном темпе – ускоренном или замедленном);

в) изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке, выполнение упражнений в равновесии на уменьшенной опоре);

г) изменение способа выполнения действия (акробатические упражнения с использованием разных вариантов способа исполнения);

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (упражнения в равновесии с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на заданное расстояние, выполнение акробатических упражнений с закрытыми глазами).



Прирост показателей тестирования функций вестибулярного анализатора у контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

Для проверки эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование вестибулярной устойчивости у студентов, был проведен педагогический эксперимент. Функция вестибулярного анализатора оценивалась по показателям пробы Ромберга и Яроцкого, а также спортивно-педагогическим тестовым заданиям, основанных на выполнении акробатических упражнений:

- 1) два кувырка вперед, прыжок с поворотом на 360° в остановку, в быстром темпе;
- 2) два кувырка назад, прыжок с поворотом на 360° в остановку, в быстром темпе.

Экспериментальная проверка показала высокую эффективность разработанной методики. По всем показателям тестирования у испытуемых экспериментальной группы результат оказался выше, чем у испытуемых контрольной группы ($P < 0,05$).

На диаграмме наглядно представлен процент прироста по всем исследуемым показателям (см. рисунок).

Следовательно, можно заключить, что предложенная нами методика применения специально разработанного комплекса упражнений, основными средствами которого являются элементы акробатики вращательного характера, оказали положительное влияние на повышение уровня функций вестибулярного анализатора в процессе обучения студентов.

Библиографические ссылки

1. Попугаев А. И., Панфилов О. П. Роль вестибулярного анализатора в пространственном анализе гимнастических упражнений. М. : Физкультура и спорт, 1981. С. 52–54.
2. Стрелец В. Г., Горелов А. А. Теория и практика управления вестибулярными реакциями человека в спорте и профессиональной деятельности. СПб. : ВИФК, 1995. С. 72–83.
3. Чинкин А. С., Хуснуллина Р. И. Оценка влияния спорта на вестибулярную устойчивость // Успехи современного естествознания. 2006. № 4. С. 100–101.

References

1. Popugaev A. I., Panfilov O. P. Rol' vestibuljarnogo analizatora v prostranstvennom analize gimnasticheskikh uprazhnenij. M. : Fizkul'tura i sport, 1981. S. 52–54.
2. Strelec V. G., Gorelov A. A. Teorija i praktika upravljenija vestibuljarnymi reakcijami čeloveka v sporte i professional'noj dejatel'nosti. SPb. : VIFK, 1995. S. 72–83.
3. Chinkin A. S., Husnullina R. I. Ocenka vlijanija sporta na vestibuljarnuju ustojchivost' // Uspehi sovremennogo estestvoznanija. 2006. № 4. S. 100–101.

© Горячева Н. Л., Савельев А. А., Вячина Е. В., 2015

УДК 796

МЕТОДИКА ОТБОРА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ПО ДЗЮДО

В. М. Дворкин

Сибирский юридический институт ФСКН России
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: dvorkin528@mail.ru

Статья посвящена вопросам оптимизации системы спортивного отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо. Раскрывается разработанная оптимальная педагогическая модель реализации интегративной методики отбора. В заключении дается оценка эффективности разработанной методики, и формулируются соответствующие выводы.

Ключевые слова: спортивный отбор, дзюдо, интегративная методика.

METHOD OF SELECTION FOR CHILDREN IN SPORTS JUDO

V. M. Dworkin

Siberian Law Institute of Russian Federal Drug Control Service
20, Rokossovskogo str., Krasnoyarsk, 660131, Russia
E-mail: dvorkin528@mail.ru

The article is devoted to the optimization of sports selection of children in the group of initial training in judo. Expands to develop optimal pedagogical model implementation of integrative methods of selection. Finally, an assessment of the effectiveness of the developed method, and formulate the appropriate conclusions.

Keywords: sports selection, judo, integrative methodology.

Современный спорт высших достижений развивается в условиях острой конкурентной борьбы. Так, борьбу за медали на Олимпийских играх и мировых чемпионатах по дзюдо ведут около 180 федераций различных стран мира. В этих условиях важно определить индивидуальные особенности спортсменов и разработать эффективные методики отбора детей для занятий дзюдо способных в будущем конкурировать с ведущими спортсменами.

Спортивные способности дзюдоистов, прежде всего, проявляются в умении эффективно вести единоборство в реальных условиях соревновательной схватки. Прогнозирование успешности спортивной деятельности детей предполагает изучение задатков как предпосылок их способностей. Исходя из этого, оценку моторных задатков в процессе начального отбора для занятий дзюдо целесообразно производить с помощью движений, присущих данному виду спорта. Главным требованием при этом должно быть отсутствие специальной предварительной подготовки.

Анализ научно-методической литературы показал, что в практике спортивного отбора в качестве критерия определения перспективности спортсмена недостаточно используются показатели двигательной активности. Хотя многие авторы утверждают, что оптимальный уровень двигательной активности положительно влияет на развитие морфофункциональных систем и двигательных способностей человека, а соответственно, важен при определении спортивной специализации.

Существующая на сегодняшний день система отбора не обеспечивает выявления перспективных детей в условиях ведения единоборства. По мнению некоторых авторов эту

задачу можно решить посредством использования в спортивном отборе специализированных подвижных игр [1; 2].

С учетом вышеизложенного можно констатировать, что в настоящее время существует противоречие между объективной необходимостью совершенствования методики отбора детей и недостаточной научно-методической разработанностью разрешения этой задачи. В связи с вышеуказанным можно сделать вывод о необходимости разработки интегративной методики отбора, что и обусловило актуальность исследования.

Мы предположили, что эффективность спортивного отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо повысится, если разработать и реализовать интегративную методику, состоящую из следующих организационно-педагогических блоков:

– блок физической подготовленности – определяется исходный уровень физической подготовленности (сгибание, разгибание рук в висе на перекладине; сгибание, разгибание рук в упоре лежа; «челночный» бег 3×10 м; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места; наклон туловища из положения стоя);

– блок двигательной активности – выявляются показатели двигательной активности (число локомоций за сутки, уровень потребности в двигательной активности);

– блок специализированно-игровой – способности детей определяются в условиях ведения единоборства при помощи специализированных подвижных игр (игры в касание, в атакующие захваты, в блокирующие захваты, в теснение, с опережением и борьбой за выгодное положение).

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос (беседа, анкетирование), оценка уровня развития основных физических качеств, оценка двигательной активности, выявление перспективности ребенка в условиях ведения единоборства, врачебно-педагогический контроль, определение технико-тактической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе СДЮШОР по дзюдо Красноярского края в течение 3 лет и условно было разделено на 3 этапа. Всего в исследовании приняли участие 90 мальчиков 8–10 лет.

На первом этапе исследования осуществлялся обзор и анализ научно-методической литературы; определялись цель, объект, предмет, гипотеза, задачи исследования, его методологическая основа. Разрабатывались ключевые идеи опытно-экспериментальной работы.

На втором этапе исследования проводилась опытно-экспериментальная работа по реализации интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

На третьем этапе исследования были систематизированы, проанализированы, описаны и обобщены результаты исследования.

Для проведения исследования были сформированы две группы юных дзюдоистов: экспериментальная ($n = 30$) и контрольная ($n = 30$). В группу контроля были зачислены дети, прошедшие отбор по общепринятой методике, а в экспериментальную – по результатам реализации разработанной нами интегративной методики спортивного отбора.

На основании выдвинутых теоретико-методологических положений и проведения предварительного этапа исследования была разработана педагогическая модель реализации интегративной методики отбора, которая была осуществлена в три этапа.

На первом этапе, по результатам тестирования физической подготовленности в группу начальной подготовки по дзюдо принимались дети, которые выполнили нормативы на «отлично» и «хорошо».

Зачисление в экспериментальную группу на втором этапе проводилось по объему и потребности в двигательной активности.

В экспериментальную группу были зачислены дети с высоким уровнем двигательной активности, который в среднем составил $25\ 093,6 \pm 1093,7$ локомоций в сутки. Данный уровень двигательной активности является гигиенической нормой.

При отборе детей по экспериментальной методике определялся уровень потребности в двигательной активности с помощью графического теста, который был разработан Е. П. Ильиным [3]. Из 30 детей, зачисленных в экспериментальную группу, 22 имели высокую, а 8 – среднюю потребность в двигательной активности.

Третий этап разработанной нами методики включал в себя комплекс специализированных подвижных игр, который состоял из пяти групп: игры в касание, в атакующие захваты, в блокирующие захваты, в теснение, с опережением и борьбой за выгодное положение.

При отборе специализированных подвижных игр соблюдались следующие критерии: условия и правила игр должны быть приближены к соревновательным условиям; содержание и ход игры должны соответствовать соревновательной ситуации. При освоении правил и техники игр соблюдалась следующая методическая последовательность: начальное ознакомление с правилами игры, опробование технических действий и выполнение игры в целом. Данные игры применялись в форме соревнований по круговой системе. Полученные результаты анализировались и участникам присваивались соответствующие места.

После проведения исследования нами была дана оценка эффективности разработанной методики и сформулированы соответствующие выводы [4].

Анализ научно-методической литературы показал, что в теории и практике физического воспитания и спортивной тренировки недостаточно внимания уделяется использованию показателей двигательной активности и специализированным подвижным играм с элементами единоборств для определения способностей детей в процессе спортивного отбора.

Научно обоснована и разработана интегративная методика отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо, включающая в себя следующие организационно-педагогические блоки: блок физической подготовленности – определение исходного уровня физической подготовленности; блок двигательной активности – выявление показателей двигательной активности; блок специализированно-игровой – определение способностей детей в условиях ведения единоборства при помощи специализированных подвижных игр с элементами единоборств.

Разработана оптимальная педагогическая модель реализации интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо, где на первом этапе определялся исходный уровень физической подготовленности; на втором выявлялись объем и потребность в двигательной активности; на третьем определялись способности детей в условиях ведения единоборства при помощи специализированных подвижных игр.

В опытно-экспериментальной работе было выявлено следующее:

– в годичном цикле уровень физического развития юных дзюдоистов, прошедших отбор по экспериментальной программе, в сравнении с началом учебно-тренировочного цикла повысился на 5,3 % ($P < 0,05$); в группе контроля, где спортивный отбор проходил по общепринятой системе, прирост составил 5,6 % ($P < 0,05$);

– процесс совершенствования функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата у дзюдоистов экспериментальной группы улучшился на 13,1 % ($P < 0,05$), в группе контроля – всего на 2,9 % ($P > 0,05$);

– показатели физической подготовленности у дзюдоистов экспериментальной группы повысились на 25,1 % ($P < 0,05$), в контрольной группе – на 9,4 % ($P > 0,05$);

– уровень технико-тактической подготовленности в экспериментальной группе был выше на 31,6 % ($P < 0,05$), чем в группе контроля.

Таким образом, реализация интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо показала ее высокую эффективность, что выразилось в статистически достоверных изменениях всех изучаемых показателей. Результаты исследования можно использовать в системе спортивного отбора и в других видах единоборств.

Библиографические ссылки

1. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М. : Физкультура и спорт, 1980.

2. Крупник Е. Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1998.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2000.
4. Дворкин В. М. обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008.

Referencer

1. Bril' M. S. Otkbor v sportivnyh igrakh. M. : Fizkul'tura i sport, 1980.
2. Krupnik E. Ya. Primenenie specializirovannyh podvizhnyh igr dlja sovershenstvovanija fizicheskoj podgotovlennosti i tehniko-takticheskogo masterstva studentov-sambistov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 1998.
3. Il'in E. P. Motivacija i motivy. SPb. : Piter, 2000.
4. Dvorkin V. M. obosnovanie integrativnoj metodiki otkbora detej v gruppy nachal'noj podgotovki po dzjudo : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Krasnojarsk, 2008.

© Дворкин В. М., 2015

УДК 796.035.01-057.875-055.2

ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЗАПОРОЖСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. А. Джелали, В. А. Тищенко *

Запорожский национальный университет
Украина, 69600, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66
*E-mail: lera_qal@ukr.net

Проведен сравнительный анализ физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов Запорожского национального университета. Обоснована формы и методы управления процессом физического воспитания студентов университета для роста профессионального уровня будущих специалистов.

Ключевые слова: управление, процесс, физическое воспитание, студенты.

THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF ZAPORIZHZHYA NATIONAL UNIVERSITY

A. A. Dzhelali, V. A. Tishchenko *

Zaporizhzhya National University
66, Zhukovsky str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
*E-mail: lera_qal@ukr.net

The comparative analysis of physical development, functional status and physical fitness of students of Zaporizhzhya National University. In the article the forms and methods of management of process of physical training of students of the University for the growth of the professional level of future specialists.

Keywords: management, process, physical education students.

Физическая культура в сфере образования должна обеспечить развитие физического здоровья учащихся и студентов, комплексный подход к формированию умственных и физических способностей личности, совершенствование физической и психологической подготовки к активной жизни, профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода, приоритета оздоровительной направленности, широкого использования различных средств и форм физического воспитания и массового спорта, непрерывности этого процесса в течение всей жизни [1].

Необходимость решения задач по оценке двигательной подготовленности, изучение взаимосвязи показателей физического состояния, определению доминирующего и низкого уровня физической подготовленности студентов предусматривает организацию процесса управления [2]. Однако анализ специальной литературы показывает, что существующие методы организации физического воспитания не способствуют повышению уровня физической подготовленности значительного количества студентов [3].

В результате проведенных тестирований и обработки результатов были получены средние показатели физической подготовленности студентов 1–2 курсов университета, которые показаны в таблице.

Проанализировав полученные статистические данные, можно с уверенностью сделать вывод о том, что уровень физического состояния и физической подготовленности студентов

университета является достаточно низким, если брать за основной универсальный показатель пробу Руфье. У никого из студентов нет качественной оценки «отлично» и «хорошо», а среднестатистическая оценка «удовлетворительно» – лишь у некоторых групп студентов на отдельных факультетах.

Средние показатели физической подготовленности студентов 1–2 курсов

Факультет	Стать	Бег на 100 м, с	Прыжок в длину с места, м	Отжимание от пола, раз	Челночный бег, 4×9 м, с	Подъем ног на угол 90°, раз	Проба Руфье
Экономический	ж	17,5	168	6	11,5	5	11
	ч	13,9	235	40	8,8	15	9
Исторический	ж	17,6	170	5	11,2	6	10
	ч	14,1	234	39	9,0	13	8
Физический	ж	17,6	164	7	10,9	6	11
	ч	14,0	236	37	8,7	15	8
Биологический	ж	17,8	172	5	11,1	7	12
	ч	13,9	234	41	9,1	14	7
Менеджмента	ж	17,6	173	5	11,3	10	10
	ч	14,1	236	37	8,9	12	10

Полученные результаты свидетельствуют о недостаточной эффективности традиционной методики физического воспитания студентов Запорожского национального университета, а также организации их спортивной самоотренировки и самостоятельной физической подготовки. Для достижения оптимального результата в физической подготовке видится недостаточным лишь качественно проводить академические занятия, определять их слабые места и недостатки, контролировать уровень физического состояния и подготовленности студентов.

Для того чтобы эффективно управлять процессом физического воспитания студентов и на основании этого оптимизировать учебно-воспитательный процесс считаем целесообразными применение таких методов и форм:

- входной контроль и анализ здоровья и физического развития студентов, принятых на первые курсы университета, с применением научно-обоснованных методов исследования – эмпирических и статистических – физического состояния и подготовленности студентов, т. е. – сбор, систематизация и обработка фактических результатов;

- сравнительный анализ эффективности академических занятий при различных формах их организации (традиционная, секционная, элективная), применение достижений мирового опыта в сфере физического воспитания и массового спорта, внесение технических результатов испытаний в журналы преподавателей, контроль и мониторинг тенденций, а также аналитический анализ физического развития каждого студента;

- организация учебного процесса по физическому воспитанию в соответствии с действующими нормами и правилами относительно количества занятий, их продолжительности и форм проведения;

- приведение рабочих программ по физическому воспитанию, а именно: объемов нагрузок, двигательных режимов и контрольные нормативы в них, в соответствие с индивидуальными закономерностями формирования и развития каждого студента, т. е. с индивидуальным подходом и дифференциацией физических нагрузок, зависящего от его входного (1-й курс) или достигнутого уровня физического развития;

- обеспечение приоритетности форм и методов физического воспитания, которые оберегают, поддерживают и развивают здоровье и физическое состояние студента.
- постоянный контроль динамики физического развития каждого студента и наведение корреляции с его успеваемостью.

Главными достигаемыми результатами проектно-управляемого процесса физического воспитания студентов считаем:

- осознание студентами потребности в физическом самоусовершенствовании и достижении оптимальных параметров физической подготовленности;
- понимание ими того, что физическое совершенство – это путь к профессиональному росту и жизненному успеху;
- воспитание у молодежи устойчивой самомотивации для ведения здорового образа жизни;
- популяризация и развитие массового спорта среди молодежи.

Практическое значение полученных результатов заключается еще и в том, что специалист, который имеет высокий уровень физического развития и культуры, владеет методологией самостоятельных физических занятий и спортивной тренировки, сможет не только сам постоянно самосовершенствоваться, но и увлечь этим и научить подчиненных ему работников на производстве, обеспечив этим рост профессионального уровня и производительности труда.

Результаты исследований физического состояния (развития и подготовленности) студентов Запорожского национального университета, свидетельствуют о недостаточной эффективности традиционной методики физического воспитания и организации спортивной самотренировки.

Для эффективного управления процессом физической подготовки студентов необходимо внедрение ряда указанных методов и форм организации физической подготовки и самотренировки студенчества, при постоянном мониторинге, контроле и коррегировании этого процесса.

Внедрение предложенных форм и методов проектно-ориентированного управления процессом физического воспитания студентов должно стать базовым фактором для обеспечения высокого профессионального уровня будущих специалистов, что требует продолжения исследований в этом направлении.

Необходимым является также теоретическое обоснование и практическое исследование оптимальных методов и форм дифференциации процесса физического воспитания и самотренировки студентов, зависимо от входного или достигнутого уровня физического состояния каждого индивидуума, для достижения высоких показателей физического развития каждого выпускника.

Библиографические ссылки

1. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников : учеб. пособие для студентов пед. специальных высш. учеб. заведений. М. : Просвещение, 1989.
2. Волков В. Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів / Молода спортивна наука України : зб. Наук. праць з галузі фізич. культури та спорту. Вип. 10. Т. 1. 2006.
3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. К. : ІЗМН, 1999.

References

1. Minayev B. N., B. M. Shiyan. Osnovy metodiki fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov : ucheb. posobiye dlya studentov ped. spetsial'nykh vyssh. ucheb. zavedeniy. M. : Prosveshcheniye, 1989.
2. Volkov V. L. Spryamovanist' zasobiv trenuval'nogo vplivu v protsesi fizichnoï pidgotovki pershokursnykiv humanitarnikh fakul'tetiv / Moloda sportivna nauka Ukraïni: zb. nauk. prats' z galuzi fizich. kul'turi ta sportu. Vip. 10. T. 1. 2006.
3. Kanishevs'kiy S. M. Naukovo-metodichni ta organizatsiyni osnovi fizichnogo samovdoskonalennya studentstva. K. : IZMN, 1999.

УДК 576.2:796–055.2

МОДЕЛЬНЫЙ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Е. В. Зубарева^{*}, Е. С. Рудаскова^{**}, Г. А. Адельшина^{***}

Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, 400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 78

^{*}E-mail: elenazybareva0808@mail.ru

^{**}E-mail: erudaskova@mail.ru

^{***}E-mail: adelshinag@mail.ru

Составлен морфологический профиль девушек для отбора в секцию по дзюдо. Моделью для занятий данным видом спорта являются девушки небольшого роста, со средней или повышенной массой тела, длинными верхними конечностями, мускульно-нормостенического типа телосложения и мезоморфными пропорциями.

Ключевые слова: дзюдо, спортсменки, антропометрия, тип телосложения, пропорции.

MODEL ANTHROPOMETRIC PROFILE ATHLETES INVOLVED IN JUDO

E. V. Zubareva^{*}, E. S. Rudakov^{**}, G. A. Adelshina^{***}

Volgograd State Academy of Physical Culture
78, Lenin av., Volgograd, 400005, Russia

^{*}E-mail: elenazybareva0808@mail.ru

^{**}E-mail: erudaskova@mail.ru

^{***}E-mail: adelshina_g@mail.ru

Compiled morphological profile of girls for selection in the section on judo. Model to practice this sport are a girl of small stature, with an average or high body mass, the long upper limbs, muscular-asthenic type mesomorphic physique and proportions.

Keywords: judo, athletes, anthropometry, body type, proportions.

Интерес к изучению антропометрических особенностей у спортсменов разных спортивных специализаций с годами не ослабевает, так как морфологические особенности строения тела создают преимущества для занятий тем или иным видом спорта [1–5]. На основании полученных при изучении соматотипологических показателей данных создаются модели, позволяющие определить особенности конституции и пропорций тела для каждого вида спорта, что имеет непосредственное прикладное значение в практике спортивного отбора в секции по различным видам спорта [4; 6– 8].

Актуальность подобных исследований еще более увеличивается в связи с появившимися работами, в которых приводятся доказательства того, что те спортсмены, которые были отобраны в полном соответствии с модельными антропометрическими критериями для конкретного вида спорта, быстрее тренируются и достигают успеха без излишнего напряжения и ущерба для здоровья [9; 10].

Целью нашего исследования стало выявление особенностей соматометрических показателей у спортсменок, занимающихся спортивными единоборствами на примере девушек-дзюдоисток.

В исследовании приняли участие 48 студенток Волгоградской государственной академии физической культуры в возрасте 18–19 лет. 22 девушки имели высокие спортивные разряды по дзюдо (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта). 26 девушек такого же возраста, не занимающиеся спортом, составили группу контроля.

В зависимости от типа телосложения все студентки по индексу Пинье были разделены на три группы: астеники, нормостеники и гиперстеники. Соматометрические параметры измеряли с помощью стандартного набора антропометрических инструментов по общепринятым методикам [1]. У каждой студентки одновременно определялись антропометрические показатели, включающие продольные, поперечные, обхватные размеры и вычислялся компонентный состав тела.

Пропорции тела рассчитывались по соотношению продольных размеров тела к длине тела (относительные показатели длины туловища, верхних и нижних конечностей). После вычисления пропорций тела определялся их преобладающий тип.

Поперечные размеры использовались для расчетов индекса маскулинности (по соотношению ширины плеч к ширине таза), являющегося показателем инверсии полового диморфизма у женщин.

Полученные данные обрабатывались методом вариационной статистики с использованием пакета прикладных программ Statistica 6.1. Анализ полученных данных включал вычисление распределения отдельных признаков и оценку основных характеристик распределения (M – среднее арифметическое; σ – стандартное отклонение, m – доверительный интервал). Достоверность различий средних значений показателей сравниваемых групп считались статистически значимыми при уровне $p < 0,05$. Все численные значения в работе указаны как среднее \pm доверительный интервал.

Исследование показало, что у спортсменок, занимающихся дзюдо, имеются различия в тотальных размерах тела. Рост спортсменок (в среднем 162,3 см) на 2,5 см меньше роста их одноклассниц, не занимающихся спортом, в то время как вес (63,6 кг) статистически достоверно превышает этот показатель (54,9 кг) у девушек – неспортсменок (табл. 1).

Таблица 1

Антропометрические показатели спортсменок, занимающихся дзюдо ($M \pm m$)

Параметры	Спортсменки ($n = 22$)	Контроль ($n = 26$)
Рост, см	162,3 \pm 1,2	165,8 \pm 1,0
Вес, кг	63,6 \pm 1,4 $p < 0,05$	54,9 \pm 1,1
Костный компонент, %	14,6 \pm 1,1	15,3 \pm 0,5
Мышечный компонент, %	47,9 \pm 0,4 $p < 0,05$	34,9 \pm 0,9
Жировой компонент, %	21,7 \pm 0,4 $p < 0,05$	15,8 \pm 0,6
Индекс маскулинизации	1,25 \pm 0,02	1,26 \pm 0,01

Таким образом, можно сделать однозначный вывод о повышенной массе тела у девушек-спортсменок. В компонентном составе массы тела также выявлены изменения – и мышечный, и жировой компоненты существенно превышают эти показатели у девушек группы контроля.

Повышение мышечной массы тела у женщин обычно расценивают в качестве признака повышенной маскулинности. Однако при этом увеличение мышечной массы происходит на фоне одновременного снижения жировой массы, чего мы не обнаружили [5]. И даже

наоборот, жировая масса у спортсменок превышает стандартные значения (21,7 %) и может считаться повышенной.

Индекс маскулинности у спортсменок изучаемой спортивной специализации не превышает контрольный уровень, что свидетельствует об отсутствии инверсии полового диморфизма по данному показателю у девушек дзюдоисток. Очевидно, единоборства, традиционно считающиеся мужскими видами спорта, не способствуют проявлениям маскулинизации женского организма, как можно было гипотетически предположить.

Изучение пропорций тела девушек (табл. 2) позволило сделать вывод только о том, что длина верхней конечности у спортсменок (46,8) несколько превышает аналогичный показатель у девушек – неспортсменок (44,2). Кроме того, были обнаружены различия как в преобладающем типе пропорций тела (у спортсменок он мезоморфный, а у неспортсменок – астенический), так и в преобладающем типе конституции по Пинье (основным конституциональным типом оказался нормостенический, хотя встречались также астенический и гиперстенический типы телосложения).

Морфологическим критерием для отбора девушек в секции по дзюдо, очевидно, можно считать нормостенический тип конституции с мезоморфными пропорциями и особенностями в пропорциях верхних конечностей – они должны немного превышать средние показатели.

Таблица 2

Тип пропорций и конституции спортсменок, занимающихся дзюдо ($M \pm m$)

Параметры	Спортсменки ($n = 22$)	Контроль ($n = 26$)
Длина туловища, %	32,1 ± 0,4	31,3 ± 1,0
Длина нижней конечности, %	53,8 ± 0,4	53,6 ± 0,6
Длина верхней конечности, %	46,8 ± 0,3	44,2 ± 0,5
Ширина плеч, %	22,1 ± 0,3	21,5 ± 0,4
Ширина таза, %	15,8 ± 0,4	15,7 ± 0,2
Тип пропорций	мезоморфный	долихоморфный
Тип конституции	нормостенический	астенический

Полученные в ходе исследования данные позволяют составить морфологический профиль девушек для отбора в секцию по дзюдо. Это девушки небольшого роста, со средней или повышенной массой тела, длинными верхними конечностями, мускульно-нормостенического типа телосложения с мезоморфными пропорциями.

Библиографические ссылки

1. Мартиросов Э. Г., Николаев Д. В., Руднев С. Г. Технологии и методы определения состава тела человека. М. : Наука, 2006.
2. Губа В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. М. : ВНИИФК, 1997.
3. Мелихова Т. М. Анализ технологий спортивного отбора и ориентации // Физическая культура. 2000. № 2. С. 34–37.
4. Попков В. Н. Ретроспективный анализ возможностей оценки спортивных способностей подростков по морфологическим признакам // Теория и практика физической культуры. 1995. № 9. С. 22–37.

5. Олейник Е. А. Сравнительный анализ антропометрических показателей студенток-спортсменок циклических видов спорта // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 3. С. 154–159.

6. Александрова Н. Е. Критерии спортивного отбора волейболистов на основе их соматотипологических характеристик : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : МГАФК, Малаховка, 1999.

7. Селуянов В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. М. : Спорт Академ Пресс, 2000.

8. Гобузева К. В. Модельные характеристики гимнасток-художниц с уровнем спортивной квалификации 1-го взрослого разряда : авторефер. дис. ... канд. пед. наук. Спб., 2006.

9. Кокорина Е. А. Морфофункциональные характеристики как критерий спортивного отбора в аэробике: дис.... канд. пед. наук. Спб., 2007.

10. Губа В. П. Конституциональный подход – основа раннего отбора и ориентации в спорте // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгресса. М., 1998.

References

1. Martirosov Je. G., Nikolaev D. V., Rudnev S. G. Tehnologii i metody opredelenija sostava tela cheloveka. M. : Nauka, 2006.

2. Guba V. P. Vozrastnye osnovy formirovaniya sportivnyh umenij detej v svjazi s nachal'noj orientaciej v razlichnye vidy sporta : avtoref. dis. ... d-ra. ped. nauk. M. : VNIIFK, 1997.

3. Melihova T. M. Analiz tehnologij sportivnogo otbora i orientacii // Fizicheskaja kul'tura. 2000. № 2. S. 34–37.

4. Popkov V. N. Retrospektivnyj analiz vozmozhnostej ocenki sportivnyh sposobnostej podrostkov po morfologicheskim priznakam // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 1995. № 9. S. 22–37.

5. Olejnik E. A. Sravnitel'nyj analiz antropometricheskix pokazatelej studentok-sportsmenok ciklicheskih vidov sporta // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgaf. 2013. № 3. S. 154–159.

6. Aleksandrova N. E. Kriterii sportivnogo otbora volejbolistov na osnove ih somatotipologicheskix harakteristik : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M. : MGAFK, Malahovka, 1999.

7. Selujanov V. N. Opredelenie odarennostej i poisk talantov v sporte. M. : Sport Akadem Press, 2000.

8. Gobuzeva K. V. Model'nye harakteristiki gimnastok-hudozhnic s urovnem sportivnoj kvalifikacii 1-go vzroslogo razrjada : avtorefer. dis. ... kand. ped. nauk. Spb., 2006.

9. Kokorina E. A. Morfofunkcional'nye harakteristiki kak kriterij sportivnogo otbora v ajerobike : dis. ... kand. ped. nauk. Spb., 2007.

10. Guba V. P. Konstitucional'nyj podhod – osnova rannego otbora i orientacii v sporte // Chelovek v mire sporta: novye idei, tehnologii, perspektivy : tez. dokl. Mezhdunar. kongressa. M., 1998.

© Зубарева Е. В., Рудаскова Е. С., Адельшина Г. А., 2015

УДК 796

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Е. М. Кадомцева

Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого
Россия, 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1
E-mail: katerina.dvorkina@mail.ru

Рассматривается проблема оптимизации учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культурой студенток медицинского вуза. Информационные, умственные и психологические нагрузки на организм студентов в процессе обучения в вузе неуклонно возрастают и особенно это актуально для медицинских вузов, где студенты затрачивают до 70 % общего времени на учебную деятельность. Все это обуславливает необходимость поиска новых оздоровительных средств физического воспитания.

Ключевые слова: учебно-воспитательный процесс, физическая культура.

OPTIMIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL TRAINING MEDICAL STUDENTS

E. M. Kadomtseva

Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V. F. Voino-Yasenetski
1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, 660022, Russia
E-mail: katerina.dvorkina@mail.ru

This article is devoted to the optimization of the educational process on physical training of students of the medical school. Information, mental and psychological stress on the body of students in the learning process at the university has been steadily increasing and this is especially important for medical schools, where students spend up to 70 % of the total time for training activities. All this makes it necessary to search for new recreational facilities of physical education.

Keywords: educational process, physical culture.

Модернизация российского образования требует активного поиска современных продуктивных технологий и программного содержания обучения студентов вуза, направленных на совершенствования учебного процесса и его интенсификацию, подготовку подрастающего поколения к жизни и труду. В современных условиях учебно-воспитательный процесс должен быть нацелен на выполнение нового социального заказа – формирование самостоятельной, творческой и прежде всего здоровой личности. Один из путей решения этой важной социально-педагогической задачи – оптимизация учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культурой путем поиска новых оздоровительных средств физического воспитания [1].

Оценивая влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студенток, необходимо отметить, с одной стороны, их роль психофизической адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой они должны

быть строго дифференцированы и учитывать индивидуальные особенности физического здоровья и физической подготовленности студентов.

Учебная работоспособность и здоровье студентов, и особенно студентов медицинского вуза неразделимо связаны с физической активностью и представляют важную педагогическую проблему, нуждающуюся в комплексном изучении в педагогическом, психологическом и физиологическом аспектах [2].

В настоящее время среди большого числа методик, носящих оздоровительный характер и используемых в качестве средств поддержания физической работоспособности женщин, особое место занимает оздоровительная фитнес-аэробика [3]. Оздоровительное направление представлено широким спектром разнообразных фитнес программ. Наиболее характерная из них – выполнение общеразвивающих или танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, который также стимулирует сердечно-сосудистые системы и тем самым совершенствует аэробные процессы в организме. Разнообразие и постоянное обновление программ для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений, усиления эмоционального фона занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяет фитнес аэробике удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

Рассмотрим основные и наиболее популярные фитнес-программы.

Фитнес-йога – эффективная программа занятий, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить различные травмы на занятиях физической культурой. Фитнес-йогу хорошо комбинировать с элементами хатха-йоги с ее традиционными упражнениями на развитие гибкости.

Хатха-йога – это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и релаксации.

Классическая аэробика. Ее можно сравнить с классическим танцем в хореографии, но не по составу средств и упражнений, а по значимости. Это азбука аэробики, с которой начинается изучение других видов. Это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполнение под музыкальное сопровождение. Основная физиологическая направленность классической аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Фитбол – аэробика получила свое название благодаря использованию на занятиях специального резинового мяча большого размера. Подобные упражнения помимо своей оригинальности и даже забавного характера благоприятно воздействуют на мышцы спины и позвоночник в целом, а также на сердечнососудистую систему и вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол-аэробикой нужно особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки напрямую зависит от степени упругости мяча и меняется для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности.

Стретчинг. Данный комплекс упражнений и поз получил свое название из английского языка (тянуться, дотягиваться), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Он неразрывно связан практически со всеми фитнес-программами, так как занятия стретчингом начинают и гармонично завершают оздоровительную тренировку.

Пилатес. Метод оздоровительной тренировки, созданный Д. Пилатесом, спортсменом, профессиональным инструктором и врачом. Пилатес – это комплекс плавных движений, направленных на развитие гибкости тела, укрепления отдельных мышц и организма в целом. Особое внимание уделяется мышечному «каркасу» для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с развитием человека.

Систематические занятия определяют прогрессивную динамику структурно-функциональных свойств организма, высокий уровень работоспособности, расширению резервов адаптации и иммунных свойств организма.

Данные средства физического воспитания наиболее полно удовлетворяют потребности студенток, содействуя повышению физической подготовленности, улучшению психофизических показателей индивидуального здоровья, снижению случаев пропущенных занятий за счет повышения интереса к занятиям физическими упражнениями у студенток.

Таким образом, имеющийся опыт использования фитнес программ доказывает их эффективность и актуальность оптимизации учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культурой студенток медицинских вузов.

Библиографические ссылки

1. Мандриков В. Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов : монография. Волгоград : ВГТУ, 2001.
2. Дворкина Е. М., Пономарев В. В. Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза : монография / СибГТУ. Красноярск, 2013.
3. Дворкин В. М., Дворкина Е. М. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни студенток путем включения элементов фитнеса в занятия физической культурой // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков : материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф. Ч. 2 / Сиб. юридич. ин-ут ФСКН России. Красноярск, 2013. С. 305–307.

Referencer

1. Mandrikov V. B. Tehnologii optimizacii zdorov'ja, fizicheskogo vospitanija i obrazovanija studentov medicinskih vuzov: monografija. Volgograd : VGTU, 2001.
2. Dvorkina E. M., Ponomarev V. V. Proektirovanie tehnologii sportivno-ozdorovitel'noj napravlenosti v fizicheskom vospitanii studentok medicinskogo vuza : monografija / SibGTU. Krasnojarsk, 2013.
3. Dvorkin V. M., Dvorkina E. M. Povыshenie motivacii k vedeniju zdorovogo obraza zhizni studentok putem vkljuchenija jelementov fitnesa v zanjatija fizicheskoj kul'turoj // Aktual'nye problemy profilaktiki narkomanii i protivodejstvija pravonarushenijam v sfere legal'nogo i nezakonnogo oborota narkotikov : materialy XVI Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Ch. 2 / Sib. juridich. in-t FSKN Rossii. Krasnojarsk, 2013. S. 305–307.

© Кадомцева Е. М., 2015

УДК 796

**ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(на примере студентов Сыктывкарского лесного института)**

Н. Н. Касаткина^{*}, А. Н. Мусихин^{**}, В. С. Пунгина^{***}

Сыктывкарский лесной институт
Россия, 167000, г. Сыктывкар, ул. Ленина, 39

^{*}E-mail: kasatiknat@mail.ru

^{**}E-mail: kasatiknat@mail.ru

^{***}E-mail: write_nika@mail.ru

Все основные ценностные ориентации человека закладываются в семье. Сегодняшние студенты это потенциальные родители. Их отношение к собственному здоровью, занятиям физической культурой будет перенесено в их будущие семьи. В статье проанализированы гендерные особенности отношения к физической культуре и спорту студентов Сыктывкарского лесного института.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, двигательная активность, физкультурно-оздоровительная деятельность.

**GENDER PECULIARITIES OF STUDENTS' ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE
AND SPORT BY THE EXAMPLE OF SYKTYVKAR FOREST INSTITUTE**

N. N. Kasatkina^{*}, A. N. Musikhin^{**}, V. S. Pungina^{***}

Syktyvkar Forest Institute
39, Lenin str., Syktyvkar, 167000, Russia

^{*}E-mail: kasatiknat@mail.ru

^{**}E-mail: kasatiknat@mail.ru

^{***}E-mail: write_nika@mail.ru

All main human values are laid in the family. Today's students are potential parents. Their attitude to own health, physical activities will be transferred to their future families. In the article there analyzed gender peculiarities of Syktyvkar Forest Institute students' attitude to physical culture and sport.

Keywords: students, physical culture, motion activity, physical and health activity.

Современная студенческая молодежь – это юноши и девушки 17–23 лет. Это не только трудоспособное население нашей страны, ее экономический и интеллектуальный потенциал, но и, в первую очередь, будущие родители.

Основы характера человека, его основные жизненные установки, в том числе и на здоровье, на здоровый образ жизни закладываются в семье. Совместная физкультурная деятельность с детьми, личный пример двигательной активности родителей, наличие семейных физкультурно-спортивных традиций поможет привить детям интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями.

Большую роль в формировании молодого человека играет его социальное окружение, в частности образовательное учреждение, где он проводит значительную часть своего времени.

Поэтому воспитание у студентов ответственного отношения к собственному здоровью, здоровью своих близких, формирование у них сознательной потребности в занятиях физической культурой, а также установок на здоровый образ жизни – важнейшая социальная задача.

Цель исследования – выяснить, какое значение имеет для студентов физическая культура вообще и учебные занятия в институте в частности, как относятся к спорту и физической культуре в их семьях, каковы основные мотивы к занятиям у юношей и девушек.

В качестве метода исследования было использовано анкетирование. Обработка данных проводилась с помощью корреляционного анализа. Было опрошено 152 студента 1–4 курсов Сыктывкарского лесного института (далее СЛИ), 72 из них юноши, 80 – девушки, в возрасте от 17 до 22 лет.

Исследование показало, что здоровье, семья и дружба являются самыми значимыми ценностями, как для юношей, так и для девушек. Для большинства юношей и девушек, здоровый образ жизни ассоциируется, в первую очередь, с занятиями физической культурой (далее – ФК) и спортом, а также, с рациональным питанием и отказом от вредных привычек.

Основная масса респондентов (88 %) отмечает, что посещает занятия по физической культуре в институте. Половина опрошенных отмечает, что делает это с удовольствием. Однако, в результате анализа учебных журналов посещаемости было выявлено противоречие – несмотря на понимание значения и пользы занятий ФК для здоровья фактические пропуски составили на 1 курсе 39 % от общего числа занятий, на 2 курсе – 45 %, а на 3 курсе – 41 %.

С одной стороны это говорит о снижении интереса к учебным занятиям, а с другой – о пассивном отношении к занятиям, отсутствии сформированной потребности в них. Необходимо способствовать формированию активного позитивного отношения, когда человек не просто заявляет о значимости, важности ФК, но и предпринимает определенные действия, подтверждающие такое свое отношение.

По мнению студентов, не все занятия по ФК являются интересными. Возможно, это связано с тем, что студентам не всегда понятен замысел преподавателя и цель выполнения того или иного задания. Учебные занятия по ФК в вузе проводятся по единой для всех студентов учебной программе, которая не учитывает индивидуальные возможности студентов, их предпочтения, мотивы и потребности.

Для студентов, имеющих лишний вес или слабую физическую подготовленность (среди таких, как показали результаты исследования, в основном студенты 1-го курса и девушки), спортивно – ориентированные занятия, с акцентированием на выполнение нормативов, представляют определенную сложность, что приводит к усилению психологического напряжения и снижению эмоционального комфорта на учебных занятиях. В результате у студентов снижается интерес, ухудшается посещаемость и эффективность занятий.

Виды спорта, традиционно представленные в программе, не могут полностью удовлетворить все потребности современной студенческой молодежи в двигательной активности. Как выяснилось, для девушек основными мотивами, побуждающим их к занятиям ФК, являются изменение внешнего облика (фигуры, осанки, походки), а также укрепление здоровья. Юноши же отмечают, в первую очередь, важность обретения уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения, а также улучшение своего внешнего вида и укрепление здоровья (рис. 1).

Поэтому возникает необходимость включения в программу занятий музыкального сопровождения и элементов современных фитнес-направлений, среди которых разнообразные танцевальные, силовые программы, программы на основе единоборств. Что подтверждается в работе Е. В. Старостиной, которая считает, что «использование современных фитнес-технологий во всем их многообразии на учебных занятиях позволит не только увеличить объем двигательной активности и уровень физической подготовленности студентов, но и повысит интерес к предмету физическая культура» [1].

Для основной массы опрошенных девушек и юношей никаких преград в занятиях физической культурой в институте не существует, но для определенной части студентов

(по преимуществу это девушки) оценка качества выполнения ими упражнений, а также их внешних данных другими людьми существенно мешает получать удовольствие от занятий.

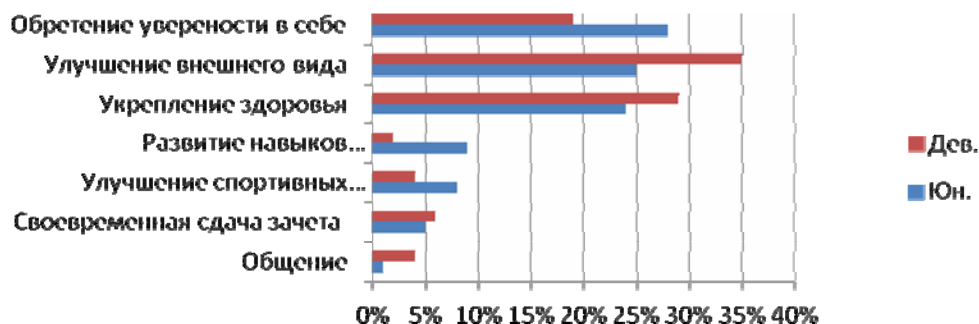


Рис. 1. Мотивация для занятий физической культурой и спортом

Учет психологических, физиологических и других индивидуальных особенностей студентов необходим при планировании и проведении учебных занятий для формирования и поддержания интереса к занятиям на протяжении всего времени обучения в вузе.

Формированию негативного отношения к занятиям ФК у девушек способствует невозможность в полной мере привести себя в порядок после занятий ФК в связи с отсутствием душевых и маленькой площадью раздевалок.

Интерес к ФК проявляется не только в посещении учебных занятий, но и в участии в спортивных секциях и соревнованиях. Опрос показал, что количество юношей и девушек, занимающихся в спортивных секциях примерно одинаково – 11 % и 12 % соответственно. Однако активность участия в спортивных мероприятиях отличается по гендерному признаку: юношей, участвующих в спортивных соревнованиях, как в качестве участников, так и в качестве организаторов больше, чем девушек (21 % и 14 % соответственно). 37 % юношей и 41 % девушек отмечают, что участие в спортивных соревнованиях интереса у них не вызывает.

Для вовлечения большего числа студентов разного уровня физической подготовленности в физкультурно-оздоровительную деятельность необходима организация работы секций ОФП, направленная не на достижение спортивных результатов, а на повышение объема двигательной активности студентов и уровня их физической подготовленности.

В целом, юноши уделяют занятиям физической культурой и спортом больше времени, чем девушки. 31 % юношей занимаются через день и 18 % каждый день. В противоположность этому 40 % девушек не имеют четкого графика занятий физическими упражнениями и 30 % занимаются 1–2 раза в неделю.

Известно, что большую роль в формировании мировоззрения личности, в том числе и ее отношения к физической культуре, играет семья. По мнению С. Р. Гилязиевой «в формировании у молодежи потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями далеко не последнее место занимает позиция ближайшего окружения: в занятиях с родителями легче и полноценнее вырабатывается такая установка» [2]. Результаты исследования показали, что студенты, в семьях которых существуют традиции совместных занятий ФК, уверенно заявляют об их пользе. В семьях, где отношение к ФК и спорту является пассивным, студенты ощущают себя лишь зрителями спортивных мероприятий и не проявляют интереса к активным занятиям. По отношению к этому вопросу также были обнаружены гендерные различия. В семьях девушек интерес к спорту ниже, чем в семьях юношей. Кроме того, в семьях наших респондентов приобщению девушек к ФК уделяется меньшее внимание, чем юношей (рис. 2).

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

– у девушек ниже интерес к ФК по сравнению с юношами, они меньше времени уделяют занятиям физической культурой и спортом, одной из выявленных причин являются традиции гендерных различий в семейном воспитании;

– учитывая различия в индивидуальных возможностях и предпочтениях юношей и девушек, необходимо использовать в учебных занятиях элементы современных фитнес-программ, что позволит разнообразить традиционные учебные занятия ФК и повысить интерес к ним, будет способствовать формированию внутренней мотивации, а затем и сознательной потребности в занятиях физическими упражнениями;

– организация и проведение соревнований как для юношей, так и для девушек, а также различных спортивных мероприятий, с привлечением большего числа студентов, позволит каждому студенту реализовать собственные потребности в двигательной активности.

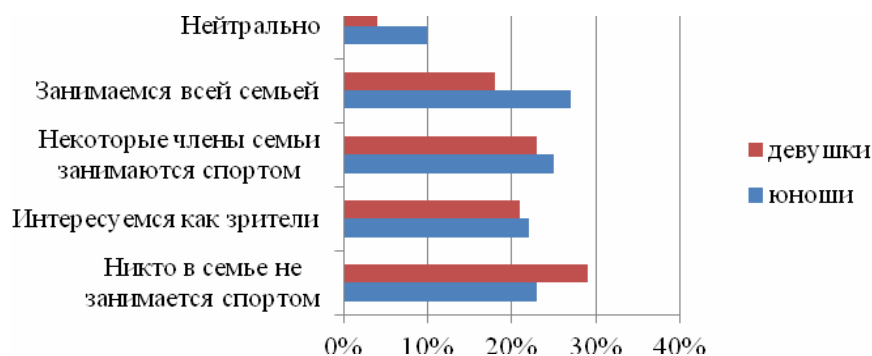


Рис. 2. Отношение к физической культуре и спорту

Формирование сознательной потребности в занятиях ФК является чрезвычайно важным как для юношей, так и для девушек, так как в современном обществе женщине принадлежит особая биологическая и социальная роль, связанная с продолжением рода, сохранением здоровья семьи и детей, передачей социального опыта от поколения к поколению. Сформированность у студентов внутренней мотивации к сохранению и укреплению здоровья является гарантией того, что и они и их семьи будут следовать принципам здорового образа жизни.

Библиографические ссылки

1. Старостина Е. В. Использование современных фитнес – технологий в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] // Проблемы развития физической культуры в новом тысячелетии : материалы 2-й Междунар. науч.-практ. конф. (7 марта 2013 г., Екатеринбург). С. 439–443. URL: http://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/Probl_razv_fizkult_2013_-2-.pdf. (дата обращения: 06.04.2015).

2. Гилязиева С. Р. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой (на примере г. Оренбурга) [Электронный ресурс] // Вестник Оренбургского государственного университета. 2014. № 2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-vzroslogo-naseleniya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-na-primere-g-orenburga>. (дата обращения: 06.05.2015).

References

1. Starostina E. V. Ispolzovanie sovremennikh fitnesss tekhnologii v physicheskom vospitanii studentov [Elektronnii resurs] // Problemi razvitiya physicheskoy kultury v novom tysyachiletii: materialy 2-i mezhduнар. науч.-практ. конф. (7 marta 2013, Ekaterinburg). S. 439–443. URL: http://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/Probl_razv_fizkult_2013_-2-.pdf. (data obraschenija: 06.04.2015).

2. Gilazieva S. R. Otnoshenie vzroslogo naseleniya k zanyatiyam physicheskoi kulturoi (na primere g. Orenburga) [Elektronnii resurs] // Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta. 2014. № 2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-vzroslogo-naseleniya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-na-primere-g-orenburga>. (data obraschenija: 06.05.2015).

УДК 796.3

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Е. А. Кишиневский, А. Л. Кузнецов

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: popovanova@kspu.ru

Спортивные игры являются эффективным средством физического воспитания среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: Физическая культура, спортивные игры, спорт, студенты.

SPORTS GAMES AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

E. A. Kishinevskiy, A. L. Kuznetcov

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
E-mail: popovanova@kspu.ru

Sports games are an effective means of physical education among students.

Keywords: Physical culture, sport games, sports, students.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Это общее определение относится к широкому кругу игр. В определении игр, основанных на двигательной деятельности, необходимо внести соответствующее дополнение: игры – это двигательная деятельность, проявляющая в форме творческого соревнования в постоянно изменяющихся условиях, ограниченных установленными правилами.

Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Одновременно с этим в играх совершенствуются жизненно важные умения и навыки.

Круг игр, используемых в целях физического воспитания, в настоящее время весьма велик и разнообразен. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. К подвижным играм относятся простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями. Спортивные игры отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование, инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Сложность технических приемов и тактических действий определяет необходимость длительной специальной подготовки игроков с постоянным составом команды (в коллективных играх). Ими занимаются в школах, колледжах и вузах.

В университетах (институтах) физической культуры спортивные игры представляют специальный учебный предмет, в который включаются: история, теория, методика преподавания, практическое освоение техники и тактики отдельных игр и воспитание педагогических навыков. Многие спортивные игры входят в программу олимпийских игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол и т. д.).

Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности, но одновременно с этим многие спортивные игры имеют и схожие признаки, позволяющие разделить эти игры на определенные группы: командные и не командные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения с ним, с дополнительным снарядом (клюшка, ракетка, бита).

Общая характеристика игровых действий является важной основой при определении влияния спортивных игр на организм занимающихся студентов, а следовательно, и на определение значения их в системе физического воспитания.

В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, различные метания и удары по мячу. Играющие стремятся, целесообразно применяя игровые приемы совместно со своими партнерами, добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, быстрой смене игровых ситуаций. Перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Для этого необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создающуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это возможно осуществить, если у играющих имеются определенные знания, навыки, умения, двигательные и волевые качества.

Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми отличаются большой подвижностью, динамичностью. Играющие должны уметь выполнять точные передачи, удары по воротам, броски мяча в корзину различными способами в самых разнообразных условиях.

Важная особенность спортивных игр – сложные коллективные тактические действия. Большинство видов спортивных игр являются командными, и успех в соревнованиях во многом зависит от слаженности действий всех участников. Трудность хорошего взаимодействия состоит в том, что в игре нет заранее определенной последовательности, выполнение игровых приемов и постоянного ритма. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды будут различны, но они должны быть взаимообусловлены, и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, для того чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха.

Огромное значение в коллективной игре имеет взаимопомощь игроков. Своевременная и правильная помощь партнеру – важный фактор в достижении победы над противником. Как в нападении, так и в защите, помогая друг другу, нужно стремиться создавать постоянное численное преимущество игроков над противником.

Рамки игровой деятельности определяются соответствующими правилами, нарушение которых влечет за собой различные наказания. Играющие вынуждены не только определять, какой технический прием и тактическое действие нужно использовать в данный момент, но и помнить о правилах игры. Таким образом, спортивные игры способствуют воспитанию положительных навыков и черт характера. С помощью спортивных игр воспитываются умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение своих партнеров и соперников, сознательная дисциплина, активность, чувство ответственности, патриотизм.

Участники спортивных игр выполняют работу переменной интенсивности, в основном скоростно-силового характера. Относительная мощность выполняемой работы разных видах игр различна. В последнее время заметно выросли скорость передвижения и быстрота действий, повысилась интенсивность игровой деятельности во всех спортивных играх, что значительно увеличило нагрузку на организм занимающихся.

В ходе каждой игры возможна работа различной мощности. Поэтому тренировка должна быть направлена на достижение аэробной и анаэробной производительности.

Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками спортивных игр в большинстве случаев на свежем воздухе, т. е. в благоприятных гигиенических условиях,

имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством отдыха для многих категорий трудящихся, особенно для лиц, занятых напряженной умственной деятельностью.

Заметное влияние оказывают спортивные игры на центральную нервную систему. Большая быстрота выполнения движений и частая их смена, постоянное варьирование интенсивности мышечной деятельности способствуют увеличению силы, подвижности и лабильности нервной системы.

Занятия спортивными играми положительно сказываются на развитие зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. У занимающихся спортивными играми наблюдаются увеличение поле зрения, развивается глубина зрения, что не только важно в игровой деятельности, но необходимо в трудовых условиях.

Такие спортивные игры, как баскетбол, футбол, в последнее время широко используются в тренировочных занятиях представителями многих видов спорта [1–3].

Библиографические ссылки

1. Портных Ю. М. Спортивные игры : учебник для физ. ин-тов. М. : Физкультура и спорт, 1975.
2. Корнеева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Ростов-н/Д : Феникс, 2004.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов-н/Д : Феникс, 2004.

References

1. Portnyh Yu. M. Sportivnye igry : uchebnik dlja fiz. in-tov. M. : Fizkul'tura i sport, 1975.
2. Korneeva E. V. Sportivnye igry: pravila, taktika, tehnika. Rostov-n/D : Feniks, 2004.
3. Evseev Yu. I. Fizicheskaja kul'tura. Rostov-n/D : Feniks, 2004.

© Кишиневский Е. А., Кузнецов А. Л., 2014

УДК 796.015:796.8

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ 12–13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В. А. Конопацкий

Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина
Республика Беларусь, 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28
E-mail: vity121280@yandex.ru

Представлены результаты исследования, позволившие определить построение учебно-тренировочного процесса юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации в годичном цикле тренировки, с целью, последующей разработки и внедрения более эффективных средств и методов спортивной тренировки, для достижения высокого спортивного результата.

Ключевые слова: спортивная деятельность, спортивные соревнования, спортивная тренировка, физические качества, спортивная борьба.

THE ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF YOUNG FIGHTERS OF 12–13 YEARS AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

V. A. Konopatsky

Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin
28, Studencheskaya str., 247760, Mozyr, Republic of Belarus
E-mail: vity121280@yandex.ru

The results of research which allowed to define creation of educational and training process of young fighters of 12–13 years at a stage of initial sports specialization in a year cycle of training, on purpose, of the subsequent development and deployment of more effective remedies and methods of sports training for achievement of high sports result are presented.

Keywords: sports activity, sports competitions, sports training, physical qualities, wrestling.

Стремительный рост достижений в мировом спорте настоятельно требует поиска новых, все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки юных спортсменов. Многолетние исследования показали, что огромную роль играет базовая подготовка, которая закладывается на протяжении всего детского и юношеского возраста. Путь от начала занятий до достижения норматива мастера спорта спортсмен проходит за 8–10 лет, независимо от вида спорта, а до мастера спорта международного класса – за 10–12 лет. Большая часть этого пути приходится на детский и юношеский возраст. Имеется много факторов, существенно влияющих на качество работы спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства. Значительное место среди них занимают научные исследования, направленные на дальнейшее совершенствование и научное обоснование системы подготовки юных спортсменов [1].

Мировые современные достижения в спортивной борьбе сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных борцов – одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа спортивной борьбы в стране. Вопросы

подготовки юных борцов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. И от того насколько рационально будут решены вопросы спортивной тренировки в молодом возрасте, уровня развития физических качеств, процесса начального становления технического мастерства, во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Постоянно растущая конкуренция в спортивной борьбе свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методов спортивной тренировки юных борцов, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой спорта. И одним из путей решения проблемы повышения эффективности процесса подготовки является совершенствование физических качеств юных борцов в учебно-тренировочном процессе, проявление которых дало бы наибольший результат в соревновательных поединках и определяло успех соревновательной деятельности в целом.

Объект исследования – совершенствование физических качеств юных борцов.

Педагогические и медико-биологические основы теории и методики юношеского спорта рассматривались в научных трудах П. Ф. Лесгафта, В. В. Гориневского, А. Д. Новикова, Н. Г. Озолина, Р. Е. Мотылянской, Л. П. Матвеева, А. А. Маркосяна, В. С. Фарфеля, В. П. Филина, Н. А. Фомина, М. Я. Набатниковой, Н. Ж. Булгаковой, В. К. Бальсевича, Ю. Г. Травина, Ю. Д. Железняк, А. А. Гужаловского, Ф. П. Сулова, В. Г. Никитушкина и др. В их работах продемонстрирована большая роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, охарактеризованы эффективные средства, методы и организационные формы спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек [1–5].

Соревнования, соревновательная деятельность являются атрибутами спорта, целью и средством спортивной подготовки. Именно в процессе соревнований как своеобразной модели деятельности в экстремальных условиях проявляются максимальные возможности и скрытые резервы человека.

По мнению Волкова Л. В. одним из главных факторов спортивной подготовки детей и подростков является соревновательная деятельность, состоящая из множества компонентов, направленных на достижение индивидуумом высокого уровня спортивного совершенства. Спортивная подготовка подрастающего поколения позволяет не только развивать индивидуальные способности, но и достигнуть высокого уровня общей физической подготовленности, обеспечить оптимальный уровень физического совершенствования [6].

Ю. А. Шахмурадов считает, что многолетняя тренировочная деятельность охватывает длительный период становления борца от новичка до мастера спорта международного класса. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные сроки достижения наивысших спортивных результатов. Знание тренером особенностей развития детского организма во многом предопределяет спортивный рост и достижение наивысших результатов [7].

По мнению А. А. Гужаловского, центральной проблемой теории соревновательной деятельности является изучение закономерностей и условий достижения спортивных результатов в процессе состязаний. Соревновательная деятельность в спорте представляет собой регламентированный правилами процесс реализации соревновательных потенциалов участников, каждый из которых стремится к достижению запланированного результата [3].

По утверждению Е. И. Кочурко физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Без достаточно развитых силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности [8].

Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов считают, что важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Соревнования определяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления. Спортивные соревнования, являясь

специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся [9].

Никитушкин В. Г. определил, что спортивные деятельность все в большей степени зависит от эффективности системы многолетней тренировки юных спортсменов, которую можно определить, как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и девушек, осуществляемый в спортивных школах и училищах олимпийского резерва. На этапе начальной спортивной специализации средства и методы общей физической подготовки способствуют развитию основных физических качеств и формированию разнообразных двигательных навыков и умений [1].

Л. П. Матвеев в соревновательной деятельности подчеркивает особую роль соревновательных начал и отношений, в силу которых соревнование, или состязание, занимает своего рода центральное место в спортивной жизни [4].

В. Н. Платонов выявил, что спортивные соревнования в олимпийском спорте являются центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта, поэтому олимпийский спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований [10].

Результативность процесса спортивной деятельности во многом зависит от правильного планирования средств и методов спортивной тренировки в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Анализ научно-методической литературы показал, что проблеме соревновательной деятельности отводится значительное внимание. Однако в настоящее время в специальных литературных источниках недостаточно раскрыты вопросы об эффективности построения спортивной тренировки юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации.

Для более детального изучения поставленной проблемы нами проведено исследование, направленное на анализ соревновательной деятельности юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Для этого мы проанализировали соревновательную деятельность юных борцов 12–13 лет в годичном цикле тренировки.

Исследования в данной работе направлены на мониторинг совершенствования средств и методов спортивной тренировки юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации в годичном цикле тренировки, занимающихся в учебно-тренировочных группах первого года (УТГ-1) обучения.

На протяжении первого года обучения в УТГ-1 проводился анализ выступления юных борцов 12–13 лет на спортивных соревнованиях по греко-римской борьбе в Республике Беларусь. По результатам спортивных соревнований различного уровня было установлено, что спортсмены, проигравшие соревновательные схватки по баллам составляют: 4/0 – 41,28 % (туше); 5/0 – 27 %; 8/0 – 27,7 %; 4/1 – 4,05 %.

Исходя из полученных данных, можно констатировать, что юные спортсмены, проигравшие соревновательную схватку по баллам 4/0; 5/0; 8/0, обладают недостаточным уровнем в совершенствовании физических качеств, что в свою очередь, требует поиска более эффективных средств и методов спортивной тренировки, направленных на совершенствование физических качеств.

Таким образом, данные наших исследований подтверждают, недостаточная эффективность в совершенствовании физических качеств юных борцов 12–13 лет снижает результативность тренировочной деятельности, что в свою очередь является основной причиной неудачных выступлений юных спортсменов на соревнованиях. В этой связи подготовка юных

борцов актуализирует поиск новых научных подходов и оперативному внедрению в спортивную практику инновационных методик обучения спортивной тренировки на начальных этапах тренировочного цикла.

Библиографические ссылки

1. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов. М. : Методическое пособие, 2009.
2. Гужаловский А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск : Народная асвета, 1978.
3. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник для техникумов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1986.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М. : Известия, 2001.
5. Филин В. П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта // Юбилейный сб. тр. ученых РГАФК, посвященный 80-ю академии. Т. 2. М., 1998. С. 50–56.
6. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. Киев : Здоров'я, 1981.
7. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Москва: Высш. шк., 1997.
8. Кочурко Е. И., Семкин А. А. Подготовка квалифицированных борцов : учеб.-метод. пособие. Минск: Высш. шк., 1984.
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2000.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее спортивные приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004.

References

1. Nikitushkin V. G. Sovremennaja podgotovka junyh sportsmenov. M. : Metodicheskoe posobie, 2009.
2. Guzhalovskij A. F. Razvitie dvigatel'nyh kachestv u shkol'nikov. Minsk : Narodnaja asveta, 1978.
3. Guzhalovskij A. A. Osnovy teorii i metodiki fizicheskoj kul'tury : uchebnik dlja tehnikumov fiz. kul'tury. M. : Fizkul'tura i sport, 1986.
4. Matveev L. P. Obshhaja teorija sporta i ee prikladnye aspekty. M. : Izvestija, 2001.
5. Filin V. P. Stanovlenie i razvitie teorii i metodiki junosheskogo sporta // Jubilejnyj sb. tr. uchenyh RGAFK, posvjashhennyj 80-iju akademii. T. 2. M., 1998. S. 50–56.
6. Volkov L. V. Fizicheskie sposobnosti detej i podrostkov. Kiev : Zdorov'ja, 1981.
7. Shahmuradov Yu. A. Vol'naja bor'ba. Nauchno-metodicheskie osnovy mnogoletnej podgotovki borcov. M. : Vyssh. shk., 1997.
8. Kochurko E. I., Semkin A. A. Podgotovka kvalificirovannyh borcov : ucheb.-metod. posobie. Minsk : Vysh. shk., 1984.
9. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta : ucheb. posobie dlja studentov vyssh. ucheb. zavedenij. M. : Akademija, 2000.
10. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee sportivnye prilozhenija. Kiev : Olimpijskaja literatura, 2004.

УДК 796

РОЛЬ ИГРОВОГО МЕТОДА В АКТИВИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БОРЬБЕ

В. Ф. Костычаков

Сибирский юридический институт ФСКН России
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: wlakost_67@mail.ru

Рассмотрена роль игрового метода в учебно-тренировочном процессе по борьбе. Полученные результаты исследования позволили сделать вывод о том, что предложенная методика занятий с использованием специализированных подвижных игр на занятиях по борьбе, оказывает положительное влияние на улучшения показателей общефизической подготовки, специальной физической подготовки и на показателях технико-тактической подготовки борцов.

Ключевые слова: игра, игровой метод, борьба, подвижные игры, специализированные подвижные игры, активные методы, интерес, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

ROLE GAME METHOD IN ENHANCING TRAINING PROCESS AGAINST

V. F. Kostychakov

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskogo str., Krasnoyarsk, 660131, Russia
E-mail: wlakost_67@mail.ru

The role playing method in the training process to combat. These findings led to the conclusion that the proposed method of training using specialized mobile games in the classroom for the fight, has a positive impact on improvements in general physical training, special physical preparation and performance of technical-tactical preparation of fighters.

Keywords: game, gaming method of struggle, mobile games, mobile games specialist, active methods, interest, general physical training, special physical preparation, technical and tactical training.

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов высокого уровня. Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить по пути как увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и оптимизации самой методики, в частности – путем уточнения известных и поиска новых способов тренировки.

Для быстрого освоения технических приемов и элементов ведения борьбы в учебно-тренировочный процесс необходимо включать активные методы и средства обучения, одними из которых являются игры, игровые упражнения.

Успешность применения различных борцовских приемов во многом зависит от умения хорошо маневрировать по ковру, чувствовать дистанцию, выбирать выгодную позицию, осуществлять захват и освобождение от захвата. Борцам нравится изучать сложные броски, осваивать новые приемы. Для того чтобы повысить интерес обучаемых к базовым элементам, полезно применять различные специализированные подвижные игры [1].

В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. В процессе игры интегративно развиваются физические и психические качества человека, его интеллект, способность ориентироваться в различных ситуациях. В комплексе с игровыми упражнениями гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, активно развиваются физические качества, проявляются творческие способности и т. д.

Двигательные навыки, приобретенные в игре, особенно длительны и прочны. В спортивной борьбе игровые упражнения, в основном, используются в секционной работе с детьми и на этапе начальной специализации юных борцов. В то же время системное использование спортивных, подвижных и специализированных игр в учебно-тренировочном процессе по самбо со взрослой молодежью, мало представлено в научных исследованиях и учебно-методической литературе.

Использование в качестве метода физического воспитания и спортивной тренировки игр и игровых упражнений стали все шире применять в последнее время на своих занятиях педагоги и тренеры. С помощью игр, игровых упражнений, подвижных игр, специализированных игр, комбинированных эстафет на учебно-тренировочных занятиях у занимающихся развиваются физические качества, совершенствуется специальная физическая подготовка, повышается тактико-техническое мастерство и т. д.

Высокий эмоциональный накал, разнообразие решаемых в играх двигательных задач способствует не только формированию и закреплению у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спортом, но и стимулируют их двигательную активность. Все это в целом способствует гармоничному физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата и стимулирует функциональную деятельность организма занимающихся. Игры помогают педагогу-тренеру повысить эмоциональный фон учебно-тренировочных занятий, способствуют восстановлению сил в процессе игры, облегчают овладение учебным материалом [2].

Особое значение имеют в тренировочном процессе специализированные игры, которые направлены на развитие специальной физической подготовки, обучение и совершенствование техническим действиям и тактики поведения в соревновательных условиях у занимающихся. Использование специализированных подвижных игр как соревновательный метод при совершенствовании тактико-технических действий является также одним из способов психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. В то же время анализ научной и учебно-методической литературы показал, что недостаточно разработано программно-методическое обеспечение применения игрового метода обучения на всех этапах учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов. Как показывает практика, игры в основном применяются в детском возрасте, у взрослых спортсменов только в подготовительном этапе, учебно-тренировочные занятия направлены на традиционное монотонное использование средств физических упражнений. [3]

Таким образом, в физическом воспитании и спортивной тренировке недостаточно полно разработана система и методика применения игровых упражнений на всех этапах учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов. Для определения состояния исследуемой проблемы нами проводился широкий анализ научно-исследовательской и учебно-методической литературы, изданной как в нашей стране, так и за рубежом. Изучались, анализировались и систематизировались вопросы современного учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов, активные методы и инновационные технологии повышения эффективности тренировочного процесса, моделирование педагогических процессов и т. д. В процессе предварительного эксперимента проводилось анкетирование тренеров-преподавателей по вопросу: «Какие активные методы обучения применяются вами в учебно-тренировочном процессе?»

Для оценки уровня общефизической подготовленности использовались общепринятые педагогические тесты: бег на 100 и 3 000 м, прыжок в длину с места и подтягивание на высокой перекладине. Уровень специальной физической подготовленности определялся рядом

тестов, включающих следующие двигательные упражнения: подвороты, броски, комбинированные броски, различные борцовские стойки, «забегания», «гимнастический мост» и другие специализированные упражнения из борьбы самбо.

В процессе экспериментальной работы проводилась корректировка задач исследования, разрабатывались блоки игровых упражнений, формировалась структура и содержание методики применения активных форм физических упражнений на различных этапах учебно-тренировочного цикла. Данный анализ показал, что в теории и практике спортивной тренировки недостаточно уделяется внимание игровым методам подготовки спортсменов. Тренировочный процесс строго регламентирован общепринятой системой подготовки спортсменов, где необходимо выполнить определенный объем тренировочной работы, и все это порой выполняется в монотонном режиме, на низком психоэмоциональном уровне, что в конечном итоге приводит к перегрузке организма занимающихся, появлению травм, нежеланию тренироваться и т. д.

Для последовательной реализации педагогической задачи активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов нами была разработана система последовательных, взаимосвязанных этапов применения экспериментальной методики. В процессе предварительной работы были систематизированы игровые упражнения по следующим блокам:

- спортивные и подвижные игры, направленные на восстановление и повышение общефизических кондиций у спортсменов в подготовительный период (сентябрь–ноябрь);
- специализированные игры, направленные на повышение специальной физической подготовленности, обучение и совершенствование тактико-технических действий у спортсменов в базовом периоде (декабрь–март);
- поддерживающе-восстановительные игровые упражнения, направленные в соревновательном этапе на поддержание физических и функциональных кондиций борцов-самбистов (апрель–июнь) (см. таблицу).

Блоки игровых упражнений и их дифференциация в годичном цикле учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов

Блоки игровых упражнений	Содержание блоков	Задачи	Этап
Спортивные и подвижные игры	Футбол, баскетбол, регби, хоккей с мячом в зале, гандбол, подвижные игры, комбинированные эстафеты, перетягивание каната и др.	Восстановление и повышение общефизических кондиций	Подготовительный (сентябрь–ноябрь)
Специализированные игры	Игры с элементами единоборства (в касание, атакующие захваты, блокирующие захваты, теснение, игры с опережением и т. д.); Игры с элементами решения тактико-технических задач (на лучшее качество выполнения приема, игры на взаимосвязь техники и тактики и т. д.); Игры на моделирование соревновательной ситуации и алгоритм действий выхода из нее	Повышение специальной физической подготовленности, обучение и совершенствование тактико-технических действиям	Базовый (декабрь–март)
Поддерживающе-восстановительные игры	Настольный теннис, бильярд, бадминтон, шахматы, шашки, волейбол, дартс, игры на воде (водное поло)	Поддержание физических и функциональных кондиций в процессе соревновательного этапа	Соревновательный (апрель–июнь)

В процессе экспериментальной работы при разработке содержания игр соблюдались следующие общие требования: игры решали воспитательно-образовательные задачи, повышали физические и функциональные кондиции занимающихся; игры соответствовали подготовленности занимающихся и содержали точность правил и определение победителей, возможность варьирования условий их проведения. При формировании специализированных игр соблюдались следующие критерии: условия и правила игр должны быть приближены к соревновательным условиям; участники должны использовать в процессе игры все двигательные и технические действия из вида спорта, которым они занимаются; содержание и ход игры должны соответствовать соревновательной ситуации. При освоении правил и техники игр соблюдалась следующая методическая последовательность: начальное ознакомление с правилами игры, опробование технических действий и выполнение игры в целом. В зависимости от учебно-тренировочного цикла при проведении игр необходимо учитывать следующие методические рекомендации: размеры площадок, где проводятся игры, необходимо варьировать по площади (в сторону уменьшения), усложнять технические элементы выполнения игровых упражнений, правила и содержание игр в зависимости от задач необходимо или упрощать, или усложнять.

Опытным путем для экспериментальной группы было определено следующее соотношение игровых упражнений на учебно-тренировочных занятиях к общему числу выполняемых физических упражнений в зависимости от этапа подготовки:

- в подготовительном этапе – 70 и 30 %, в контрольной группе – 50 и 50 % соответственно;
- в базовом этапе – 50 и 50 %, в контрольной – 30 и 70 %;
- в соревновательном этапе – 70 и 30 %, в контрольной группе – 5 и 95 %.

По результатам экспериментальной работы с помощью методов математической статистики была выявлена эффективность применения игрового метода обучения в учебно-тренировочном процессе подготовки самбистов.

Математико-статистический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показал, что в контрольных тестах по общефизической подготовке в экспериментальной группе в беге на 100 м прирост составил 12,9 %, в контрольной группе – 7,1 %; в экспериментальной группе в беге на 3 000 м – 7,3 %, в контрольной группе – 3,4 %; в экспериментальной группе в прыжках в длину с места – 13,4 %, в контрольной группе – 8,1 %; в экспериментальной группе в подтягивании на высокой перекладине – 27 %, в контрольной группе – 12,4 %. В целом уровень общей физической подготовки у курсантов экспериментальной группы повысился на 18,3 % ($p < 0,05$), в контрольной группе – на 7,4 % ($p < 0,05$).

Прирост показателей специальной физической подготовки составил: гибкость у курсантов экспериментальной группы – 18,2 %, в контрольной группе – 9,7 %; забегания вокруг головы у курсантов экспериментальной группы – 27,1 %, в контрольной группе – 12,3 %; максимальное количество бросков с захватом руки на плечо у курсантов экспериментальной группы – 20,3 %, в контрольной группе – 10,1 %; шесть различных бросков за одну минуту у курсантов экспериментальной группы – 18,7 %, в контрольной группе – 9,7 %; «мост-перекидка» у курсантов экспериментальной группы – 35 %, в контрольной группе – 14,7 %. Таким образом, уровень специальной физической подготовки у курсантов повысился на 32 % ($p < 0,05$), в группе контроля – 14 % ($p < 0,05$).

Также оценивался уровень технико-тактической подготовки самбистов, куда вошли следующие критерии: «чистая победа», «победа по баллам» и «с небольшим преимуществом». На предварительном этапе эксперимента курсанты экспериментальной и контрольных групп свои поединки выигрывали в основном «с небольшим преимуществом» и небольшой процент был побед «победа по баллам». По завершению экспериментальной работы в опытной группе курсанты выигрывали свои поединки уже за счет «чистой победы» и «победы по баллам», в то же время курсанты контрольной группы побеждали «победа по баллам» и «с небольшим преимуществом». Таким образом, уровень тактико-технической подготовки

в экспериментальной группе повысился на 25 %, в то же время в контрольной группе – на 9,2 % ($p < 0,05$).

Проведенное исследование свидетельствует о высокой эффективности использования игрового метода, специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе по борьбе, что позволит преподавателям разнообразить и повысить эффективность учебных занятий по сравнению с традиционными формами учебно-тренировочного процесса.

Библиографические ссылки

1. Алиханов И. И. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля. М., 1982.
2. Крупник Е. Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты : метод. пособие для преподавателей и спортсменов. – М., 1997.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник для студ. пед. вузов. М. : Академия, 2004.

References

1. Alihanov I. I. Metodicheskie rekomendacii po dal'nejshemu sovershenstvovaniju takticheskogo masterstva borcov vol'nogo stilja. M., 1982.
2. Krupnik E. Ya. Boveye slony ili igrovoj sposob izuchenija priemov samozashhity : metod. posobie dlja prepodavatelej i sportsmenov. M., 1997.
3. Zhukov M. N. Podvizhnye igry : uchebnik dlja stud. ped. vuzov. M. : Akademija, 2004.

© Костычаков В. Ф., 2015

УДК 796.6

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Ю. Ю. Крикуха^{*}, И. Ю. Горская^{**}

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Россия, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144

^{*}E-mail: omskwrest@yandex.ru

^{**}E-mail: mbofkis@mail.ru

Обосновано содержание психофизиологического сопровождения подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля. Представлена интерпретация результатов исследования психологических и психомоторных показателей борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом весовых категорий. Намечены способы дифференциации и индивидуализации психофизиологического сопровождения в тренировочном процессе борцов.

Ключевые слова: психофизиологические показатели, квалифицированные борцы, этап спортивного совершенствования, нервная система, тип темперамента, психомоторные способности.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF PREPARATION OF THE QUALIFIED FIGHTERS GRECO-ROMAN STYLE

Yu. Yu. Krikuha^{*}, I. Yu. Gorskaya^{**}

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikova str., Omsk, 644009, Russia

^{*}E-mail: omskwrest@yandex.ru

^{**}E-mail: mbofkis@mail.ru

The article substantiates the content of psychophysiological support the training of qualified Greco-Roman style. Presented interpretation of research results psychological and psychomotor performance fighters at a stage of improving sports skills with the weight categories. Outlined methods of differentiation and individualization of psychophysiological support in training fighters.

Keywords: psychophysiological indicators, skilled fighters, the stage of sports perfection, the nervous system, temperament, psychomotor ability.

Для каждого вида спорта имеется некий перечень модельных характеристик и их сочетаний, касающихся наиболее предпочтительных морфофункциональных и психофизических параметров, сопутствующих достижению спортивного результата в этом виде спорта. Чаще всего эти сведения изложены на уровне неких постулатов или принципов, которые не вызывают сомнений в их истинности, однако не дают ответа на конкретные вопросы возможности их внедрения в практику. Что касается этапов развития спортивной карьеры, то сведения о наиболее эффективных способах дифференциации и индивидуализации нагрузок носят обобщенный характер, требуют конкретизации, систематизации и уточнения. Ученые отмечают, что наиболее продуктивны подходы, направленные на учет взаимосвязей свойств нервной системы со способами действий, а не с эффективностью деятельности [1; 2]. Иными словами, необходимо рассматривать свойства нервной системы во взаимосвязи с типологически обусловленным стилем индивидуальной деятельности. Избранная нами позиция соот-

носится с фундаментальными исследованиями прошлого века, в которых доказано, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечными результатами собственной деятельности, а способами решения поставленных задач, направленных на достижение этого результата, стилем деятельности [1; 3].

На данном этапе исследования предпринята попытка обоснования и выработки подхода, позволяющего использовать оптимальные способы моделирования тренировочного процесса с учетом индивидуально-типологических характеристик психофизиологического статуса борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ). В целом, в нашем исследовании интерпретация данных, полученных в ходе качественного и количественного анализа психофизиологического статуса борцов, направлена на необходимость обоснования подходов (дифференцированных и в какой-то мере индивидуализированных), позволяющих опираться на индивидуально-типологические свойства нервно-психической организации индивидуума и соответствующие им особенности деятельности.

Выявленные особенности психофизиологического статуса борцов, принадлежащих к разным весовым категориям, обусловили необходимость обоснования и разработки подходов, позволяющих осуществлять дифференциацию и индивидуализацию в тренировочном процессе и в процессе подготовки к соревнованиям. В процессе разработки этих подходов были выделены приоритетные компоненты психофизиологического статуса борцов на основе их значимости для достижения спортивного результата.

Анализируя спектр полученных данных, характеризующих психофизиологический статус борцов греко-римского стиля на этапе ССМ, становится очевидным, что просматривается две группы показателей.

Одна группа психофизиологических параметров относится к области генетически жестко предопределенных свойств, практически не зависящих от внешних факторов, особенно у половозрелых индивидуумов, т. е. не меняется под воздействием тренировочного процесса. К этой группе, безусловно, относятся такие показатели, как: тип нервной системы, тип темперамента, уровень нейротизма, выраженность экстраверсии-интраверсии. Эту группу показателей мы обозначили в исследовании как «стабильные» психофизиологические факторы (см. рисунок).



Модель содержания психофизиологического сопровождения подготовки борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства

Ко второй группе показателей можно отнести психомоторные параметры, характеристики внимания (качественные и количественные), показатели психомоторной выносливости (устойчивости к факторам утомления), показатели точности дифференцирования временных, силовых и пространственных параметров движения, которые также в значительной степени имеют генетическую обусловленность, однако, подвержены изменениям под влиянием внешних факторов, в том числе тренировочного процесса. Эта группа показателей была обозначена в исследовании как «гибкие» психофизиологические параметры. Результаты исследования свидетельствуют, что «гибкие» параметры могут быть в определенной степени улучшены в ходе тренировочного процесса, т. е. их можно отнести к «тренируемым» показателям. Но также выявлено, что данные показатели нестабильны под влиянием факторов утомления, т. е. уровень показателей значительно снижается с ростом утомления. Причем данная тенденция проявляется и как срочная реакция на утомление, и как накопительная реакция (например, после длительного периода интенсивных нагрузок психомоторные показатели могут снижаться).

Принимая во внимание выявленный факт достаточно широкой взаимосвязи психофизиологических параметров с показателями технико-тактической подготовленности и соревновательной результативности, учет различных индивидуально-типологических факторов в тренировочном процессе борцов не вызывает сомнений. В ходе исследования был выработан подход, суть которого заключается в том, что опираясь на группу «стабильных» факторов целесообразно осуществлять индивидуальный подход в тренировочном процессе, учитывая особенности каждого индивидуума и сочетание его индивидуальных психологических характеристик. Учет психологических факторов в тренировочной и соревновательной деятельности более успешно способен осуществлять психолог, однако возможность получать постоянные консультации и содействие психолога имеется не всегда. В этом случае необходимые базовые знания тренера могут быть использованы для анализа психологических индивидуально-типологических свойств спортсмена и их учета в процессе совместной деятельности.

В случае же с «гибкими» факторами есть возможность их совершенствования в ходе тренировочного процесса даже на этапе ССМ. В данном случае принималось во внимание мнение исследователей, получивших экспериментальное подтверждение возможности достижения значимых приростов психомоторных показателей у половозрелых спортсменов (в возрасте, когда сенситивные периоды развития этих показателей уже завершены) [4; 5]. Для использования возможности совершенствования этих показателей есть смысл ориентироваться на некую модель, разработанную в соответствии с нормативными критериями для каждой весовой категории. В ходе исследования такие нормативные критерии были разработаны на основе среднegrupповых значений и стандартных отклонений с применением традиционного приема шкалирования ($X \pm 0,5\sigma$): 1 балл – низкий уровень (ниже $X - 1\sigma$); 2 балла – ниже среднего (от $X - 1\sigma$ до $X - 0,5\sigma$); 3 балла – средний уровень (от $X - 0,5\sigma$ до $X + 0,5\sigma$); 4 балла – выше среднего (от $X + 0,5\sigma$ до $X + 1\sigma$); 5 баллов – высокий уровень (выше $X + 1\sigma$). Для внедрения полученных результатов в практику тренировочного процесса разработаны 5-балльные шкалы дифференцированной оценки психофизиологических показателей, отдельно для борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий.

Разработанные шкалы являются неким усредненным подходом, однако, ориентируясь на разработанные нормативные критерии можно быстро и с минимальными временными, кадровыми и экономическими затратами получить целостное представление о психофизиологических показателях спортсмена на данный момент. Не следует забывать о том, что это так называемая группа «гибких» параметров, т. е. значения этих показателей могут меняться у одного и того же спортсмена как в сторону улучшения, так и в сторону ухудшения (например, под влиянием утомления). Целесообразно в течение годичного цикла подготовки сделать 2–3 среза для оценки текущего психофизиологического состояния и выработки линии дальнейшего педагогического совершенствования или индивидуальной коррекции.

Поскольку известно, что разные психомоторные параметры далеко не во всех случаях коррелируют между собой, у одного борца могут быть выявлены неодинаковые уровни по разным показателям. Для получения точного представления индивидуального текущего психофизиологического статуса борца рекомендуется составление индивидуального профиля. При составлении индивидуального профиля используются разработанные шкалы дифференцированной оценки. Составленный профиль анализируется и вырабатывается индивидуализированный подход, эффект которого на данном этапе подготовки будет более выражен, если опираться на «сильные» стороны борца, воздействуя на их дальнейшее совершенствование. Моделирование в данном случае должно заключаться в применении средств, развивающих «сильные» стороны борца. В процессе спортивной подготовки необходимо анализировать индивидуальные профили борца, составленные на разных этапах годичного цикла, оценивая динамику каждого показателя.

Что касается достижения высокого уровня психофизиологической готовности спортсмена, максимальной готовности к росту результата, то здесь эффективным является прием ориентации на «чемпионский» уровень психофизиологических параметров. Для этого отдельно были проанализированы психофизиологические показатели борцов, занимающих призовые места в двух последних сезонах (выборка составила 8 человек). Анализ был направлен на сопоставление психофизиологических параметров этой группы борцов с разработанными нормативными шкалами оценки. В процессе исследования было выявлено, что индивидуальный профиль борцов из элитной группы отличается по ряду параметров от типового профиля борцов остальной выборки. Большинство изучаемых психофизиологических показателей борцов элитной группы укладывается в высокий уровень по разработанным шкалам оценки, отдельные параметры находятся на уровне «выше среднего», а некоторые показатели лежат выше границ $X + 1,5 \sigma$. Было сделано заключение о том, что именно эти показатели могут играть определяющую роль для психофизиологического статуса успешного борца, т. е. могут считаться ключевыми компонентами «модели чемпиона». Данный факт объясняется известной взаимосвязью психомоторных характеристик с качественными и количественными показателями технико-тактической подготовленности спортсменов, точностью, быстротой принятия решений в экстремальных ситуациях, специальной психомоторной выносливостью в поединке, устойчивостью к сбивающим факторам.

Таким образом, суть применения моделирования на основе учета «стабильных» психологических и психофизиологических характеристик должна заключаться в применении двух направлений взаимодействия. Первое направление, действующее в системе «тренер-борец» заключается в том, что вырабатывается модель взаимодействия тренера с конкретным борцом на основе учета типа нервной системы, типа темперамента, выраженности нейротизма, экстраверсии-интраверсии. Эта модель складывается постепенно, на основе знаний об индивидуально-типологических психологических особенностях борца и на основе подбора подходящих стимулирующих поведенческих схем, способствующих максимальному проявлению возможностей индивида тренировочном процессе борцов. Это может выглядеть как ряд типовых и индивидуальных приемов, подходов и других средств, применяемых тренерами в различных ситуациях (интенсивная тренировочная нагрузка, подготовка к соревновательному сезону, подготовка к конкретному соревнованию, подготовка к конкретному поединку с определенным соперником).

Второе направление моделирования действует в системе «борец-борец». Суть данного подхода заключается в оптимальном проявлении собственных психофизиологических резервов, т. е. необходимо выявить спектр особенностей борца, его «сильные» и «слабые» психофизиологические особенности с целью создания преимущества в поединках, опираясь и полноценно используя свои выигрышные характеристики. Кроме того, в процессе такого моделирования необходимо подготовить борца к действию в сложных для него условиях борьбы с противником, имеющим противоположные психофизиологические характеристики.

Библиографические ссылки

1. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. СПб. : Питер, 2003.
2. Сальников В. А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. № 4. 2002. С. 16–21.
3. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961.
4. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. М. : Дубна, 2002.
5. Горская И. Ю., Аверьянов И. В., Кондаков А. М. Координационная подготовка спортсменов. Омск : Изд-во СибГУФК, 2014

References

1. Il'in E. P. Psihomotornaja organizacija cheloveka. SPb. : Piter, 2003.
2. Sal'nikov V. A. Talant, odarennost' i sposobnosti v strukture sportivnoj dejatel'nosti // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. № 4. 2002. S. 16–21.
3. Teplov B. M. Problemy individual'nyh razlichij. M., 1961.
4. Ozerov V. P. Psihomotornye sposobnosti cheloveka. M. : Dubna, 2002.
5. Gorskaja I. Yu., Aver'janov I. V., Kondakov A. M. Koordinacionnaja podgotovka sportsmenov. Omsk : Izd-vo SibGUFK, 2014.

© Крикуха Ю. Ю., Горская И. Ю., 2015

УДК 796

ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОСКОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ СТРОИТЕЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Л. М. Крылова, В. А. Никишкин

Московский государственный строительный университет
Россия, 129337, г. Москва, Ярославское шоссе, 26

Преподавание физической культуры в МГСУ осуществляется на основе профессиональных, спортивных, оздоровительных, педагогических и информационных технологий, которые базируются на овладении новыми методами обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию, обеспечивая укрепление здоровья и необходимый уровень профессиональной психофизической готовности выпускников университета.

Ключевые слова: профессиональная психофизическая готовность, комплексный мониторинг, профессионально важные качества, профессиограмма.

THE PHYSICAL TRAINING AT MGSU

L. M. Krylova, V. A. Nikishkin

Moscow State University of Civil Engineering
26, Yaroslavskoye shosse, Moscow, 129337, Russia

Teaching physical education in MSUCE is based on professional, sporting, recreational, educational and information technologies, which are based on learning new teaching methods and computerization of the educational process in physical education, providing health promotion and the required level of professional psychophysical readiness of graduates of the University.

Keywords: professional psychophysical readiness, comprehensive monitoring, professionally important qualities, professionogram.

ФГБОУ ВПО «МГСУ» – лидер отраслевого профессионального образования России, который обеспечивает качество подготовки своих выпускников, соответствующее требованиям национальной экономики. Целью физического воспитания студентов университета является формирование физической культуры личности с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Для достижения цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Профессорско-преподавательский состав (ППС) кафедры физического воспитания и спорта (ФВиС) МГСУ в своих исследовательских работах осуществляет поиск эффективных путей повышения управляемости учебно-тренировочного процесса, профессиональной психофизической готовности студентов университета.

Профессиональная психофизическая готовность – это достаточная профессиональная работоспособность, наличие необходимых физических и функциональных возможностей организма человека для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда, способности к полному восстановлению в заданном лимите времени.

ППС кафедры обеспечивает психофизическую подготовку специалистов с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности и конкурентоспособных специалистов строительной отрасли, включающей требуемые специальностью уровни

здоровья, работоспособности, развития и совершенствования профессионально важных качеств (ПВК), умение составить индивидуальную программу оздоровления как на текущей период, так и на перспективу.

На кафедре проводится педагогический комплексный мониторинг, включающий наблюдение, оценку, коррекцию и прогноз в учебно-тренировочном процессе, способствуя реальному управлению его качеством. Программа мониторинга включает показатели физического состояния, физического развития студентов, уровня их здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности, т. е. используется современная объективная информация для более эффективного управления учебным процессом и решений, направленных на его коррекцию.

Анализ результатов комплексных мониторинговых исследований помогает объективно оценить воздействие на студентов практических занятий по физической культуре, адекватность физических нагрузок уровням здоровья и психофизической, функциональной, профессиональной подготовленности студентов [1; 2]. Компьютерная база данных помогает анализировать динамику тестирования за весь период обучения в университете каждого студента и позволяет качественно улучшить процесс физического воспитания студентов.

Исследованиями, проведенными ППС кафедры, составлены профиограммы всех специальностей, по которым ведется обучение в университете и установлено, что для инженеров-строителей необходим целый ряд специальных личностных, психических и психофизических качеств, повышение уровня которых вносит весомый вклад в подготовку выпускников университета к предстоящей трудовой деятельности.

Например, практически для всех видах строительной деятельности профессионально важными физическими качествами являются общая выносливость, сила, быстрота, но уровень их развития различен. Одинаковая важность физических качеств объясняется тем, что выносливость – единственное из качеств, которое имеет прямую зависимость от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тесно связана с выносливостью умственная и физическая работоспособность.

Сила мышц связана с функциями органов и систем организма человека, с его эмоциями и энергетикой. Мышцы связаны с центральной и периферической нервной системой, железами внутренней секреции. Тренированная мышца имеет больше возможностей для предохранения всего организма человека от вредных воздействий учебной и производственной деятельности. Быстрота непосредственно связана с профессиональной готовностью, так как уровень ее развития влияет на подвижность нервных процессов, оперативность мышления, умственную работоспособность.

Кроме блока физических качеств (виды выносливости, сила, быстрота, гибкость, моторика мелких движений) ПВК модели инженера-строителя включают психические возможности (интеллектуальные способности, социально-психологические качества и черты характера) психологические резервы и психические качества (зрение, слух; устойчивость функциональных систем организма человека и познавательные функции мозга).

Постоянный комплексный контроль за состоянием студентов, общей их работоспособностью, сравнение полученных результатов с моделями, принятие решений по коррекции физических нагрузок и необходимых восстановительных мероприятий способствует непрерывному поиску новых, прогрессивных технологий в области физической культуры и спорта, вносит коррективы в рабочие программы и повышает эффективность учебного и тренировочного процесса. Все это позволяет студентам играть более активную роль в процессе образования, а преподавателям – иметь обратную связь.

Были изучены особенности, психофизические требования, нормирование всех специальностей инженеров строительного профиля, которые оказались с существенными различиями, что явилось необходимостью осуществления различного подхода к профессионально – прикладной физической подготовке в каждом из этих направлений, так как каждое из них предъявляет специалисту свой уровень развития ПВК. Результатом этой работы явилась разработка психофизических моделей инженерно-строительных специальностей.

Для установления качеств, которые имеют наибольшее значение при определении профессиональной психофизической готовности инженеров – строителей, была привлечена экспертная группа. Ее формирование осуществлялось по методу «стабилизации экспертной сети», т. е. в группу были включены наиболее компетентные в своей области специалисты – практики и теоретики, осуществляющие подготовку студентов по строительным специальностям в МГСУ. К работе в группе экспертов были привлечены психологи, медики, педагоги.

В основу профессиональной системы физического воспитания университета положены модели выпускника инженерно-строительных специальностей. Качество выпускников МГСУ является не только объектом планирования и управления, но также и объектом измерения и оценки. На кафедре ФВиС разработана довольно объективная система показателей и действенная система метрологического обеспечения.

Так-же разработана функциональная модель организации учебно–тренировочного процесса, способствующая управлению его качеством.

В процессе физического воспитания будущих инженеров всех специальностей необходимо решать следующие профессионально-прикладные задачи.

1. Формирование социально активной личности, глубокого интереса к профессии, физической культуре, воспитание высоких моральных качеств человека – преданности делу, трудолюбия, добросовестности в труде, коллективизма и товарищеской взаимопомощи, честности, правдивости, гуманного отношения и уважения к людям.

2. Развитие навыков и умений различных восприятий, быстрого запоминания, оперативного мышления, преодоление косноязычия, развитие умения наблюдать, педагогических, организаторских и командных способностей, формирование знаний, умений, привычек использования в прикладных целях физической культуры и спорта. Важное значение имеет разносторонняя физическая подготовка для быстрого овладения новыми двигательными навыками, так как это во многом зависит от достаточно широкого запаса навыков, сформированных с помощью разнообразных физических упражнений.

3. Обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности, интенсивной умственной нагрузки, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, системы терморегуляции; совершенствование зрительного, слухового, тактильного, вестибулярного анализаторов. Овладение коллективными и индивидуальными приемами поддержания необходимого уровня работоспособности в процессе трудовой деятельности.

4. Укрепление здоровья, профилактика возможных заболеваний основных функциональных систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Исследованиями установлено, что совершенствование профессионально важных функций человеческого организма возможно лишь на основе общего укрепления здоровья и улучшения деятельности всех внутренних органов и систем.

5. Формирование профессионально важных психофизических качеств: способности дозировать небольшие силовые напряжения; общей и статической выносливости мышц туловища, спины, рук; быстроты и точности движений, всех видов сенсомоторной реакции, ловкости, выносливости и устойчивости к гиподинамии; совершенствование наблюдательности, распределения, переключения, концентрации и устойчивости внимания, памяти, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости; развитие волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, инициативности, решительности, выдержки, самообладания. Формирование интегральных качеств личности: помехоустойчивости и коммуникабельности [1–4].

Для воспитания этих ПВК наибольшие возможности имеют такие виды спорта, как легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства, плавание и гимнастические упражнения.

Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня спортивной и профессиональной психофизической подготовленности.

Библиографические ссылки

1. Крылова Л. М., Никишкин В. А. Подготовка конкурентоспособных специалистов // Физическая культура и спорт в вузе на современном этапе : сб. материалов науч.-метод. конф. Вып. 1 / МГСУ. М., 2008.
2. Никишкин В. А., Крылова Л. М., Пшеничников А. Ф. Крамской С. И. Физическая культура в строительных вузах : учебник. М. : АСВ, 2010.
3. Крылова Л. М. Профессионально важные качества и психофизическая подготовка экономиста, программиста, руководителя, менеджера // Инновационные аспекты физической культуры и спорта : сб. материалов науч.-практ. конф. Вып. 6 / МГСУ. М., 2013.
4. Никишкин В. А., Крылова Л. М. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» // Место физической культуры и спорта в подготовке конкурентоспособных специалистов : сб. материалов науч.-практ. конф. Вып. 3 / МГСУ. М., 2010.

References

1. Krylova L. M., Nikishkin V. A. «Podgotovka konkurentosposobnykh spetsialistov // Fizicheskaya kul'tura i sport v vuze na sovremennom etape : sb. materialov nauch.-metod. konf. Vyp. 1 / MGSU. M., 2008.
2. Nikishkin V. A., Krylova L. M., Pshenichnikov A. F. Kramskoy S. I. Fizicheskaya kul'tura v stroitel'nykh vuzakh : uchebnik. M. : ASV, 2010.
3. Krylova L. M. Professional'no vazhnye kachestva i psikhofizicheskaya podgotovka ekonomista, programmista, rukovoditelya, menedzhera // Innovatsionnye aspekty fizicheskoy kul'tury i sporta : sb. materialov nauch.-prakt. konf. Vyp. 6 / MGSU. M., 2013.
4. Nikishkin V. A., Krylova L. M. Programma uchebnoy distsipliny «Fizicheskaya kul'tura» // Mesto fizicheskoy kul'tury i sporta v podgotovke konkurentosposobnykh spetsialistov : sb. materialov nauch.-prakt. konf. Vyp. 3 / MGSU. M., 2010.

© Крылова Л. М., Никишкин В. А., 2015

УДК 796.1

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ И ФУТЗАЛОМ

Е. В. Кудряшов

Пермский национальный исследовательский политехнический университет
Россия, 614990, г. Пермь, пр. Комсомольский, 29
E-mail: kudryashov-e-v@mail.ru

Рассмотрены проблемы силовой подготовленности юных спортсменок, занимающихся волейболом и футзалом. Проведена экспериментальная работа по получению показателей уровня развития силовых качеств у спортсменок массовых разрядов. Проанализированы данные силовой подготовленности у футболисток и волейболисток. Полученные данные могут быть использованы в тренировочном процессе в спортивных играх с целью осуществления контроля за уровнем развития силы и внесения корректив в структуру подготовки.

Ключевые слова: сравнительная характеристика, показатели, сила, подготовленность, спортсменки, волейбол, футзал.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS POWER READINESS OF YOUNG SPORTSWOMEN, PLAYING VOLLEYBALL AND FUTSAL

E. V. Kudryashov

Perm National Research Polytechnic University
29, Komsomolsky av., Perm, 614990, Russia
E-mail: kudryashov-e-v@mail.ru

In the present research work deals with the problems of power readiness of young athletes involved in volleyball and futsal. Experimental work to obtain indicators of the level of power qualities in athletes massive discharges. A comparative analysis of these data in football players and volleyball players. The data obtained can be used in the training process in sports in order to monitor the level of power and an adjustment in the training structure.

Keywords: comparative characteristics, performance, strength, fitness, athlete, volleyball, futsal.

Как известно, различные виды спорта предъявляют свои требования к развитию тех или иных качеств. В данном понимании принято выделять силовую подготовку с различной направленностью: общая силовая подготовка и развитие специфических силовых качеств, позволяющих достичь успеха в избранном виде спортивной специализации. Установлено, что формирование определенного уровня развития силовых качеств, сопровождается повышением уровня быстроты, координационных способностей и других физических качеств. Таким образом, силовая подготовка является одной из ключевых в тренировочном и соревновательном процессе во многих видах спорта [1–4].

По мнению специалистов, одним из важных аспектов силовой подготовки является совершенствование способности спортсменок к реализации силовых качеств за счет обеспечения оптимального соотношения между силой, спортивной техникой и тактикой, функциональными возможностями организма и другими составляющими процесса подготовки.

В спортивной науке принято различать абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – это та максимальная сила, которую проявляет человек в том или ином двигательном

действию, т. е. это максимальные показатели мышечных напряжений без учета массы тела человека, который выполняет упражнение. Относительная сила – это такая величина, которую получают, учитывая отношение показателей абсолютной силы к массе тела спортсмена. Чаще всего она применяется для сравнения силы спортсменов с различной массой тела при учете специфики конкретного вида спорта [5].

Сила наряду с остальными физическими качествами лимитирует становление спортивного мастерства спортсменов в спортивных играх. Особенно остро эта проблема встала в последние годы в связи с все большим развитием женского волейбола и футзала и увеличением популярности этих видов спорта. В этой связи возникает необходимость в решении вопроса о формулировании конкретных практических рекомендаций к построению тренировочного процесса, организации системы управления и контроля и других проблем, связанных с подготовкой спортсменов. По этому, определение показателей силовой подготовленности спортсменов, является проблемой актуальной и своевременной для современной науки и практики.

Цель исследования: провести сравнительный анализ показателей силовой подготовленности юных спортсменов, занимающихся волейболом и футзалом.

Методы исследования:

- анализ научно-методической и специальной литературы;
- обобщение передового опыта специалистов практиков в области футзала и футбола;
- педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью;
- полидинамометрия;
- методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью решения данной задачи были проведены исследования спортсменов массовых разрядов, специализирующихся в футзале и волейболе.

На основе использования методики Б. М. Рыбалко и динамометра системы В. М. Абалакова у спортсменов исследовались показатели силы сгибателя и разгибателя бедра, сгибателя и разгибателя голени, подошвенного сгибателя стопы. Также были проведены исследования показателей силы сгибателя и разгибателя плеча, сгибателя и разгибателя предплечья, мышц кисти. Полученные данные пересчитывались в значения относительной силы по формуле

$$C_o = \frac{C_a}{M},$$

где C_o – относительная сила, C_a – абсолютная сила, M – масса тела спортсмена.

Результаты проведенных исследований представлены в табл. 1–2.

После чего данные суммировались в показатели 5-ти мышечных групп ноги, 5-ти мышечных групп руки и одиннадцати исследованных мышечных групп

Анализ данных силовой подготовленности позволил выявить тенденцию к повышению с ростом квалификации волейболисток показателей относительной силы таких мышечных групп: разгибателя бедра, разгибателя голени, разгибателя плеча, сгибателя предплечья, силы мышц кисти.

Особенно четко рост относительной силы с повышением квалификации волейболисток заметен по суммарным показателям 5-ти мышечных групп ноги (от III до I спортивного разряда прирост составил 1,07), 5-ти мышечных групп руки (от III до I спортивного разряда прирост составил 0,21), 11-ти мышечных групп (от III спортивного разряда до I спортивного разряда прирост составил 1,33) (см. рисунок).

Аналогичные данные были проведены на футболистках. Эти показатели характеризуются следующими особенностями: с ростом квалификации футболисток изменяются результаты в тестировании силовой подготовленности. Особенно четкая взаимосвязь этих параметров с ростом квалификации наблюдается не по показателям силы отдельных мышечных групп, а их суммарного значения. Так, суммарные показатели относительной силы пяти мышечных групп ноги составили 4,71 на уровне III спортивного разряда, 4,83 у второразрядниц,

а у спортсменок I спортивного разряда достигли показателя 4,92. Приросты результатов составили от III до II спортивного 0,11, а от II до I разряда менее значительные изменения (0,9). Исследования силовых показателей мышечных групп рук не показало достоверных статистически значимых изменений с ростом квалификации футболисток.

Таблица 1

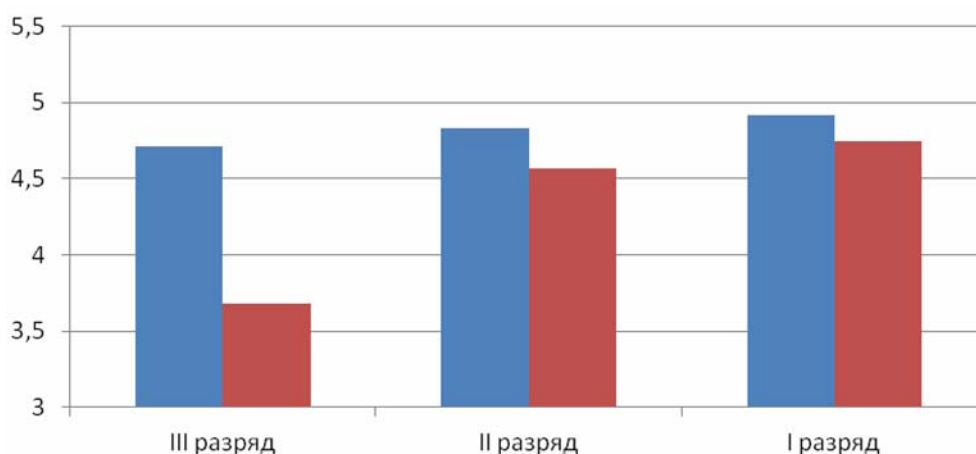
Показатели относительной силы у волейболисток различной квалификации

Показатели относительной силы	I разряд	II разряд	III разряд
	$\bar{X} \pm m_x$	$\bar{X} \pm m_x$	$\bar{X} \pm m_x$
	n = 38	n = 40	n = 46
5-ти мышечных групп ноги	4,75 ± 0,06	4,57 ± 0,08	3,68 ± 0,03
5-ти мышечных групп руки	2,1 ± 0,02	2,05 ± 0,04	1,89 ± 0,03
11-ти мышечных групп	7,26 ± 0,02	7,0 ± 0,03	5,93 ± 0,01

Таблица 2

Показатели относительной силы спортсменок, занимающихся футзалом

Показатели относительной силы	I разряд	II разряд	III разряд
	$\bar{X} \pm m_x$	$\bar{X} \pm m_x$	$\bar{X} \pm m_x$
	n = 21	n = 21	n = 23
5-ти мышечных групп ноги	4,92 ± 0,07	4,83 ± 0,05	4,71 ± 0,02



Динамика изменения показателей силовой подготовленности спортсменок, занимающихся футзалом и волейболом

Проведенные исследования позволяют отметить следующее.

С ростом спортивной квалификации у спортсменок в спортивных играх наблюдается рост силовых возможностей на всех этапах подготовки.

Показатели уровня развития силовых качеств 5-ти мышечных групп руки у спортсменок, занимающихся футзалом, достоверно выше, чем такие же данные у волейболисток. В показателях относительной силы 5-ти мышечных групп руки не установлено достоверной взаимосвязи этих показателей с ростом квалификации футболисток.

Полученные результаты могут быть использованы в качестве ориентиров уровня силовой подготовленности при организации тренировочного процесса в футзале и волейболе.

Библиографические ссылки

1. Алиев Э. Г., Андреев О. С., Еременко К. В. Проблемы организации подготовки спортивного резерва в мини-футболе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 6 (40). С. 3–5.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. : Сов. спорт, 2013.
3. Зиамбетов В. Ю., Миногина Е. В. Средства воспитания общей выносливости у школьников 11–12 лет на уроках по волейболу // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. 2013. С. 323–327.
4. Кронников Н. Д. Подвижные игры при обучении волейболу // Физическая культура в школе. 2013. № 7. С. 45–49.
5. Кудряшов Е. В. Педагогический контроль за структурой физической подготовленности волейболисток : метод. рекомендации. Луганск, 2005.

References

1. Aliev Je. G., Andreev O. S., Eremenko K. V. Problemy organizacii podgotovki sportivnogo rezerva v mini-futbole // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2008. № 6 (40). S. 3–5.
2. Verhoshanskij Yu. V. Osnovy special'noj silovoj podgotovki v sporte. M. : Sov. sport, 2013.
3. Ziambetov V. Yu., Minogina E. V. Sredstva vospitanija obshhej vynoslivosti u shkol'nikov 11–12 let na urokah po volejbolu // Fizicheskaja kul'tura, sport i turizm. Integracionnye processy nauki i praktiki : materialy VI Mezhdunar. nauch.-prakt.konf. 2013. S. 323–327.
4. Kronnikov N. D. Podvizhnye igry pri obuchenii volejbolu // Fizicheskaja kul'tura v shkole. 2013. № 7. S. 45–49.
5. Kudrjashov E. V. Pedagogicheskij kontrol' za strukturoj fizicheskoj podgotovlennosti volejbolistok : metod. rekomendacii. Lugansk, 2005.

© Кудряшов Е. В., 2015

УДК 378.172

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Е. Б. Кузьмин¹, Ю. П. Денисенко¹, И. Ф. Андриюшин²

¹Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов
Россия, 423807, г. Набережные Челны, ул. Батенчука, 21
E-mail: yprof@yandex.ru

²Казахская академия спорта и туризма
Казахстан, 480072, г. Алматы, просп. Абая, 83/85
E-mail: ifandru2@mail.ru

Высокие результаты в спорте тесно связаны с мотивационной сферой человека. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе деятельности. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности в ходе спортивной деятельности.

Ключевые слова: мотив, спортивная мотивация, спортивная деятельность, свойства личности, уровень притязаний.

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF SPORTS MOTIVATION AT YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

E. B. Kuzmin¹, Yu. P. Denisenko¹, I. F. Andrushchishin²

¹Institute of Social Pedagogical Technologies and Resources of Naberezhnye Chelny
21, Batenchuk str., Naberezhnye Chelny, 423807, Russia
E-mail: yprof@yandex.ru

²Kazakh Academy of Sport and Tourism
83/85, Abai av., Almaty, 480072, Kazakhstan
E-mail: ifandru2@mail.ru

Good results in sport are closely connected with the motivational sphere of the person. The motivation is not only the rod characteristic of the identity of the athlete and conducts him to a goal, but also has impact on nature of all processes proceeding in an organism during activity. Underestimation of a role of motivators, the accounting of dynamics of change of motives by sports teachers, trainers, athletes often leads to that the person appears incapable to show the opportunities during sports activity.

Keywords: motive, sports motivation, sports activity, personal features, level of aspiration.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Мотивация поведения невозможна вне пределов эмоциональной сферы [1]. Эмоции ориентируют человека, указывая на значимость окружающего для человека, на степень их важности, на их модальность. Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Р. А. Пилюян определяет спортивную мотивацию как «особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотношения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятель-

ности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата» [2]. Спортивная деятельность характеризуется такими психологическими особенностями, как ориентация на предельный уровень достижений и высокие эмоциональные нагрузки, связанные с субъективной значимостью результатов деятельности, остротой соперничества, публичностью выступлений в соревнованиях. В продолжительности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности [3].

Мотивы занятий спортом высших достижений включают, по мнению А. В. Родионова, потребности в предельных физических усилиях, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей [4]. На приоритетность мотивов, особенности структуры мотивов оказывают влияние специфика вида спорта, уровень спортивных достижений, возраст, пол, спортивный стаж спортсмена, а также самооценка своих личных качеств [5; 6].

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Выявлено, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию.

Е. Г. Бабушкин предлагает выделять в структуре спортивной мотивации тренировочную и соревновательную мотивации [7]. В свою очередь, в соревновательной мотивации выделяются две составляющие: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи [8].

В. И. Степанским выявлено, что при доминировании мотивации достижения результативность деятельности определяется наличным уровнем регуляции деятельности, т. е. его психофизиологическими особенностями [9]. В случае преобладания мотивации избегания неудачи при любом наличном уровне регуляции деятельности, ее результативность будет низкой.

Проявление спортивной мотивации зависит от особенностей самооценки спортсменами своих личных качеств. По результатам исследования А. В. Шаболтас значимыми параметрами самооценки, независимо от вида спорта и пола спортсменов, являются уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет, состояние здоровья [8]. В частности, выявлено, что уверенность в себе тесно связана со спортивными достижениями, мотивом достижения успеха и эмоциональностью спортивной деятельности.

В ряде работ рассматривалось соотношение мотивов и целей спортивной деятельности. Г. Д. Горбунов пишет, что процесс субъективного целеполагания и мотивационная сфера спортсмена тесно связаны между собой, и определяющая роль в этом отводится самоутверждению [10]. Личностные ценности спортсмена определяют его уровень притязаний к себе и к своему достижению.

Трудность выбираемой спортсменом цели характеризует уровень ее притязаний в сфере спортивной деятельности. Уровень притязаний у спортсмена должен соответствовать его возможностям. Высокий уровень притязаний приводит к возникновению фрустрации [11]. По мере возрастания стресса лица с сильной нервной системой завышают уровень притязаний, со слабой нервной системой – занижают его [12]. Е. П. Ильин приводит признаки поведения спортсменов с завышенным и низким уровнями притязаний [13]. Первые переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих и сильно переживают неудачи. Спортсмены с низким уровнем притязаний недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач.

В литературе не нашли своего отражения такие вопросы как: особенности соревновательной и тренировочной мотивации занятий волейболом в юношеском возрасте; взаимосвязи спортивной мотивации, самооценки спортивных возможностей и волевых качеств; управление формированием спортивной мотивации; взаимосвязи спортивной мотивации с лично-

стными особенностями спортсмена и уровнем их спортивной подготовленности. Это и определило актуальность нашего исследования.

Проведенные нами длительные исследования по данной проблеме с волейболистами 15–16 лет позволили прийти к следующему заключению. Формирование отношений, лежащих в основе спортивной мотивации, осуществляется посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз». Действие механизма «снизу вверх» обеспечивается посредством направленного создания в процессе внутренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности специальных внешних условий (к примеру, ситуаций достижения успеха, необходимости принять своевременное решение в лично значимой и т. п.), которые объективно требуют от спортсменов актуализации формируемых мотивов и волевых качеств, и приводят к самостоятельному принятию решения о реализации связанных с ними действий. Одновременно с постановкой в специально организованные внешние условия спортивной деятельности тренером через применение методов внушения и убеждения доводятся до сознания и понимания спортсменов, какими по направленности и эмоциональной окрашенности должны быть отношения к этим условиям (на уровне целей, мотивов, волевых усилий), при которых достигается высокая результативность спортивной деятельности (действие механизма «сверху вниз»).

Теоретический анализ и обобщение литературных данных позволили выделить ряд педагогических условий, реализация которых в процессе спортивной подготовки через психологические механизмы «снизу вверх» и «сверху вниз» должна обеспечить, по нашему предположению, возникновение, функционирование и развитие отношений волейболистов к цели занятий спортом, спортивному успеху, своим возможностям, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, к команде и тренеру. Стабилизация этих отношений приводит к формированию у занимающихся мотивов занятий спортом, волевых качеств, способности к субъективному контролю и самоуправлению, которые впоследствии становятся личностной основой внутренне организованной спортивной мотивации.

Нами выделены шесть педагогических условий, различающихся по направленности на формирование благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной жизни, а именно к: цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, тренировочной деятельности, к команде и тренеру, соревновательной деятельности. Каждое из этих условий реализуется через применение в учебно-тренировочном процессе соответствующих педагогических приемов.

Обобщая результаты педагогического эксперимента, можно заключить, что при практической реализации выделенных нами педагогических условий в учебно-тренировочном процессе волейболистов 15–16 лет наблюдается: 1) ускорение темпов развития волевых качеств целеустремленности, настойчивости и упорства; 2) ослабление значимости мотива эмоционального удовольствия, социально-эмоционального и социально-морального мотивов, и повышение значимости мотивов достижения успеха, социального и физического самоутверждения; 3) усиление спортивной мотивации и соревновательной мотивации; 4) повышение уровня субъективного контроля и способности к самоуправлению общением, поведением и деятельностью.

Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена обусловлено значимыми для нее отношениями:

- 1) к цели занятий спортом;
- 2) спортивному успеху;
- 3) своим возможностям;
- 4) внутренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- 5) команде;
- 6) тренеру.

Развитие спортивной мотивации осуществляется в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне

организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена: свойствами темперамента, мотивами занятий спортом, волевыми качествами, способностями к субъективному самоконтролю и самоуправлению.

В 15-летнем возрасте у волейболистов наблюдается интеграция мотивов занятий спортом в два относительно независимых блока. В первый блок входят положительно связанные между собой мотивы, которые по своему психологическому содержанию являются внешними по отношению к спортивной деятельности. Второй блок образуют взаимосвязанные гражданско-патриотический, социально-моральный и мотив достижения успеха, которые являются внутренними по отношению к спортивной деятельности. Соревновательная и тренировочная мотивация отрицательно взаимосвязаны между собой. При этом в основе соревновательной мотивации находятся мотивы: достижения успеха, социального самоутверждения и социально-моральный; в основе тренировочной мотивации – мотив эмоционального удовольствия и рационально-волевой. Чем сильнее мотивы занятий спортом, тем выше готовность к проявлению волевых усилий.

Развитие спортивной мотивации следует осуществлять в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена: свойствами темперамента, мотивами занятий спортом, волевыми качествами, способностями к субъективному самоконтролю и самоуправлению.

Для управления формированием спортивной мотивации необходимо ежедневно в процессе внутренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Библиографические ссылки

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. М. : Мысль, 1976.
2. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М. : Физкультура и спорт, 1984.
3. Батулин Н. А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности : учеб. пособие. Челябинск : ЧГИФК, 1988.
4. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М. : Физкультура и спорт, 1983.
5. Кузьмин Е. Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболистов 15–16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2007.
6. Козин В. В., Гераськин А. А., Родионов А. В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах // Омский научный вестник. 2014. № 1 (125). С. 167–173.
7. Бабушкин Г. Д., Бабушкин Е. Г. Формирование спортивной мотивации. Омск : СибГАФК, 2000.
8. Шаболтас А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. псих. наук. СПб., 1998.
9. Степанский В. И. Исследование соотношения мотива достижения и избегания неудачи // Вопросы психологии. 1981. № 2. С. 25–32.
10. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М. : Физкультура и спорт, 1986.
11. Дашкевич О. В., Зобков В. А. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности. М. : ГЦОЛИФК, 1982.
12. Эртман Ю. Н., Гераськин А. А. Соревновательная надежность как основа выделения нового амплуа в современном волейболе // Омский научный вестник. 2014. № 4 (131). С. 141–144.
13. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания. М. : Просвещение, 1980.

References

1. Aseev V. G. Motivacija povedenija i formirovanie lichnosti. M. : Mysl', 1976.
2. Pilojan R. A. Motivacija sportivnoj dejatel'nosti. M. : Fizkul'tura i sport, 1984.
3. Baturin N. A. Psihologija uspeha i neudachi v sportivnoj dejatel'nosti : ucheb. posobie. Cheljabinsk : ChGIFK, 1988.
4. Rodionov A. V. Vlijanie psihologicheskikh faktorov na sportivnyj rezul'tat. M. : Fizkul'tura i sport, 1983.
5. Kuz'min E. B. Pedagogicheskie uslovija formirovanija sportivnoj motivacii volejbolistov 15–16 let : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Naberezhnye Chelny, 2007.
6. Kozin V. V., Geras'kin A. A., Radionov A. V. Teorija i praktika primenenija dejatel'nostnogo podhoda k podgotovke sportsmenov v igrovyyh vidah // Omskij nauchnyj vestnik. 2014. № 1 (125). S. 167–173.
7. Babushkin G. D., Babushkin E. G. Formirovanie sportivnoj motivacii. Omsk : SibGAFK, 2000.
8. Shaboltas A. V. Motivy zanjatij sportom vysshih dostizhenij v junosheskom vozraste : avtoref. dis. ... kand. psih. nauk. SPb., 1998.
9. Stepanskij V. I. Issledovanie sootnoshenija motiva dostizhenija i izbeganija neudachi // Voprosy psihologii. 1981. № 2. S. 25–32.
10. Gorbunov G. D. Psihopedagogika sporta. M. : Fizkul'tura i sport, 1986.
11. Dashkevich O. V., Zobkov V. A. Lichnostnye faktory psihicheskoj gotovnosti junogo sportsmena k sportivnoj dejatel'nosti. M. : GCOLIFK, 1982.
12. Jertman Yu. N., Geras'kin A. A. Sorevnovatel'naja nadjozhnost' kak osnova vydelenija novogo amplua v sovremennom volejbole // Omskij nauchnyj vestnik. 2014. № 4 (131). S. 141–144.
13. Il'in, E. P. Psihofiziologija fizicheskogo vospitanija. M. : Prosveshhenie, 1980.

© Кузьмин Е. Б., Денисенко Ю. П., Андрюцишин И. Ф., 2015

УДК 796.0

ФИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА

В. С. Лисица^{*}, А. Р. Шакиров^{**}

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

^{*}E-mail: lisizaviktor@yandex.ru.

^{**}E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

Коренным образом изменился и социальный заказ общества на систему образования, в частности, на физическую культуру и спорт, которые несут огромную социальную ответственность перед государством.

Ключевые слова: физическая культура, эффективность, преподаватель, физическое воспитание, физкультура и спорта.

FICHESKY EDUCATION AS PLEDGE OF THE HEALTHY SOCIETY

V. S. Lisitsa^{*}, A. R. Shakirov^{**}

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia

^{*}E-mail: lisizaviktor@yandex.ru.

^{**}E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

The social order of a society for system to formation, in particular, on physical training and sports which bear huge social responsibility before the state has radically changed also.

Keywords: physical training, efficiency, the teacher, physical training, physical culture and sports.

Радикальные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в мировоззрении и идеологии, в культуре и образовании. Происходит коренная ломка представлений в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Новое мышление выдвигает на первый план общечеловеческие ценности.

Коренным образом изменился и социальный заказ общества на систему образования, в частности, на физическую культуру и спорт, которые несут огромную социальную ответственность перед государством. Что же следует понимать под социальной ответственностью физкультуры и спорта? Это эффективность последствий для общества, совокупность которых определяет пользу или вред для каждого члена общества, каждой социальной группы. Она складывается:

- из эффективности социального воздействия системы физического воспитания на все социально-демографические группы населения;
- эффективности организации и функционирования системы управления физкультурным движением;

– действенность воспитательного, образовательного, оздоровительного воздействия физкультуры и спорта на духовное и физическое здоровье каждого члена общества, всестороннее развитие личности как гражданина независимого демократического государства, осуществляющего трудовую, общественно-политическую и социальную активность, жизненную позицию;

– эффективности пропаганды физкультуры и спорта в системе СМИ, воздействия в формирование общественного мнения;

– эффективности вклада в развитие международного спортивного и олимпийского движения, в развитие мира и равноправного сотрудничества между народами различных стран, независимо от их политической, экономической, религиозной принадлежности.

Даже этот неполный перечень основных социальных последствий физкультуры и спорта говорит о том, что фактически при определении их социальных функций. А это значит, что необходимо вскрыть всю полноту, всю степень полезности физической культуры и спорта как многогранного, многофункционального общественного явления. Помимо изучения перечисленных выше форм социальной ответственности физкультуры и спорта следует также определить социальную ответственность перед государством спортивных организаций и учреждения, спортивных работников, спортсменов, спортивных судей, журналистов, зрителей, болельщиков, обслуживающего персонала и других участников физкультурной деятельности, так или иначе вовлеченных в сферу физкультуры и спорта.

Только такое взаимодействие перечисленных объектов и субъектов деятельности может дать относительно полное представление об их ответственности перед обществом за те моральные силы и материальные средства, которые общество затрачивает на их развитие.

Государственная программа по развитию физической культуры и спорта явилась стимулом для комплексного воздействия на физическое развитие и здоровье нашего поколения. К решению этой программы подключены министерства и ведомства. Большая часть ответственности возлагается на органы здравоохранения физической культуры молодого поколения.

Министерства науки и образования обязывает его широко распространять среди населения знания в сфере здорового образа жизни, оказывать практическую помощь населению в социальном, экономическом, лечебно-профилактическом и рекреационном, физкультурном, общекультурном развитии, широко использовать СМИ.

Нас особо волнует вопрос о развитии физической культуры и спорта в нашей стране, которая играет важнейшую воспитательную роль в здоровом образе жизни человека.

Для этого необходимо следующее.

1. Восстановить качественную индустрию по изготовлению качественного стандартного и нестандартного оборудования для снабжения необходимым оборудованием, спортивной формой. Все детские сады, школы, лицеи, колледжи, высшие учебные заведения, детские и юношеские спортивные школы.

2. Открыть широкую сеть ДЮСШ по различным видам спорта во всех регионах России, особенно в сельской местности, где шире пропагандировать и внедрять национальные виды спорта, национальные и спортивные игры, особенно среди девушек.

3. Для массового вовлечения детей в занятия физической культурой и спортом, отменить возрастной ценз принятия детей в секции.

4. В дошкольных учреждениях учредить должность воспитателя-преподавателя по физической культуре.

5. В селениях, на производствах восстановить должность инструктора по физкультуре и обязать сельские комитеты во всех жилых дворах восстановить старые и построить новые бассейны – «лягушатники» для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

6. Во всех школах построить мини-бассейны для проведения плавания по программе школы (все дети должны уметь плавать – сократить детскую смертность на воде).

7. Нормативные требования программы непрерывного среднего образования должны быть приближены к нормам призывника в армию.

8. Для повышения двигательной активности детей в системе народного образования увеличить количество часов (до 6-ти) на уроки по физической культуре, а в колледжах и лицеях расширить программу профессиональной физической подготовки.

9. Во всех школах возобновить внеклассные формы занятий по физкультуре и спорту, а также расширить календарь детских соревнований.

10. Разнообразить пропаганду физической культуры и спорта по радио, телевидению, создать молодежную газету «Здоровый образ жизни», где освещались бы вопросы политической, социально-экономической, идеологической, физической, биологической, культурной и других сфер жизни человека.

Подобные дополнения к развитию сферы физической культуры будут способствовать формированию нового мировоззрения и идеологии, в культуре и образовании.

© Лисица В. С., Шакиров А. Р., 2015

УДК 796.01

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ И ПОДДЕРЖАНИИ У ДЕТЕЙ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

И. Н. Манько, Н. Э. Платова, А. К. Хашханок

Адыгейский государственный университет
Россия, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: khazovasn@rambler.ru

Отражены результаты исследовательской работы, посвященной поиску способов решения проблемы формирования и поддержания устойчивой мотивации детей к занятиям спортом. Итогом изысканий стала дифференциация выявленных мотивационных оснований спортивной активности детей в зависимости от типа вида спорта – коллективные и индивидуальные.

Ключевые слова: индивидуальные и коллективные виды спорта, спортивная тренировка, спортивная мотивация, мотивирующая деятельность тренера

ON THE FORMATION AND MAINTENANCE OF CHILDREN SUSTAINED MOTIVATION IN SPORTS

I. N. Man'ko, N. E. Platova, A. K. Hashhanok

Adygeya State University
208, Pervomayskaya str., Maikop, 385000, Russia
E-mail: khazovasn@rambler.ru

This article presents the results of research devoted to finding ways to solve the problem of forming and maintaining a stable motivation of children to sports. The result of research was the differentiation of identified motivational bases of sports activity for children, depending on the type of sport – collective and individual.

Keywords: individual and collective sports, sports training, athletic motivation, motivating activities trainer.

Путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления качеством деятельности. Это особенно важно для видов деятельности, связанных с высокими физическими и психологическими нагрузками, к которым относится и спортивная деятельность [1; 2].

Сегодня существует огромное многообразие видов спорта, отличающихся друг от друга содержанием спортивной борьбы, характером двигательных действий, и требующих от атлетов отличающихся способностей и умений, психических и морально-волевых качеств [3; 4]. Для эффективной организации воспитательной работы тренеру необходимо иметь четкое представление, что именно лежит в основе мотивации его воспитанников. В связи с этим важным является выяснение особенностей мотивационной сферы занимающихся различными видами спорта, что составило цель проведенного исследования.

Контингент испытуемых составили учащиеся общеобразовательных школ города Майкопа и воспитанники детско-юношеских спортивных школ (370 чел., возраст 7–18 лет),

тренеры по игровым (футбол, баскетбол, волейбол) и индивидуальным (дзюдо, самбо, тяжелая атлетика) видам спорта (28 человек).

Исследование осуществлялось методами анкетирования и интервьюирования. Для этого были разработаны анкеты: для занимающихся спортом, для прекративших регулярные занятия спортом и для тех, кто никогда не занимался спортом. Результаты анкетирования позволили выявить наиболее популярные причины начала и прекращения занятий на разных этапах спортивной тренировки, а также доминирующие мотивы регулярных занятий спортом.

В интервьюировании принимали участие тренеры; оно осуществлялось с целью подтверждения и конкретизации результатов, полученных в процессе анкетирования. Выявленные качественные и количественные данные обрабатывались математико-статистическими методами, а именно: ранжированием (применялось для определения доминирующих мотивов занятий спортом у детей/подростков и наиболее «популярных» причин начала и прекращения занятий спортом); корреляционным анализом (рассчитывался тетракорический коэффициент сопряженности для выявления взаимосвязи между такими показателями, как стремление спортсменов продолжать занятия спортом и (а) их отношением к тренеру, (б) удовлетворенностью общественной жизнью учебно-тренировочной группы); методом выборочных долей (для определения достоверности различий между количественными показателями, характеризующими доминирующие мотивы занятий спортом у спортсменов разного этапа подготовки и разных видов спорта).

Анализ и интерпретация полученных данных позволяют заключить следующее.

В первые годы спортивной подготовки структура мотивации детей к занятиям спортом является универсальной. Основными мотивами занятий (помимо интереса к самому виду спорта) у детей на этапе начальной спортивной подготовки являются: общение с товарищами, положительное отношение к тренеру, внутренировочные факторы (разнообразие досуговой деятельности). Такие индивидуалистические мотивы занятий спортом, как стремление к личной победе, к собственному спортивному совершенствованию практически равнозначны коллективистским мотивам (стремление к победе команды или группы, удовольствие от участия в коллективном деле).

На этапе спортивной специализации мотивы спортивной деятельности начинают различаться у занимающихся коллективными (1-я группа спортсменов) и индивидуальными (2-я группа спортсменов) видами спорта, хотя имеется и сходство. К общему содержанию мотивационной сферы следует отнести: интерес к конкретному виду спорта как ведущий мотив занятий, доминирование мотивация достижения успеха над мотивацией избегания неудач, устойчивое желание продолжать занятия спортом и признание соревновательности как мотивационного фактора.

У занимающихся игровыми видами спорта доминирующими мотивами спортивной деятельности и причинами стремления к победам в соревнованиях являются: удовольствие от того, что команда выигрывает, и желание не подвести команду, возможность общаться с друзьями по команде. Для них большое значение имеют дружеские отношения в спортивном коллективе и личный авторитет в нем.

У спортсменов 2-й группы ведущими мотивами являются: стремление оказаться лучшим, желание выиграть, победить соперников, стремление не подвести тренера. Отношения с тренером в качестве фактора продолжения/прекращения занятий спортом для них являются более значимым фактором, чем отношения с членами спортивного коллектива.

Вышесказанное позволяет утверждать, что для формирования и поддержания устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей тренерам необходимо следующее.

1. На этапе начальной спортивной подготовки, независимо от вида спорта, уделять особое внимание:

а) созданию в детском коллективе благоприятного психологического микроклимата (стремиться установить с ними дружеские отношения, быть внимательным, добрым и понимающим, проявлять двигательную активность);

б) повышению эмоциональной насыщенности учебно-тренировочных занятий, актуализации положительные эмоции у юных спортсменов;

в) активизации досуговой деятельности учебно-тренировочной группы.

2. На этапе спортивной специализации, независимо от вида спорта, активно использовать соревнования в учебно-тренировочном процессе, поддерживать у воспитанников интерес к избранному виду спорта и стремление повысить свое спортивное мастерство, поскольку эти факторы относятся к числу ведущих мотивов спортивной деятельности на данном этапе спортивной подготовки.

3. Тренерам по коллективным видам спорта при организации психологической подготовки воспитанников к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности воздействовать, в первую очередь, на коллективистские мотивы (победа команды, общение с друзьями, возможность принести команде пользу своими действиями и т. п.). Тренерам по индивидуальным видам спорта следует акцентировать внимание воспитанников на возможности стать лучшими в личном зачете, лично победить соперников.

Важным содержанием подготовки тренеров по спорту является обеспечение их знаниями, умениями, способностями в области комплектования учебно-тренировочных групп, формирования, поддержания и закрепления спортивной мотивации у воспитанников. Для достижения эффективности мотивационных воздействий на спортсменов тренер должен учитывать содержание мотивации воспитанников на разных этапах спортивной подготовки. При этом важно осознавать существование различий в мотивационной сфере спортсменов, занимающихся индивидуальными и коллективными видами спорта. Указанные аспекты должны стать важным содержанием психолого-педагогической и методической подготовки спортивных педагогов.

Библиографические ссылки

1. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под ред. И. П. Волкова. СПб. : Питер, 2002.
2. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов н/Д. : Феникс, 2005.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. : Астрель ; АСТ, 2002.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2000.

References

1. Sportivnaja psihologija v trudah otechestvennyh specialistov / pod red. I. P. Volkova. SPb. : Piter, 2002.
2. Stoljarenko L. D. Osnovy psihologii. Rostov n/D. : Feniks, 2005.
3. Ozolin, N. G. Nastol'naja kniga trenera: nauka pobezhdat'. M. : Astrel; AST, 2002.
4. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta : ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij. M. : Akademija, 2000.

© Манько И. Н., Платова Н. Э., Хашханок А. К., 2015

УДК 796.420

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ АСИММЕТРИИ КАК КРИТЕРИЙ ПОСАДКИ В КАНОЭ-ЛОДКУ И КОНЦЕНТРИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КИСТЕВОЙ МОТОРИКИ НА СУШЕ И НА ВОДЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е. А. Масловский, А. А. Шакура, А. Н. Яковлев

Полесский государственный университет
Республика Беларусь, 225710, г. Пинск, ул. Пушкина, 4
E-mail: evgeniy_maslovskiy@mail.ru

Представлены особенности индивидуализации силовой подготовки на суше и на воде юных гребцов-каноистов на этапе начальной спортивной специализации на основе актуализации резервных возможностей периферического двигательного аппарата (кисти рук и предплечье) с учетом индивидуального профиля асимметрии.

Ключевые слова: индивидуальный профиль асимметрии, концентрированное развитие силы, силовая выносливость, начальная спортивная специализация.

INDIVIDUAL PROFILE ASYMMETRY CRITERIA AS CROP CANOEING-BOAT AND CONCENTRATED DEVELOP STRENGTH AND POWER ENDURANCE CARPAL MOTILITY ON LAND AND ON WATER DURING INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

E. A. Maslovskiy, A. A. Shakura, A. N. Yakovlev

Polesky State University
4, Pushkin str., Pinsk, 225710, Republic of Belarus
E-mail: evgeniy_maslovskiy@mail.ru

The article presents the features of individualization strength training on land and on water-young oarsmen canoeists at the stage of initial sports specialization based on the actualization reserve capacity of the peripheral motor system (hands and arms) with the individual profile asymmetry.

Keywords: individual profile asymmetry, concentrated development of strength, strength endurance, initial sports specialization.

Положительный ответ на вопрос о том, адекватны ли современные представления о симметрии – асимметрии правого-левого в природе в исследованиях интересующего нас феномена, может определяться, во-первых, тем, что по внешнему строению, форме человек представляет собой зеркально симметричный, право-левый объект природы, и, во-вторых, всей историей развития упомянутых представлений [1; 2]. Мысль В. И. Вернадского оказалась поистине прозорливой: «...симметрия пронизывает буквально все вокруг, захватывая, казалось бы, совершенно неожиданные области и объекты...» [2].

Передовой опыт тренерского мастерства в гребных видах спорта характеризуется использованием современных направлений о психомоторном развитии и изучении индивидуальных профилей асимметрии юных спортсменов.

В данном случае это связано со спецификой силовой подготовки, которая осуществляется на суше и на воде, что позволяет акцентировать внимание на критериях посадки в лодку, особенно в период функционирования групп начальной подготовки.

Занятия греблей на каноэ, главным образом, учитывают психолого-биологические и организационно-педагогические условия обеспечения индивидуальных профилей функциональной асимметрии юных спортсменов.

Следует отметить, что до настоящего времени не систематизированы комплексы средств силовой подготовки на суше и на воде с акцентом на развитие силы и силовой выносливости кистевой моторики и биомеханикой хвата, вращательных и «тяговых» многосуставных движений веслом.

С этой целью нами проведен 1,5-годичный формирующий педагогический эксперимент, в котором экспериментально обоснована эффективность комплекса средств силовой подготовки на суше и на воде с учетом индивидуальных профилей функциональной асимметрии юных спортсменов с посадкой в каноэ-лодку.

На основе просмотра видеofilьмов о крупнейших международных соревнованиях за последние 8 лет и анализа научной литературы выявлено, что процентное соотношение используемого положения в лодке всех финалистов составило 59,2 % – правосторонних и 41,8 % – левосторонних каноистов.

Анкетный опрос тренеров-преподавателей, молодых специалистов по гребному спорту в Республике Беларусь, показал их отношение к значимости определения индивидуального профиля асимметрии спортсмена при выборе стороны посадки в лодку ($n = 50$).

Результаты проведенных исследований (анкетирование) представлены в виде информации, характеризующей особенности заявленной проблематики.

1. «Считаете ли Вы, что сторона посадки в лодку на начальном этапе обучения влияет на дальнейшие спортивные достижения гребца?»: да – 48, нет – 2;

2. «Считаете ли Вы, что необходимо учитывать индивидуальный профиль асимметрии спортсмена при определении стороны посадки в лодку?»: да – 50, нет – 0.

Индивидуальный профиль асимметрии – это индивидуальное сочетание функциональной асимметрии полушарий, моторной и сенсорной асимметрии. В зависимости от «ведущего» полушария определяются ведущие из парных органов (рука, нога, глаз, ухо) и преобладание ведущих частей тела, что несет название правосторонней, левосторонней или смешанной асимметрии.

3. «Определяете ли Вы асимметрии спортсмена перед тем, как определить сторону его посадки в лодке?»: да – 4, нет – 46.

Если да, то какими методами.

4. «Используете ли Вы для определения индивидуального профиля асимметрии спортсмена специализированные методы?»: да – 5 (анамнез), нет – 45.

Если да, то какие (нужное подчеркните):

1) психомоторные тесты – это группа методов, направленных на измерение уровней развития двигательных способностей и умений с помощью, различных двигательных тестов;

2) психофизиологические методы:

– электроэнцефалография – метод регистрации и анализа электроэнцефалограммы, т. е. суммарной биоэлектрической активности мозга;

– дихотическое прослушивание – предназначен для анализа селективного внимания, функциональной межполушарной асимметрии, определения латерализации речевых зон и заключается в одновременном предъявлении различных слуховых стимулов в правое и левое ухо;

– стабилметрия – это метод исследования функций организма, связанных с поддержанием равновесия; метод основан на использовании стабилметрических платформ – устройств, которые позволяют регистрировать проекцию общего центра массы тела стоящего на платформе человека, его перемещении во времени;

3) опросные методы:

– опросники – это анкеты, используемыми исследователями для сбора различного рода информации от отвечающих на них людей;

– беседа со спортсменом – это метод получения информации на основе словесного общения экспериментатора с испытуемым в форме свободного диалога на определенную тему;

– анамнез – совокупность сведений, получаемых при обследовании путем расспроса самого обследуемого и/или знающих его лиц.

Свой вариант ответа.

5. «Используете ли Вы специальные упражнения в тренировочном процессе для развития мелкой моторики и мышц предплечья?»: да – 4, нет – 46.

Наряду с систематизацией полученного материала был проведен 1 этап формирующего эксперимента в соответствии с Программой для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденной Приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 8 июля 2002 г. № 607 и согласованной Белорусской Ассоциацией каноэ 31 октября 2002 г.

В тестирование входило 7 тестов: бег 10 м с высокого старта, челночный бег 10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, плавание 50 м, подтягивание в висе на перекладине, наклон вперед. Результаты оценивались по шкале оценок. Из 60 учащихся ДЮСШ по гребле на байдарках и каноэ Минска и Заславль прошедших тестирование были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 10 юношей 2001 года рождения.

Вместе с тем на Чемпионате Мира среди студентов (15–17 августа 2014, Заславль) совместно с переводчиками нами было проведено интервьюирование участников Финальных и полуфинальных заездов из 16 стран в каноэ 1, 2, 4 с целью выявления закономерности левшей и правшей в быту, их посадки в лодку а также их результаты. Основным показателем для нас были каноисты-одиночки, это связано с возрастающей конкуренцией в одиночках в связи с уменьшением количества разыгрываемых медалей на олимпийских играх в данном классе.

В опросе участвовало 42 каноиста, из них 22 – правосторонних и 20 – левосторонних.

В Чемпионате Мира приняли участие 36 правшей, 6 левшей (с учетом 2 переученных, т. е. левши по природе). Возможно 4 варианта посадки в лодку: правша справа гребет – 20; правша слева гребет – 16 + 2 переученных; левша справа гребет – 2; левша слева гребет – 2. Из 20 опрошенных каноистов в каноэ двойках 10 правых все правши. 10 левых, из них 2 левши и 8 правшей. Из 20 опрошенных каноистов в 5 четверках 10 правых – 9 правшей и 1 левша и 10 левых – 1 левша и 9 правшей. Из 23 участников, заявленных в одиночках на дистанциях 1000 м, 500 м, 200 м (12 правосторонних и 11 левосторонних) в число финалистов вошли 12 опрошенных: 7 правосторонних (все 7 правши), 5 левосторонних (4 левши и 1 правша). Исходя из того, что из всех 20 возможных левосторонних гребцов до финалов дошли все 4 левши, гребущие слева. Правши, гребущие слева, за исключением 1-го, отсеялись еще в предварительных и полуфинальных заездах, а у 22 правогребущих только правши, хотя было и 2 левши.

По нашему мнению в условиях повышенной конкуренции в каноэ одиночках важную роль играет посадка в лодку с учетом врожденной асимметрии.

20 августа 2014 года на базе ОДРК ИППК психологами, проведено исследование моторных и сенсорных асимметрий 10 гребцов-каноистов (экспериментальной группы) с целью выявления ведущей руки. Испытуемые получали инструкции и бланки ответов. После проведения тестирования, данные тестов были обработаны и сведены в таблицу показателей. По результатам тестирования было определено, что в данной группе 8 правшей, 1 левша, 1 амбидекстр это позволило нам рассадить их в лодки согласно нашему предположению.

Тестирование на максимальное удержание силового показателя при угле наклона туловища 45° в положении гребца-каноиста. Тестирование проводилось с целью подтверждения биомеханической целесообразности одновременного включения в работу мышц кисти и остальных мышечных групп и проверки заключения психологов касающейся врожденной асимметрии.

Гребной тренажер данспринт. Динамометрия. Сравнительный анализ силовых значений. Из 20 юных гребцов – каноистов на динамометрическом тесте у 2 показало преобладание в левосторонней стойке, у 1 амбидекстрия (врожденное или выработанное в тренировке равное развитие функций обеих рук, без выделения ведущей руки, и способность человека выполнять двигательные действия правой и левой рукой с одинаковой скоростью

и эффективностью – равные значения), правостороннее преобладание у 17. У 30 студентов-гребцов различной квалификации и специализации (по 10 человек с каждого вида гребли).

При ранее известном максимальном показателе на динамометре спортсмен в правосторонней, а затем в левосторонней стойке гребца-каноиста в положении 45° угла наклона туловища должен удержать данный показатель 1 мин (время теста связано с минимальной по времени, но максимальной по мощности дистанцией) каждые 15 с фиксируется показатель падения усилия на динамометре.

У гребцов-академистов показатели падения усилия в положениях с лева и справа практически не отличаются, также как у байдаристов, в тоже время у каноистов эти отличия существенны по показаниям динамометра, это проявляется в наиболее длительном удержании максимального показателя ведущей рукой в гребле, что является следствием приобретенных навыков.

У юных гребцов-каноистов, не садившихся в лодки, не имеющих приобретенного навыка владения веслом, а только врожденную асимметрию была заметна разница во времени удержания правой и левой рукой максимального ранее известного силового показателя в положении гребца-каноиста, что совпадало с заключением специалистов – психологов о доминировании ведущей руки согласно диагностическому комплексу. Подобное явление было отмечено только у каноистов, которые приобрели данный навык в процессе тренировочной деятельности.

2-й этап формирующего эксперимента проведен нами в августе 2014 г. – это выход на воду и тестирование (самостоятельная посадка в лодку и отчаливание от пирса, прохождение дистанции до 150 м без отклонений от курса, разворот на месте, прохождение дистанции с поворотом, причаливание к пирсу и самостоятельный выход из лодки). Задания оценивалось по 5-балльной шкале методом экспертных оценок при участии в оценивании 2-х независимых специалистов в гребле.

Ноябрь–март 2014 – это 3-й этап формирующего эксперимента. Тестирование групп КГ и ЭГ в тестирование входило 4 теста (кистевая динамометрия: правая, левая рука; вис на крутящейся перекладине; подъем груза вращением силовым воздействием кистей рук и предплечья).

Надежность хвата зависит от силы мышц и сухожилий предплечья, а также от силы связок в кисти и пальцах (упражнения для увеличения силы хвата). Рассмотрим средства специальной физической подготовки.

Теннисные мячи для укрепления кистей. С помощью теннисных мячей можно тренировать кисти, хват и пальцы рук. Можно выделить следующие упражнения: статика всеми пальцами, данное упражнение особенно полезно гребцам; вдавливание четырьмя пальцами; вдавливание большим пальцем, прокачиваем большой палец для щипкового хвата; сдавливание мяча ладонями обеих рук.

Канат для укрепления хвата. Канат – одно из лучших упражнений для развития хвата. Желательно, чтобы он был профессиональный – 6 см в диаметре.

Тренажер «Бизон-1». Во время занятий с тренажером «Бизон-1» в работу вовлекаются до 30 мышц. «Бизон-1» эффективно прокачивает мышцы, самые мелкие мышечные группы, которые при других упражнениях не развиваются.

Кистевые эспандеры. Неоспоримо, кистевые эспандеры – это для развития кистей, а сильные руки начинаются с сильных кистей. Рекомендуем начинать тренировку с эспандера, который вы можете полностью закрыть 5–10 раз.

Щипок – удержание своего веса. Это мощное упражнение для развития щипкового хвата. Вам нужно найти место, где можно повиснуть на досках толщиной 4–6 см, используя только свой щипковый хват. Для того чтобы оценить сложность выполнения данного упражнения, разделите свою массу тела на 2 и получите результат, который вы должны поднять одной рукой.

Балансирование на руках. При балансе на руках руки и кисти задействованы в гораздо большей степени, чем при поднятии тяжестей и, что более важно, мышцы рук и хват работают очень нестандартным образом, как они не могут быть задействованы при обычном поднятии тяжестей. Если вы не занимались раньше стойкой на руках, то быстро почувствуете

сильное давление на запястья, но со временем кисти станут более крепкими. Если вы в состоянии, то можно еще отжиматься от пола в таком положении.

Упражнения с динамометром. Пример упражнений: сожмите динамометр с силой 10 кг, подождите 10 с, сожмите еще на 10 кг (стрелка динамометра должна быть уже на 20 кг) и так далее продолжайте, пока не дойдете до своего максимума.

Упражнение с гирей. Это упражнение для укрепления кистей, предплечья и мышц плеча. Для выполнения этого упражнения спортсмен в положении лежа на спине, на вытянутой руке поднимает гирю или гантель с вращением кисти ставит за голову, затем возвращает вес в исходное положение.

4-й этап формирующего эксперимента – это тестирование основанное на контрольно-переводных нормативах по технической подготовленности, с целью диагностики двигательных умений на контрольной и экспериментальной группах. 5 заданий: самостоятельная посадка в лодку и отчаливание от пирса, прохождение дистанции до 150 м без отклонений от курса, разворот на месте, прохождение дистанции с поворотом, причаливание к пирсу и самостоятельный выход из лодки. Задания будут оцениваться по 5-балльной шкале методом экспертных оценок при участии в оценивании не менее 2-х независимых специалистов в гребле (тренерский состав школы или преподаватели специализированных кафедр).

Систематизация функциональной асимметрии в рамках моторной, сенсорной и психической асимметрий человека свидетельствует о том, что определенной совокупности моторных и сенсорных асимметрий соответствуют и определенные индивидуальные свойства целостной психики, способствующие (или, наоборот, мешающие) лучшему выполнению той или иной деятельности (табл. 1–2).

Таблица 1

Показатели ЭГ и КГ на начальном этапе исследования (на суше)

Тесты	Показатели групп						Различия	
	ЭГ (n = 10)			КГ (n = 10)				
	x	± m	δ	x	± m	δ	t	P
Кистевая динамометрия (правая)	31,7	± 3,7	2,18	31,0	± 3,3	1,99	0,37	> 0,05
Кистевая динамометрия (левая)	28,7	± 1,95	0,88	28,8	± 2,03	1,13	0,76	> 0,05
Время удержания вися на вращающейся перекладине, с	63,7	± 7,8	5,28	62,4	± 6,9	4,76	0,81	> 0,05
Подъем груза вращением силовым воздействием кистей рук и предплечья	25,0	± 1,8	0,89	24,5	± 2,2	1,2	1,08	> 0,05

Таблица 2

Показатели ЭГ и КГ на итоговом этапе исследования (на суше)

Тесты	Показатели групп						Различия	
	ЭГ (n = 10)			КГ (n = 10)				
	x	± m	δ	x	± m	δ	t	P
Кистевая динамометрия (правая)	34,5	± 3,6	2,16	32,0	± 3,4	1,87	3,37	< 0,01
Кистевая динамометрия (левая)	31,8	± 30,3	2,9	29,8	± 1,86	0,97	3,42	< 0,01
Время удержания вися на вращающейся перекладине, с	115	± 11,02	5,3	68,5	± 7,6	3,5	5,31	< 0,001
Подъем груза вращением силовым воздействием кистей рук и предплечья	31,75	± 3,66	2,15	26	± 1,9	0,11	4,10	< 0,001

Библиографические ссылки

1. Доброхотова Т. А., Брагина Н. Н. Функциональная асимметрия и психопатология очаговых поражений мозга. М. : Медицина, 1977.
2. Доброхотова Т. А., Брагина Н. Н. Принцип симметрии-асимметрии в изучении сознания человека // Вопр. философии. 1986. № 7. С. 13–27.

References

1. Dobrohotova T. A., Bragina N. N. Funkcional'naja asimmetrija i psihopatologija ochagovyh porazhenij mozga. M. : Medicina, 1977.
2. Dobrohotova T. A., Bragina N. N. Princip simmetrii – asimmetrii v izuchenii soznanija cheloveka // Vopr. filosofii. 1986. № 7. S. 13–27.

© Масловский Е. А., Шакура А. А., Яковлев А. Н., 2015

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»

А. Д. Назаренко^{*}, Е. Н. Морозова^{**}

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

^{*}E-mail: alexandranazarenko96@gmail.com

^{**}E-mail: morozova_e_n@mail.ru

Рассматриваются вопросы проведения занятий по «круговой тренировке» студентами, что позволяет следить за систематическим развитием физических качеств студентов с помощью ежемесячных проверок на протяжении всего года.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, «круговая тренировка», студент, тренировка.

USE ON EMPLOYMENT ON METHOD PHYSICAL TRAINING OF “CIRCULAR TRAINING”

A. D. Nazarenko^{*}, E. N. Morozova^{**}

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia

^{*}E-mail: alexandranazarenko96@gmail.com

^{**}E-mail: morozova_e_n@mail.ru

In work questions of carrying out of employment on “circular training” students that allows to watch regular development of physical qualities of students by means of monthly checks throughout all year are considered.

Keywords: physical training, physical preparation, “circular training”, the student, training.

Совершенствование учебного процесса по физической подготовке требует поиска методических форм, которые бы повышали эффективность учебных занятий студентов. Одной из форм, с помощью, которой можно при правильной организации занятий решить вопросы оптимального воздействия на организм студента является «круговая тренировка». Под «круговой тренировкой» понимается организационно-методическая форма использования упражнений для развития и совершенствования различных физических качеств. Название такой тренировки (круговая) чисто условно. Оно возникло потому, что в соответствии с этой формой используются довольно простые упражнения, объединенные между собой в единое целое, выполнение этих упражнений связано со сменой строго определенных мест и снарядов, которые и образуют символический круг.

Прежде всего «круговая тренировка» позволяет большому числу занимающихся студентов одновременно выполнить индивидуально дозированные задания в точно установленном режиме работы и отдыха. Основная цель такой формы состоит в том, чтобы с помощью относительно простых упражнений (каждое из которых в отдельности оказывает ограниченное влияние на организм) добиться равномерной нагрузки на различные группы мышц и внутренние органы занимающихся студентов.

Определенный подбор упражнений позволяет оказывать постоянную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, дифференцированно развивать такие основные

физические качества, как силовая выносливость, скоростная сила и т. д. В то время как одна из основных групп мышц нагружается, другая может получать активный отдых. При этом двумя или тремя различными упражнениями можно подряд нагружать одну и ту же группу мышц в зависимости от того, какого тренировочного эффекта хотят добиться.

При подборе упражнений для решения разных учебно-воспитательных задач руководствуются следующими правилами.

Для развития силы величина усилий в каждом упражнении должна быть такой, чтобы занимающийся не мог их выполнить более 10 раз подряд.

Для развития силовой выносливости степень усилий допускает более 10, но менее 30 повторений. Дело в том, что повторение любого упражнения большое число раз (в частности более 30) приводит не только к развитию выносливости, но и к снижению полезного эффекта для развития какого-либо физического качества.

В «круговой тренировке», направленной на развитие выносливости, нужно ориентироваться на продолжительность выполнения упражнения и на его интенсивность применительно к той или иной дистанции. Например, для бега на средние дистанции, т. е. для подготовки студентов к кроссу на 1 000 м, упражнения должны выполняться с субмаксимальной интенсивностью в течение 30–60 с каждое, а общее время в одной серии не должно превышать 3–4 мин.

Дозирование общей нагрузки обеспечивается за счет набора упражнений в одном круге, продолжительности его выполнения, направленности, интенсивности и количества кругов в одном занятии, продолжительности пауз отдыха, как между отдельными упражнениями, так и между кругами. При этом «круговая тренировка» может выполняться непрерывным методом (отсутствует пауза отдыха) и интервальным (паузы отдыха между упражнениями от 10–15 с до 1–2 мин).

Приспособительные адаптационные изменения в организме занимающихся студентов происходят только под действием многократного повторяемого упражнения. Причем количество повторений находится в прямой зависимости от интенсивности усилий при выполнении упражнений.

То или иное воздействие, оказываемое на организм занимающихся студентов в процессе выполнения упражнения, определяется соотношением между физической нагрузкой и интервалом отдыха. Именно плотность воздействия оказывает существенное влияние на комплексное развитие различных физических качеств.

Принципу повторения отвечает также использование в течение периода того или иного комплекса «круговой тренировки». Как правило, один и тот же комплекс упражнений «круговой тренировки» повторяется на протяжении 5–6 недель. Это объясняется тем, что лишь по истечении такого срока могут быть четко обнаружены, согласно физиологическим закономерностям, явления приспособления организма к физическим нагрузкам. Это не исключает, однако, что некоторые студенты уже через 3 недели занятий могут достигнуть больших сдвигов.

Таким образом, необходимо разработать определенную систему упражнений, которая гарантировала бы целеустремленное повышение нагрузки в «круговой тренировке» на отдельных занятиях по физической подготовке в течение недели, месяца, года.

Это позволит также следить за систематическим развитием физических качеств студентов с помощью ежемесячных проверок на протяжении всего года и, если нужно, корректировать дозировку упражнений на том или ином этапе.

Планирование занятий должно подчиняться общим закономерностям изменения работоспособности студента, как в период выполнения мышечной работы, так и в период восстановления после нее. Необходимо исходить из того, что если повторение физической нагрузки происходит, когда следы предшествующей работы исчезли, то это не ведет к изменениям функционального уровня организма. Если повторение происходит на не довосстановлении, это приводит к снижению функционального уровня; если каждая последующая работа выполняется в фазе сверхвосстановления и уровень нагрузки постепенно повышается, наступает повышение функциональных возможностей организма.

УДК 796:83

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ СО СТУДЕНТКАМИ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Д. В. Нижегородцев, А. И. Раковецкий

Сибирский федеральный университет
Россия, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79
E-mail: Korobkin-89@mail.ru

В настоящее время уровень физического здоровья большей части студентов не соответствует оптимальным параметрам. Одна из причин данной ситуации – недостаточный уровень двигательной активности молодых людей. Авторы предлагают использовать специализированные занятия боксом у студенток в качестве действенного средства повышения уровня двигательной активности и функциональной подготовленности организма к нагрузкам.

Ключевые слова: бокс, вузы, студентки, двигательная активность, физическое воспитание, спорт, специализация.

TRAINING IN BOXING WITH STUDENTS, WITH THE AIM OF INCREASING THEIR LEVEL OF PHYSICAL HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY

D. V. Nizhegorodtsev, A. I. Rakovetsky

Siberian Federal University
79, Svobodnyy av., Krasnoyarsk, 660041, Russia
E-mail: Korobkin-89@mail.ru

Currently the level of physical health the majority of students does not match the optimum parameters. One reason for this situation is the insufficient level of physical activity of young people. The authors propose to use specialized boxing training at students as an effective means of improving the level of physical activity and functional fitness of the organism to stress.

Keywords: boxing, universities, students, physical activity, physical education, sport, speciality.

Как известно, в настоящее время уровень ежедневной двигательной активности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. К примеру, уровень психофизического состояния большей части студентов Российских вузов является недостаточным для решения тех задач, которые могут возникнуть перед молодыми людьми в последующей трудовой и социальной деятельности [1]. К негативным проявлениям, вызванным понижением уровня двигательной активности современной молодежи, специалисты относят низкий уровень развития основных физических качеств и функциональной подготовленности организма к нагрузкам, различные отклонения в состоянии здоровья, наличие одного или нескольких хронических заболеваний и т. д. По данным Г. С. Хама в вузах Сибири и Дальнего Востока число студентов получающих направление в специальную медицинскую группу по итогам медицинского осмотра увеличивается год от года и составляет

не менее половины от общего контингента занимающихся [2]. Существующие негативные тенденции свидетельствуют о необходимости скорейшего поиска действенных мер направленных на поиск решения существующей проблемы дефицита двигательной активности у студенческой молодежи.

В настоящее время имеется ряд научных работ, авторы которых предлагают для успешного решения данной проблемы использовать конверсию некоторых спортивных технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи. Специалисты считают, что проведение практических занятий по физической культуре у студентов по принципу их спортизации – интеграции технологий, правил, принципов спортивной тренировки, направленной на решение задач физического воспитания молодежи, будет успешным [3]. Так, в Сибирском федеральном университете уже длительное время учебные занятия по дисциплине физическая культура у студентов проходят в форме специализированных занятий по видам спорта избранным самими студентами. Исследования показывают, что проведение занятий по видам спорта интересующим молодых людей значительно способствует повышению уровня их мотивации к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом [4].

Одной из популярных у молодых людей специализаций в СФУ является специализация – бокс. Данная специализация пользуется значительным успехом, как у юношей, так и у девушек-студенток. Число студентов желающих попасть на занятия боксом, значительно превышает соотношение материально-технических возможностей (боксерские залы, инвентарь для занятий и т. д.) для качественного проведения занятий на данной специализации. Однако существует проблема качественной организации и проведения занятий с девушками, желающими заниматься боксом, так как уровень физического развития и функциональной подготовленности большинства из них не соответствует оптимальным параметрам [5]. Авторы статьи указывают и на явный недостаток научно-методической литературы, посвященной данной проблематике. Специалисты также отмечают, что при овладении техническими элементами бокса юношами и девушками, эффект обучения может достаточно разниться, несмотря на добросовестное выполнение занимающимися всех заданий преподавателя [6]. Одной из причин недостаточной эффективности занятий называют низкий исходный уровень состояния основных систем организма занимающихся.

Таким образом, существует противоречие между большим желанием молодых людей посещать специализированные занятия по боксу и недостаточным уровнем их физической и функциональной подготовки. Следовательно, для достижения оптимального тренировочного эффекта от занятий необходимо использовать, наряду со спортизацией учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», применять на учебных занятиях методики интенсивной функциональной подготовки, так как функциональная готовность организма к нагрузкам является базисом общей физической подготовки, а в процессе функционального тренинга значительно повышается уровень двигательной активности молодых людей, что способствует укреплению их здоровья [7]. Для достижения положительного результата, по мнению авторов статьи, необходимо в процессе начальной подготовки девушек уделять как можно больше времени на игровую деятельность (подвижные игры и эстафеты). Если в примерной программе подготовки боксеров на начальном этапе игровая деятельность представлена в объеме не более 15 % от общего времени занятий, то для качественной подготовки молодых девушек, имеющих низкий уровень функциональной подготовки, данный вид деятельности должен составлять не менее 25–30 % времени занятия. Авторы отмечают, что игровая и соревновательная деятельность в необходимом объеме способствуют повышению эмоционального фона занятий, самоотдаче студенток на занятиях, их стремлению добиться результата и т. д. [5]. В то же время значительно увеличивается общий уровень их двигательной активности, что благотворно влияет на уровень физического здоровья девушек, а доступность, простота выполнения и оптимальная дозировка тренировочных упражнений позволяют не допускать случаев переутомления и травм.

Таким образом, для качественного проведения специализированных занятий по боксу со студентками с целью повышения уровня их двигательной активности и укрепления

здоровья необходимо изменить методику проведения занятий в сторону увеличения общего объема времени отводимого на игровую и соревновательную деятельность (подвижные игры, эстафеты и т. д.).

Библиографические ссылки

1. Осипов А. Ю., Гольм Л. А., Михайлова С. А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. № 2 (39). Т. 2. 2012. С. 178–182.
2. Хам Г. С. Педагогические условия повышения эффективности оздоровительных занятий студентов технических вузов, специализирующихся в боксе : дис. ... канд. пед. наук. Тюмень. 2002.
3. Шилько В. Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Вестник Томского государственного университета. № 283. 2004. С. 205–210.
4. Коник Г. А., Темченко В. В., Усова Т. Е. Учебные занятия по видам спорта, как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. № 4. 2006. С. 108–114.
5. Осипов А. Ю., Раковецкий А. И., Нижегородцев Д. В., Тулупов А. П. Повышение эффективности специализированных учебных занятий по боксу у девушек-студенток // В мире научных открытий. № 11.2 (47). Проблемы науки и образования. 2013. С. 76–88.
6. Раевский Д. А., Харатов В. С. Выявление предрасположенности, как показателя индивидуальных способностей студентов на занятиях боксом // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. № 5 (87). 2012. С. 98–103.
7. Специализированные занятия боксом, как средство укрепления здоровья студенток / А. Ю. Осипов, А. В. Вапаева, В. И. Пазенко и др. // В мире научных открытий. № 1.1 (61). 2015. С. 622–634.

References

1. Osipov A. Yu., Gol'm L. A., Mikhaylova S. A. Formirovanie zdorov'esberegayushchikh kompetentsiy budushchikh spetsialistov sredstvami fizicheskogo vospitaniya // Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta. № 2 (39). T. 2. 2012. S. 178–182.
2. Kham G. S. Pedagogicheskie usloviya povysheniya effektivnosti ozdorovitel'nykh zanyatiy studentov tekhnicheskikh vuzov, spetsializiruyushchikhsya v bokse : dis. ... kand. ped. nauk. Tyumen'. 2002.
3. Shil'ko V. G. Lichnostno-orientirovanny podkhod v fizicheskom vospitanii studentov // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. № 283. 2004. S. 205–210.
4. Konik G. A., Temchenko V. V., Usova T. E. Uchebnye zanyatiya po vidam sporta, kak sredstvo formirovaniya motivatsii k zdorovomu obrazu zhizni u studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsial'nostey. № 4. 2006. S. 108–114.
5. Osipov A. Yu., Rakovetskiy A. I., Nizhegorodtsev D. V., Tulupov A. P. Povyshenie effektivnosti spetsializirovannykh uchebnykh zanyatiy po boksu u devushek-studentok // V mire nauchnykh otkrytiy. № 11.2 (47). Problemy nauki i obrazovaniya. 2013. S. 76–88.
6. Raevskiy D. A., Kharatov V. S. Vyyavlenie predrasplozhennosti, kak pokazatelya individual'nykh sposobnostey studentov na zanyatiyakh boksom // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. № 5 (87). 2012. S. 98–103.
7. Spetsializirovannye zanyatiya boksom, kak sredstvo ukrepleniya zdorov'ya studentok / A. Yu. Osipov, A. V. Vapaeva, V. I. Pazenko i dr. // V mire nauchnykh otkrytiy. № 1.1 (61). 2015. S. 622–634.

УДК 796.86

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЪЕМОВ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ

Т. А. Омельченко^{*}, А. Р. Шакиров^{**}

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

^{*}E-mail: tanchik77@mail.ru

^{**}E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

В фехтовании на шпагах рассмотрены простые атаки с воздействием на оружие, а также выявлено количество применения простых атак с воздействием на оружие (круг 6, 8, 4), в различные сектора поражаемой поверхности, в предсоревновательный период на контрольных боевых практиках.

Ключевые слова: фехтование, фехтование на шпагах, атаки, поражаемая поверхность, техническая подготовка, тактическая подготовка.

RESEARCH OF VOLUMES OF APPLICATION OF MILITARY OPERATIONS FOR FENCERS – EPEE FENCERS

T. A. Omelchenko^{*}, A. Shakirov^{**}

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochoy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia

^{*}E-mail: tanchik77@mail.ru

^{**}E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

In fencing on swords simple attacks with impact on the weapon are considered, and the number of application of simple attacks with impact on the weapon (a circle 6, 8, 4), in various sectors of the struck surface, during the precompetitive period on control fighting practitioners is also revealed.

Keywords: fencing, fencing on swords, attacks, the struck surface, technical training, tactical preparation.

Задачи развития фехтования в Красноярске, стремление к высоким спортивным результатам определяют необходимость дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменов, повышения их техника – тактического мастерства. В этих целях большое значение приобретают объективные показатели особенностей специализированной деятельности фехтовальщиков на шпагах, эффективных действий нападения и защиты, их технико-тактических разновидностей. Использование научных данных и обобщение опыта специалистов позволяют определить ведущие положения, средства и методы повышения результативности и боевых действий: индивидуализировать тренировочный процесс в целях формирования наиболее эффективного стиля с учетом психофизиологических, технико-тактических особенностей каждого спортсмена. В комплексе задач, решаемых в подготовке фехтовальщиков первостепенное значение, имеет совершенствование техники, и тактики, поскольку техника оказывает непосредственное влияние на успех основного соревновательного упражнения.

Большое значение имеет также точность нанесения уколов и различные сектора поражаемой поверхности. Выступление спортсменов г. Красноярска на протяжении последних

лет указывает на недостаточность технико-тактического арсенала и конкретно использование уколов в различные сектора поражаемой поверхности, что обуславливает необходимость совершенствования в методике учебно-тренировочного процесса.

Техническая подготовка, по мнению ведущих специалистов России в общей подготовке фехтовальщиков занимает центральное место. Начиная с первых моментов и до момента окончания занятий спортом, фехтовальщики постоянно совершенствуют технику владения оружием в атаках и защитах, разнообразные способы передвижения в боевой стойке. В соревнованиях техника атак и защит – главное и единственное средство реализации тактических замыслов, двигательных возможностей и психофизиологических состояний при выполнении общей задачи фехтовальщика – первому нанести определенное количество уколов, стараясь не получать их, победить в поединке показать оптимальный результат в соревновании.

Техническая подготовка фехтовальщиков направлена на оснащение спортсменов средствами ведения поединков, совершенствование двигательных характеристик боевых действий. В процессе овладения специализированными движениями, который идет параллельно с развитием двигательных качеств, создается фундамент спортивного роста, определяющий предпосылки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки.

Тренировка фехтовальщиков проходит на фоне многократных повторений различных сочетаний движений оружием и передвижений, что создает широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности.

Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость постановки частных педагогических задач, как на изолированное совершенствование деталей движений и отдельных технических приемов, так и на целостное выполнение действий с учетом требований соревновательного боя.

Цель проведенной научно-исследовательской работы заключалась в оптимизации методики подготовки квалифицированных фехтовальщиков-шпажистов.

Задачами настоящей работы были следующие:

- 1) определить объемы применения простых атак с воздействием на оружие (круг 6, 8, 4);
- 2) выявить индивидуальные особенности применения атакующих действий в различные сектора поражаемой поверхности квалифицированными фехтовальщиками на шпагах.

Объемы применения простых атак с воздействием на оружие, в различные сектора поражаемой поверхности, исследовались нами при помощи модифицированной системы регистрации боев (видеозапись). Полученные в результате исследования данные обрабатывались общепринятыми мерками математической статистики.

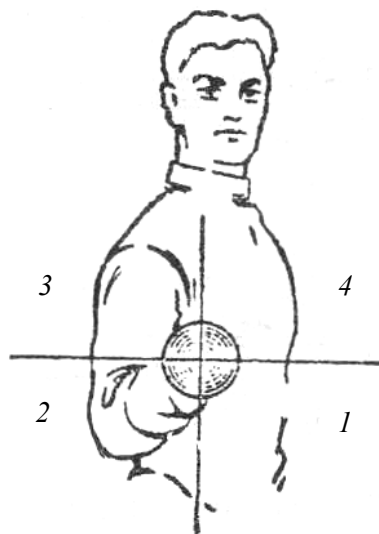
Исследования проводились в период с 2011 по 2013 гг. в предсоревновательный период на контрольных боевых практиках. В исследованиях принимали участие спортсмены – члены сборной команды Красноярского края по фехтованию на шпагах, имеющие разряд кандидат в мастера спорта (КМС).

В результате проведенных нами исследований мы взяли за основу простые атаки с воздействием на оружие (круг 6, 8, 4) в различные сектора поражаемой поверхности (см. рисунок). Различают 4 основных сектора поражения: верхний правый № 3, верхний левый № 4, нижний правый № 2, нижний левый № 1.

В среднем по группе испытуемых из атакующих действий преобладают атаки с кругом 6 в верхний правый (наружный) сектор – 41,8 %. Видимо, исходя изданных исследований, для шпажистов эффективнее использовать атаки с кругом 6 в верхний правый (наружный) сектор. Так как круг 6 является быстрыми, простым и точным приемом, и большая вероятность нанести укол с использованием круга 6 возрастает не только в атаках, но и в контратаках, а также в защите.

Далее по объему применения следуют атаки с кругом 8 в нижний левый сектор – 38,9 %. Следует отметить, что атаки с кругом 8 в нижний левый сектор являются самыми эффективными, от которых сложно выполнить защитно-ответные действия.

Наименьший объем применения из атакующих действий имеют атаки с 4 защитой в верхний левый (внутренний) сектор – 21,4 %. Данные боевые действия являются сложно выполняемыми и требуют мастерства фехтовальщиков. Не все шпажисты из группы испытуемых применяют атаки с 4 защитой в верхний левый (внутренний) сектор.



Секторы поражаемого пространства
для всех видов оружия

По итогам исследования можно сделать следующие выводы: велик объем атак, завершаемых уколом в руку, мало атак выполняется с уколом в ногу. Такая же картина видна в защитно-ответных действиях, причем ответы с защиты 6 в наружный сектор занимают до 48,5 % от всего объема защит с ответами, и всего 10,3 % ответов завершается ответом с защитой 4 во внутренний сектор. Объемы применения боевых атакующих действий фехтовальщиков характеризуются существенными различиями результативности применяемых действий, что обусловлено не только индивидуальными особенностями технико-тактической подготовки, но и рядом пробелов в освоении тактических умений ведения поединков, техническим браком. Анализ технико-тактического мастерства фехтовальщиков в целом с позиции выявленных критериев приводит к выводу о том, что в их боевом арсенале имеют место недостатки в действиях нападения, а также при завершении этих действий.

Библиографические ссылки

1. Омельченко Т. А. Основные понятия и термины в фехтовании : метод. указания. Красноярск, 2011.
2. Тышлер Д. А., Тышлер Г. Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. М. : Академический проект, 2010.
3. Тышлер Д. А., Рыжкова Л. Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка : метод. пособие. М. : Академический проект, 2010.

References

1. Omel'chenko T. A. Osnovnyye ponjatija i terminy v fehtovanii : metod. ukazanija. Krasnojarsk, 2011.
2. Tyshler D. A., Tyshler G. D. Fehtovanie. Nachal'noe obuchenie. Tehniko-takticheskie prioritety. Metodiki i uprazhnenija. M. : Akademicheskij proekt, 2010.
3. Tyshler D. A., Ryzhkova L. G. Fehtovanie. Tehniko-takticheskaja i funkcional'naja trenirovka : metod. posobie. M. : Akademicheskij proekt, 2010.

УДК 796.814

УРОВЕНЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РОССИЙСКИХ ДЗЮДОИСТОВ К БОРЬБЕ ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ

А. Ю. Осипов

Сибирский федеральный университет
Россия, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79
Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого
Россия, 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1
E-mail: Ale44132272@ya.ru

Как известно, техника борьбы и правила соревнований находятся в теснейшей взаимосвязи. Последние, довольно значимые изменения в правилах соревнований по борьбе дзюдо должны ощутимо повлиять на уровень технико-тактической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Проводится анализ готовности Российских дзюдоистов различного уровня к конкурентной борьбе по измененным правилам.

Ключевые слова: борьба дзюдо, соревнования, изменения в правилах.

THE LEVEL OF TECHNICAL-TACTICAL PREPARATION OF RUSSIAN JUDO WRESTLERS TO WRESTLING BY THE NEW RULES OF COMPETITION

A. Yu. Osipov

Siberian Federal University
79, Svobodnyy av., Krasnoyarsk, 660041, Russia
Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V. F. Voino-Yasenetski
1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, 660022, Russia
E-mail: Ale44132272@ya.ru

As is known, the techniques of wrestling and competition rules are in the closest relationship. Last, quite significant changes in the competition rules in judo should significantly influence the level of technical-tactical preparation of athletes for competitive activity. In the article the analysis of the readiness of the Russian judo wrestlers of different level for the competition on the changed rules.

Keywords: judo, competition, changes in the rules.

Для специалистов в области спортивных единоборств утверждение о том, что даже самые мелкие и незначительные изменения в правилах соревнований оказывают существенное влияние техническую и тактическую подготовку спортсменов к соревнованиям, является непреложным. Д. Г. Миндиашвили и А. И. Завьялов считают, что правила соревнований – основа формирования всего тренировочного процесса в спортивных единоборствах [1]. В настоящее время, в силу вступили новые правила соревнований по борьбе дзюдо, существенно

ограничивающие, по мнению многих специалистов, потенциальные возможности завоевания медалей высшей пробы, на международных соревнованиях спортсменов представляющих страны бывшего СССР. Для примера новые правила предписывают дисквалифицировать дзюдоиста за любой бросок с захватом ниже пояса. А ведь именно выполнением подобных бросков славилась Советская школа дзюдо. Впрочем, согласно данным К. В. Ананченко броски с захватом ниже пояса (перевороты, боковые посадки и т. д.) используют практически все дзюдоисты высокой квалификации, так что вступление в силу данных правил окажет существенное влияние на развитие техники дзюдо в мире [2]. В данной статье автор пытается определить уровень технической и тактической готовности Российских дзюдоистов различного уровня к конкурентной борьбе по новым правилам соревнований.

Сравнительный анализ результатов выступления спортсменов сборной команды России по дзюдо на Олимпийских играх в Лондоне проводимых по «старым» правилам и чемпионате мира в Рио-де-Жанейро, где действовали уже новые правила, показал значимое падение итогового результата. Если в Лондоне наша команда смогла занять 1е общекомандное место с 3-мя золотыми, 1-й серебряной и 1-й бронзовой медалями, то в Бразилии наши борцы заняли, лишь 14-е общекомандное место, завоевав 1 серебряную и 2 бронзовые награды. В решающих встречах Олимпийского турнира наши дзюдоисты провели 8 технических действий и получили 7 судейских замечаний, а на мировом форуме в финальных схватках нашим спортсменам удалось провести лишь 1 техническое действие при 6 замечаниях судей. Данные результаты свидетельствуют о значимом снижении спортивных результатов членов сборной команды России по дзюдо, что может быть следствием недостаточной технико-тактической готовности к конкурентной борьбе по новым, существенно измененным правилам соревнований [3].

Анализ готовности к соревновательной борьбе по новым правилам молодых дзюдоистов Красноярского края показал, что у них имеются существенные пробелы в теоретических знаниях о последних довольно значимых изменениях в правилах соревнований. При этом несоблюдение правил соревнований незамедлительно приведет к судейскому наказанию, а следовательно, к получению значительного преимущества соперником. Контрольные встречи между молодыми борцами выявили, что в среднем в течение 1-й схватки каждый дзюдоист совершает 3 запрещенных правилами технико-тактических действия, что недопустимо много [4].

Таким образом, исследования выявили, что общий уровень технико-тактической подготовки Российских дзюдоистов, как членов сборной команды страны, так и молодых спортсменов является недостаточным для ведения конкурентоспособной борьбы по вновь принятым правилам соревнований по дзюдо. Тренерскому корпусу необходимо проделать значительную работу по качественной подготовке спортсменов к соревновательной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Завьялов А. И., Миндиашвили Д. Г. Система подготовки борцов международного класса / КГПУ. Красноярск, 1996.
2. Ананченко К. В. Техничко-тактическая подготовленность участников международных соревнований и Олимпийских игр по дзюдо // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. № 1. 2007. С. 3–9.
3. Осипов А. Ю., Пазенко В. И., Шубин Д. А., Вапаева А. В., Федорова Ю. В. Новые правила дзюдо, как фактор снижения конкурентоспособности Российских борцов на международной арене // В мире научных открытий. № 1.1 (49). 2014. С. 481–492.
4. Осипов А. Ю. Анализ готовности дзюдоистов Красноярского края к соревновательной борьбе по новым правилам соревнований // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. № 1 (27). 2014. С. 100–103.

References

1. Zav'yalov A. I., Mindiashvili D. G. Sistema podgotovki bortsov mezhdunarodnogo klassa / KGPU. Krasnoyarsk, 1996.
2. Ananchenko K. V. Tekhniko-takticheskaya podgotovlennost' uchastnikov mezhdunarodnykh sorevnovaniy i Olimpiyskikh igr po dzyudo // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsial'nostey. № 1. 2007. S. 3–9.
3. Osipov A. Yu., Pazenko V. I., Shubin D. A., Vapaeva A. V., Fedorova Yu. V. Novye pravila dzyudo, kak faktor snizheniya konkurentosposobnosti Rossiyskikh bortsov na mezhdunarodnoy arene // V mire nauchnykh otkrytiy. № 1.1 (49). 2014. S. 481–492.
4. Osipov A. Yu. Analiz gotovnosti dzyudoistov Krasnoyarskogo kraya k sorevnovatel'noy bor'be po novym pravilam sorevnovaniy // Vestnik KGPU im. V. P. Astaf'eva. № 1 (27). 2014. S. 100–103.

© Осипов А. Ю. 2015

УДК 797.2.215

**О РОЛИ И ЗНАЧЕНИИ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Е. В. Панов, В. В. Козленко

Сибирский юридический институт ФСКН России
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: pan_69@mail.ru

Рассматривая вопросы прикладного плавания в служебной деятельности сотрудников силовых ведомств, проблемными моментами в обучении плаванию в образовательных организациях является тот факт, что образовательные учреждения не имеют в распоряжении плавательных бассейнов.

Ключевые слова: прикладное плавание, сотрудники правоохранительных органов, курсанты, образовательные организации силовых ведомств.

**ABOUT ROLE AND VALUE OF SWIMMING IN LEARNING PROCESS
ON PHYSICAL FITNESS IN THE EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE LAW ENFORCEMENT AGENCIES**

E. V. Panov, V. V. Kozlenko

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskogo str., Krasnoyarsk, 660131, Russia
E-mail: pan_69@mail.ru

Considering the issues of swimming in professional activity of police officers of law enforcement agencies, the most problem moment is the fact that educational institutions doesn't have swimming pools at the disposal.

Keywords: swimming, police officers, educational institutions of law enforcement agencies.

В образовательных организациях высшего и дополнительного профессионального образования Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков, так же, как и в учебных заведениях Министерства внутренних дел России, Вооруженных Сил Российской Федерации, других силовых ведомств, огромное значение уделяется физической подготовке обучающихся. На занятиях по физической подготовке значительное количество учебных часов в образовательных организациях силовых ведомств отводится на изучение тем раздела «Рукопашный бой», но в тоже время не остаются без внимания и такие важнейшие разделы учебной программы, как «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Плавание».

О значении плавания как одного из эффективных средств закаливания человеческого организма, способствующих формированию стойких гигиенических навыков, в учебной, научно-методической литературе говорится немало. Не секрет, что занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц, особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности и др.

Гораздо реже в литературных источниках упоминается о прикладном плавании, о его значении для различных правоохранительных органов, в том числе сотрудников органов наркоконтроля.

Умение плавать-жизненно необходимый навык для сотрудников органов правопорядка. Более того, сотрудник органов правопорядка, будь то Министерство внутренних дел или Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков Российской Федерации в критической ситуации не только должен продержаться на воде сам, он должен прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь, уметь транспортировать пострадавшего.

Все вышеуказанное позволяет сделать вывод о целесообразности использования данного вида физических упражнений в учебном процессе по дисциплине «физическая подготовка» в образовательных организациях ФСКН России, поскольку главной целью физической подготовки в указанных учебных заведениях является формирование здоровых и физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом знаний, прикладных навыков, физических и психических качеств, позволяющих им успешно выполнять служебные задачи.

В Программе оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля, утвержденной Департаментом кадрового обеспечения ФСКН России, предусмотрено 24 учебных часа по разделу «плавание», но, в то же время, не одна образовательная организация системы высшего профессионального образования ФСКН России, в том числе и высшего профессионального обучения не имеет в распоряжении плавательных бассейнов.

В похожей ситуации находятся и образовательные организации высшего профессионального обучения Министерства внутренних дел Российской Федерации. Более того, плавание на дистанцию 100 метров ранее предусматривалось как обязательный элемент при поступлении в вузы МВД России, но из-за отсутствия собственных плавательных бассейнов и трудности принятия данного норматива в открытой воде (или отсутствия таковой) данный важнейший для сотрудников правопорядка норматив был упразднен.

Вместе с тем, преподаватели Сибирского юридического института ФСКН России, осознавая важность плавания для сотрудников ФСКН России, находят возможность проводить занятия в плавательном бассейне «Сокол», пусть даже и за счет денежных средств обучающихся.

На занятиях в бассейне рассматриваются основные спортивные способы плавания, такие как кроль на груди, кроль на спине, брасс; особое значение придается технике прикладного плавания: брассу на спине, плаванию на боку. С курсантами и студентами института изучаются способы ныряния в глубину, в длину, рассматриваются вопросы оказания помощи утопающему, способы транспортировки пострадавшего, оказания ему первой медицинской помощи на берегу.

Хочется надеяться, что знания, полученные курсантами и студентами СибЮИ ФСКН России за время обучения в вузе по разделу «Плавание», пригодятся будущим сотрудникам ФСКН России как в служебной деятельности, так и в обыденных жизненных ситуациях.

УДК 796

РЕАЛИЗАЦИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В. В. Поляков, И. В. Адаменко

Красноярский строительный техникум
Россия, 660025, г. Красноярск, ул. Семафорная, 381/2
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

Сложная социально-демографическая ситуация, состояние здоровья, низкий уровень физической подготовленности делают крайне актуальной проблему таких аспектов телесности студенческой молодежи, как здоровье и физическая подготовленность.

Ключевые слова: олимпийское образование, педагогический процесс, социальное явление, научные исследования.

IMPLEMENTATION OF OLYMPIC EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION

V. V. Polyakov, I. V. Adamenko

Krasnoyarsk Construction Technical School
381/2, Semaforная str., Krasnoyarsk, 660025, Russia
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

The difficult socially-demographic situation, a state of health, low level of physical readiness do by the extremely actual a problem of such aspects of a corporality of student's youth, as health and physical readiness.

Keywords: Olympic formation, pedagogical process, the social phenomenon, scientific researches.

Результаты многочисленных статистических исследований, проведенных среди школьников, студентов, учителей физической культуры и тренеров по многим видам спорта наглядно свидетельствуют о том, что наряду с явно растущим интересом молодежи к спорту, Олимпийским играм наблюдается слабое усвоение идеалов, ценностей и традиций олимпизма. Это подтверждает актуальность и необходимость олимпийского образования для развития олимпийского движения, прогресса всего общества.

Последнее обстоятельство объясняет растущий интерес к указанной проблеме, что отражается в активизации научных исследований, направленных, в первую очередь, на разработку и совершенствование программ и методик олимпийского образования среди отдельных социально-демографических групп.

Опираясь на результаты постоянных статистических исследований, можно отметить, что олимпийское образование представляет собой целостное социальное явление, определенный социальный институт, включающий в себя устойчивые социальные группы, формы деятельности людей, учреждения, нормы, обычаи и традиции; знания, умения, навыки, привычки людей действовать согласно гуманистическим принципам и ценностям олимпизма. Его главный системообразующий фактор – гуманистически организованный педагогический процесс, направленный на обеспечение условий для активного овладения молодежью знаниями, идеалами и ценностями олимпизма, превращение последних в действенные мотивы

поведения индивидов, нормы гуманистического образа жизни людей. Данное положение объясняется тем, что олимпизм, как гуманистическое мировоззрение, система ценностей и идеалов, не может быть реализован (т. е. переведен из объективированной, зафиксированной в текстах, ритуалах, обычаях и традициях, формы в живую, личностную форму усвоенных индивидами знаний, умений, навыков и привычек действовать в соответствии с идеалами и ценностями олимпизма) иначе как путем гуманистической организации олимпийского образования. Только гуманистически ориентированный педагогический процесс может быть адекватной формой содержания олимпизма, а, стало быть, и закономерностью реализации олимпийского образования [1].

Отсюда следует, что все средства, методы, формы и направления педагогического процесса должны быть пронизаны гуманистическим смыслом, ориентированы на развитие личности, а не на ее подавление. Олимпийские идеалы и ценности воспринимаются и усваиваются только свободной и творческой личностью. Причем таковой должен быть как учитель, так и ученик.

Конечной целью и результатом реализации олимпийского образования выступают человек, думающий и действующий в соответствии с принципами Олимпийской хартии и гуманистические нормы взаимоотношений между людьми, культивируемые олимпизмом.

Процесс реализации олимпийского образования состоит из четырех актов: производство знаний и других духовных ценностей, их обмен, трансформация и потребление. Данный процесс также основывается на гуманистических закономерностях реализации олимпийского образования и соответствующих им педагогических принципах (сотрудничества, всесторонности, соразмерности и постепенности, гуманитарной сущности олимпийского образования, гармонии общего и особенного, смыслообразовательной деятельности, активности, диалогичности, индивидуально-творческой ориентации, профессионально-этической взаимответственности), являющихся методологической основой для разработки конкретных средств и методов, педагогических методик и технологий, создающих гуманистическую форму организации олимпийского образования. Разработка и обоснование этих принципов применительно к различным социально-демографическим группам – это направление целого комплекса исследований.

Кроме того, рост эффективности данного педагогического процесса связан с решением двух групп задач, конкретизирующих, во-первых, научно-познавательный и, во-вторых, социально-педагогический аспекты олимпийского образования. Дело в том, что образование по своей сути есть процесс возникновения в сознании человека образа объективно существующей природной, социальной или духовной связи, отношения, зависимости. Благодаря этому субъективному образу человек может успешно действовать. Поэтому-то образование имеет для него практическую ценность.

Известно, что образование, как целенаправленный процесс возникновения субъективного образа объективной реальности, может осуществляться двумя путями:

- как появление (производство) в ходе научно-исследовательской деятельности новых (ранее неизвестных человечеству) знаний;
- как процесс передачи и усвоения ранее накопленных знаний.

Конкретные средства, методы, педагогические методики и технологии, обеспечивающие эти два аспекта реализации олимпийского образования – предмет последующих научных исследований.

Второй аспект – социально-педагогический – нуждается в дальнейших исследованиях еще и потому, что он имеет как минимум две стороны. Во-первых, передача и усвоение знаний могут происходить целенаправленно, т. е. через педагогическую, агитационно-пропагандистскую и т. п. деятельность. Во-вторых, стихийно, спонтанно, т. е. через жизненный опыт людей, их участие в физкультурно-спортивной деятельности, спортивно-массовых мероприятиях.

Изучение особенностей этих сторон реализации олимпийского образования также нуждается в дополнительных научных исследованиях.

Требуют дальнейших исследований три взаимосвязанные линии реализации олимпийского образования:

- научно-методическая работа;
- учебно-воспитательная работа;
- спортивно-массовая работа.

Нуждаются в конкретизации три группы закономерностей:

- развитие олимпизма как гуманистической системы;
- совершенствование гуманистически ориентированных средств и методов олимпийского образования во всех его аспектах и на всех этапах;
- усвоение (спонтанное и сознательное) гуманистических идеалов и ценностей олимпизма представителями различных социально-демографических групп населения.

Весьма перспективна требующая специальных научных исследований проблема совершенствования системы физкультурного образования в направлении подготовки субъектов олимпийского образования: преподавателей, учителей, тренеров, инструкторов, методистов и т. д. Опыт подготовки таких специалистов в ряде физкультурных вузов страны создает неплохую базу для этих исследований. Приоритетной в данном случае является разработка типологической модели специалиста олимпийского образования с дальнейшей ее реализацией на уровне государственных образовательных стандартов [2].

В итоге можно заключить, что перспективно продолжение научных исследований, направленных на разработку принципов и законов теории олимпийского образования; уточнение основных аспектов взаимосвязи олимпийского образования с теорией и методикой физической культуры, их взаимодополняемости; выявление и обоснование средств и методов практического использования форм реализации олимпийского образования среди различных социально-демографических групп.

В углубленной разработке нуждается концепция олимпийского образования как гуманистической модели обучения и воспитания молодежи, как личностно ориентированного образования и духовно-нравственного развития личности. Все это свидетельствует о необходимости проведения разноплановых научных исследований в области олимпийского образования [3].

Библиографические ссылки

1. Ландарь А. М. Спорт в России и олимпийское движение // Олимпийское движение и развитие олимпийского спорта в современном мире. М., 1978.
2. Баринаова, И. В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи : дис. ... канд. пед. наук. М., 1994.
3. Визитей Н. Н. Олимпизм и его место в системе современной культуры. Киев, 1993.

References

1. Landar, A. M. Sport in Russia and the Olympic Movement // The Olympic Movement and development of the Olympic sport in the modern world. M., 1978.
2. Barinova I. V. Sostoyaniye and ways of improvement of the Olympic education and education of the studying youth : dis. kand. ped. nauk. M, 1994.
3. Vizitya N. N. Olimpizm and his place in system of modern culture. Kiev, 1993.

© Поляков В. В., Адаменко И. В., 2015

УДК 796.322.4

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

М. В. Пороховская

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210001, г. Витебск, ул. Московская, 33
E-mail: Porokhovskaja@rambler.ru

Выделены критерии для анализа технико-тактических действий в защите и нападении квалифицированных гандболистов. Приведены количественные показатели технико-тактических действий в защите и нападении, а также их анализ.

Ключевые слова: гандбол, технико-тактические действия, защита, нападения, соревновательная деятельность.

THE ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF THE QUALIFIED HANDBALLERS

M. V. Porokhovskaya

Vitebsk state university named after P. M. Masherov
33, Moscow av., Vitebsk, 210001, Republic of Belarus
E-mail: Porokhovskaja@rambler.ru

In this article criteria for the analysis of technical and tactical actions in protection and attack of the qualified handballers are allocated. Quantitative indices of technical and tactical actions are given in protection and attack, and also their analysis.

Keywords: handball, technical and tactical actions, protection, attacks, competitive activity.

Соревнования составляют отличительную особенность спорта, они являются важнейшим компонентом системы подготовки спортсменов и ориентиром для построения спортивной тренировки. Структура соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность, служат основой при построении процесса подготовки спортсменов и эффективного управления этим процессом.

На основе анализа структуры соревновательной игровой деятельности спортсменов, выявления значимости ее компонентов по отношению к спортивному результату определяют факторы, от которых зависят эффективность соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений в спортивной игре. Наиболее существенными являются следующие факторы:

- оснащенность спортсменов приемами игры (арсенал техники);
- оснащенность спортсменов тактическими действиями (арсенал тактики);
- «применяемость» технико-тактического арсенала;
- эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности;
- мастерство выполнения игровой функции (амплуа) каждым игроком в команде [1].

Необходимым условием успешного управления процессом подготовки и соревновательной борьбы гандболистов является наличие информации о достигнутом ими уровне спортивного мастерства. С целью получения такой информации в практике гандбола особое

значение имеет педагогический контроль соревновательной деятельности, так как только в условиях ответственных матчей в полной мере проявляются позитивные и негативные стороны подготовленности игроков и команды в целом [2].

Для контроля соревновательной деятельности разработано большое число показателей и методик их регистрации, количественно отражающих объем, разносторонность и эффективность действий, как отдельных игроков, так и команды в целом. Осуществляют контроль, используя различные методы записи игровых действий спортсменов. Можно использовать кодовую запись, графическое изображение на схеме игровой площадки, стенографическую запись, речевую запись действий игрока на магнитофонную ленту, видеозаписывающую аппаратуру с последующим анализом игровых действий [3; 4].

Цель исследования – провести анализ технико-тактических действий квалифицированных гандболистов в условиях соревновательной деятельности. В качестве материала исследования использовалось видео игр XXIII национального чемпионата Республики Беларусь по гандболу среди женских команд 2013–2014 игрового сезона. При исследовании использовались: анализ, синтез, сравнения, обобщение; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Для анализа технико-тактических действий гандболистов нами были разработаны критерии. Данные критерии делятся на две группы: критерии контроля технико-тактических действий в нападении и критерии контроля технико-тактических действий в защите (табл. 1, 2).

Таблица 1

Критерии для анализа технико-тактических действий в нападении

Технико-тактическое действие	Компоненты (критерии) технико-тактического действия	
	Отрицательные	Положительные
Бросок	<ul style="list-style-type: none"> – нерезультативный бросок с ближней дистанции (6 м); – нерезультативный бросок со средней – дистанции (7–9 м); – нерезультативный бросок с дальней дистанции (9–∞); – нерезультативный бросок с отрыва; – неточная передача при сопротивлении с защитником 	<ul style="list-style-type: none"> – результативный бросок с ближней дистанции (6 м); – результативный бросок со средней дистанции (7–9 м); – результативный бросок с дальней дистанции (9–∞); – нерезультативный бросок с отрыва; – точная передача в отрыв
Передача	<ul style="list-style-type: none"> – неточная передача без защитника; – неточная передача в отрыв; – при выполнении финта произошла потеря мяча 	<ul style="list-style-type: none"> – голевая передача; – голевая передача, применение финта позволило нарушить правила защитника, 2-минутное удаление
Финт	<ul style="list-style-type: none"> – применения финта с последующими нерезультативными действиями; – применения финта с последующими нерезультативными действиями 	<ul style="list-style-type: none"> – применение финта позволило нарушить правила защитника, 7-метровый бросок; – применение финта позволило нарушить правила защитника, свободный бросок; – игрок обыгран, последующие действия результативны

Для сбора информации о технико-тактических действиях, используемых гандболистами во время соревнований, нами были разработаны протоколы, которые включали вышеперечисленные критерии.

Педагогический анализ проводился за играми XXIII национального чемпионата Республики Беларусь по гандболу среди женских команд 2013–2014 игрового сезона. Всего в чемпионате принимало участие 10 команд. В общей сложности было проанализировано 20 игр.

Критерии для анализа технико-тактических действий в защите

Технико-тактическое действие	Компоненты (критерии) технико-тактического действия	
	Положительные	Отрицательные
Опека игрока с мячом	– потеря мяча нападающим; – результативный (остановлена контратака, атака, не точная передача, бросок и т. д.)	– не опекал, пропущен гол; – опека игрока с нарушением правил (2 мин); – опека игрока с нарушением правил (7-метровый бросок); – опека игрока с нарушением правил – свободный бросок; – опека нерезультативная (голевая передача, результативный бросок и т. д.); – не успел выполнить выход
Выход на игрока с мячом	– результативный (остановлена контратака, атака, не точная передача, бросок и т. д.); – выполнено результативно (остановлена контратака, свободный бросок)	– выход нерезультативный (голевая передача, результативный бросок и т. д.); – не успел выполнить
«Связывание»	– выполнено результативно (остановлена контратака, свободный бросок); – результативный (остановлена контратака, атака, не точная передача, бросок и т. д.)	– выполнено нерезультативно (не остановлен игрок, голевая передача мяча и т. д.); – не успел выполнить выход
Выход на игрока с мячом	– результативный (остановлена контратака, атака, не точная передача, бросок и т. д.); – выполнен результативно	– выход нерезультативный (голевая передача, результативный бросок и т. д.); – не выполнен
Подбор мяча	Перехват результативный (переход в атаку)	– выполнен нерезультативно (заступ в зону вратаря, потеря при сопротивлении с защитником); – перехват нерезультативный (защитник сохранил мяч)
Перехват мяча	Выполнено результативно (остановлена контратака, свободный бросок)	Не выполнено
Связывание	Выполнено результативно (остановлена контратака, свободный бросок)	Выполнено не результативно (не остановлен игрок, голевая передача мяча и т. д.)

Приведем результаты педагогического анализа за технико-тактическими действиями квалифицированных гандболистов в соревновательных условиях (табл. 3, 4).

Рассматривая количественные результаты технико-тактического действия «Бросок мяча» (табл. 3), мы видим, что больше всего выполняется бросков мяча с 6-ти метров (49 %) и меньше всего дальних бросков (9–∞) – (16 %). Если проанализировать результативность бросков мяча, то можно отметить, что наиболее результативные это броски с 6-ти метров (30,4 %), а наименее результативные – дальние броски.

Основная ошибка, встречающаяся при передаче мяча – это неточная передача при сопротивлении с защитником (26,3 %).

При выполнении финта наблюдаются следующие ошибки: потеря мяча при выполнении финта (6 %) и финт с последующими нерезультативными действиями, т. е. это не точная передача, нерезультативный бросок мяча, ошибка «трех шагов», двойное ведение и т. д. (14 %).

**Количественные результаты технико-тактических действий
квалифицированных гандболистов в нападении в соревновательных условиях**

Тактико-тактическое действие	Оцениваемый критерий	Результат, %
Бросок мяча	Количество бросков с 6-ти метров	49
	Количество бросков с 7–9 метров	35
	Количество бросков с 9 и более метров	16
	Результативные броски с 6-ти метров	30,4
	Результативные броски с 7–9 метров	14,2
	Результативные броски с 9 и более метров	2,9
	Нерезультативные броски с 6-ти метров	19,4
	Нерезультативные броски с 7–9 метров	19,7
	Нерезультативные броски с 9 и более метров	13,1
Передача мяча	Точная передача в отрыв	15,7
	Голевая передача	36,8
	Не точная передача при сопротивлении с защитником	26,3
	Не точная передача без защитника	12,5
	Не точная передача в отрыв	8,5
Финт	При выполнении финта произошла потеря мяча	6
	Применения финта с последующими нерезультативными действиями	14
	Применение финта позволило нарушить правила защитника, 2-минутное удаление	10
	Применение финта позволило нарушить правила защитника, 7-метровый бросок	9
	Применение финта позволило нарушить правила защитника, свободный бросок	42
	Игрок обыгран, последующие действия результативны	19

При анализе игры в защите мы рассматривали такие наиболее важные технико-тактические действия как опека игрока с мячом, выход на игрока с мячом и связывание игрока с мячом (табл. 2, 4). Наиболее часто встречаемы ошибки в защите при опеке нападающего с мячом – это когда игрок не опекает нападающего, в результате чего пропущен мяч (забит гол) (20,6 %), а также во время опеки нападающего с мячом защитник нарушил правила, в результате чего был назначен свободный бросок (25,3 %). При выполнении выхода на игрока с мячом основная ошибка, когда защитник просто не успевает выполнить выход – 21 % и выполняет его нерезультативно: нападающий выполнил передача мяча, финт, бросок и т. д. (26,3 %).

«Связывания» – это когда защитник очень быстро сближается с нападающим, получающим мяч, и накладывает руки на его плечо (особенно на предплечье), чтобы полностью ограничить подвижность руки с мячом и исключить возможность передачи мяча. Другой рукой защитник придерживает свободную руку нападающего, исключая возможность переключения мяча из руки в руку и круговых движений туловищем с целью освобождения

от атаки защитника. При выполнении данного технико-тактического действия в защите встречаются следующие ошибки: не успел выполнить (7,1 %), выполнено нерезультативно (не остановлен игрок, голевая передача мяча и т. д.) – 25,1 % (табл. 4)

Таблица 4

Количественные результаты технико-тактических действий квалифицированных гандболистов в защите в соревновательных условиях

Тактико-тактическое действие	Оцениваемый критерий	Результат, %
Опека игрока с мячом	Опека (потеря мяча нападающим)	12,6
	Не опекал, пропущен гол	20,6
	Опека игрока с нарушением правил (2 минуты)	6,3
	Опека игрока с нарушением правил (7-метровый бросок)	11,1
	Опека игрока с нарушением правил (свободный бросок)	25,3
	Опека нерезультативная (голевая передача, результативный бросок и т. д.)	25,3
Выход на игрока с мячом	Результативный (остановлена контратака, атака, неточная передача, бросок и т. д.)	52,6
	Не успел выполнить выход	21
	Выход нерезультативный (голевая передача, результативный бросок и т. д.)	26,3
Подбор мяча	Выполнен результативно	43,75
	Не выполнен	43,75
	Выполнен не результативно (заступ в зону вратаря, потеря при сопротивлении с защитником)	12,5
Перехват мяча	Перехват результативный (переход в атаку)	72,7
	Перехват нерезультативный (защитник сохранил мяч)	27,2
«Связывание» игрока с мячом	Выполнено результативно (остановлена контратака, свободный бросок)	67,8
	Не успел выполнить	7,1
	Выполнено не результативно (не остановлен игрок, голевая передача мяча и т. д.)	25,1

Также мы анализировали такие немаловажные технико-тактические действия в защите как перехват мяча и подбор мяча. Так, подбор мяча «не выполнен» составляет (43,75 %) и выполнен не результативно (заступ в зону вратаря, потеря при сопротивлении с защитником) – 12,5 %; нерезультативное выполнение перехвата мяча – 27,2 %.

Таким образом, в нашей работе мы выявили основные ошибки, встречающиеся у гандболисток на примере женского чемпионата Республики Беларусь. Соревновательная деятельность в гандболе, характеризуется многочисленными показателями, определяющими эффективность действий спортсмена и команды в целом. Эти показатели – своеобразные критерии действий спортсмена. И поэтому их учет позволяет не только отразить и воспроизвести процесс соревнования и поведения спортсмена и команды, но и планировать и корректировать дальнейшую подготовку.

Изучение соревновательной деятельности гандболистов позволяет выявить факторы, влияющие на результат матча, разработать модели игры для спортсменов различных амплуа,

определить тенденции развития игры и технико-тактические особенности игры отдельных команд, получить данные о сильных и слабых сторонах подготовленности игрока команды, провести коррекцию тренировочного процесса с учетом анализа игровой деятельности.

Библиографические ссылки

1. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2004.
2. Айрапетянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры: техника, тактика, тренировка. Ташкент, 1991.
3. Игнатьева В. Я., Тхорев В. И., Петрачева И. В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие. М. : Физическая культура, 2005.
4. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов : учеб.-метод. пособие / Краснодарский ГИФК. Краснодар, 1992.

References

1. Zheleznyak Yu. D., Portnov Yu. M., Savin V. P., Leksakov A. V. Sportivnye igry. Tehnika, taktika, metodika obuchenija: ucheb. dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij. M. : Akademija, 2004.
2. Ajrapetjanc L. P., Godik M. A. Sportivnye igry: tehnik, taktika, trenirovka. Tashkent, 1991.
3. Ignat'eva V. Ya., Thorev V. I., Petracheva I. V. Podgotovka gandbolistov na jetape vysshego sportivnogo masterstva: uchebnoe posobie. M. : Fizicheskaja kul'tura, 2005.
4. Rejtingovaja metodika ocenki sorevnovatel'noj dejatel'nosti kvalificirovannyh gandbolistov : ucheb.-metod. posobie / Krasnodarskij GIFK. Krasnodar, 1992.

© Пороховская, М. В., 2015

УДК 796.853.264

**ЭКСПРЕСС АНАЛИЗ МОЧИ КАРАТИСТОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗОК**

В. Г. Саенко

Харьковская государственная академия физической культуры
Украина, г. Харьков, ул. Клочковская, 99
E-mail: saienko22@gmail.com

Приведены данные экспресс анализа мочи каратистов высокой квалификации при выполнении тренировочной и соревновательной нагрузок. Установлено, что при выполнении значительной тренировочной нагрузки и перенесения перегрузок на соревнованиях у каратистов высокой квалификации в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы здорового человека.

Ключевые слова: каратисты, тренировка, соревнование, нагрузка, моча, показатели, проба.

**EXPRESS ANALYSIS OF URINE KARATEKAS HIGH QUALIFICATION
IN THE EXECUTION TRAINING AND COMPETITION LOADS**

V. G. Saienko

Kharkiv State Academy of Physical Culture
99, Klochkivskaya str., Kharkov, 61058, Ukraine
E-mail: saienko22@gmail.com

The data of express-test urine karatekas high qualifications in the execution training and competitive loads. It was found that when a large training load and to perceive the overload at competitions in karate high qualifications in the urine may appear chemicals that are not typical for the norm of a healthy person.

Keywords: karatekas, training, competition, load, urine, indicators, analysis.

Представители большинства видов восточных единоборств проходят специальную медицинскую комиссию два раза в год, где одной из исследуемых характеристик является общий анализ мочи. Спортсмены, специализирующиеся в различных видах каратэ не являются исключением. Однако, по мнению многих специалистов [1–6], систематические исследования мочи в период тренировок и соревнований могут в определенной степени помочь в оценке общего состояния спортсмена и определении времени, необходимого для его приспособления к той или иной степени физической нагрузки. Кроме того, изменения в моче могут быть ранним симптомом, свидетельствующим о перегрузке, и выявление их может способствовать профилактике переутомления каратистов. В условиях жесткой конкуренции для каратистов высокой квалификации расширение средств повышающих эффективность тренировочного процесса является особенно важным, поэтому выбранное направление для исследований является актуальным.

Фундаментальными трудами в области биохимии и спортивной медицины являются следующие [1–9]. Известны также некоторые прикладные разработки [10, 11]. Однако в каратэ проведение биохимических исследований – единичные случаи. В предыдущих публикациях нами анализировались некоторые физиологические и биохимические характеристики

каратистов [12–14]. В данной статье приводятся данные экспресс анализа мочи каратистов высокой квалификации при выполнении тренировочной и соревновательной нагрузок.

Цель исследования – установление реакций организма каратистов высокой квалификации на тренировочную и соревновательную нагрузку с помощью экспресс анализа биохимических характеристик мочи.

Механизм возникновения изменений в почках и мочевыводящих путях под влиянием физической нагрузки до конца не известен. По определению [1; 2; 4; 8; 9], моча – биологическая жидкость, которая вырабатывается почками из плазмы крови и по своему составу близка к ней, но не содержит клеток крови, углеводов, белков. В ее состав входит вода и растворенные в ней конечные и промежуточные продукты обмена белков и нуклеиновых кислот, минеральные соли и другие вещества, которых более 150. В течение суток из организма выделяется с мочой около 60 г органических (35–45 г) и минеральных (15–25 г) веществ. Однако значение в области спорта имеет определение временных составляющих мочи, таких как: глюкоза, белок, кетоновые тела, гемоглобин и др. Биохимическое исследование мочи позволяет характеризовать течение обменных процессов в организме спортсмена и его реакцию на физические нагрузки.

Исходя из вышеизложенного, для достижения цели исследования было отобрано 30 мастеров спорта и мастеров спорта международного класса по каратэ легкой весовой категории – до 70 кг. Возраст каратистов составлял от 25 до 33 лет, а продолжительность стажа занятий каратэ стиля киокушинкай – от 12 до 20 лет. Исследование высококвалифицированных каратистов проводилось во время подготовительного спортивно-тренировочного сбора к IV весовому чемпионату мира по киокушинкай каратэ в г. Дурбан Южноафриканская республика (сентябрь 2014 года). Таким образом, спортивная подготовленность испытуемых каратистов была на наивысшем уровне.

Пробы мочи у каратистов высокой квалификации брались утром натощак перед значительной тренировочной нагрузкой и соревнованиями, сразу же после перенесения тренировочной и соревновательной нагрузок, а также утром следующего дня после 12-часового периода восстановления. Биохимическое исследование мочи осуществлялось с использованием прибора «Citolabreader 100 +». Результаты тестирования с помощью данного прибора могут предоставить информацию о состоянии углеводного обмена, функции почек и печени, кислотно-щелочного баланса и инфекции мочевыводящих путей испытуемых. Учет результатов тестирования осуществлялся визуально, путем сравнения реагентной полоски со шкалой цветов, которая нанесена на контейнер или с помощью анализатора. Реагентные полоски предназначены для экспресс-анализа мочи с целью выявления уробилиногена, глюкозы, билирубина, кетонов (ацетоуксусной кислоты), удельной массы, крови, pH, белка, нитритов, лейкоцитов и аскорбиновой кислоты. По утверждению некоторых исследователей, экспресс-методы – это быстрые доступные методы биохимического анализа мочи или крови с помощью индикаторных полосок, которые позволяют провести исследования в домашних условиях и широко используются в практике спорта, физической реабилитации для самоконтроля состояния организма [6].

Среднестатистические показатели экспресс-анализа мочи каратистов высокой квалификации при выполнении тренировочной и соревновательной нагрузок представлены в таблице. Так, удельная масса уробилиногена в утренней пробе мочи перед значительной тренировочной нагрузкой составила среднестатистическое значение 0,64 мг/дл, после значительной тренировочной нагрузки – 0,59 мг/дл, а на утро следующего дня – 0,62 мг/дл. Утром соревновательного дня отметка была на уровне 0,62 мг/дл, после упорного соревновательного поединка – 0,57 мг/дл, по окончании соревновательного дня – 0,54 мг/дл и после более 12-часового восстановления – на следующее утро после соревновательного дня – 0,61 мг/дл. Как известно, полное отсутствие в моче уробилиногена указывает на обтурационную желтуху, а показатели превышающие 2,0 мг/дл – свидетельствуют о ряде других заболеваний. Выявленные нами в процессе исследований среднестатистические показатели уробилиногена в моче каратистов высокой квалификации при выполнении тренировочной и соревновательной нагрузок находятся в пределах нормы.

**Биохимические показатели экспресс-анализа мочи каратистов высокой квалификации
при выполнении тренировочной и соревновательной нагрузок**

Биохимические показатели	Утренняя проба перед значительной тренировочной нагрузкой	После значительной тренировочной нагрузки	Утренняя проба следующего дня после значительной тренировочной нагрузки	Утренняя проба дня перед соревнованиями	После упорного соревновательного поединка	По окончании соревновательного дня	Утренняя проба следующего дня после соревнований
Уробилиноген (Urobilinogen)	0,64 мг/дл	0,59 мг/дл	0,62 мг/дл	0,62 мг/дл	0,57 мг/дл	0,54 мг/дл	0,61 мг/дл
Глюкоза (Glucose)	–	–	–	–	55,28 мг/дл	50,13 мг/дл	–
Билирубин (Bilirubin)	–	–	–	–	–	–	–
Кетоны (Ketones)	–	следы	–	–	следы	следы	–
pH (pH)	7,36 у. е.	6,83 у. е.	7,21 у. е.	7,29 у. е.	6,51 у. е.	6,32 у. е.	7,05 у. е.
Кровь (Blood)	–	–	–	–	следы	следы	–
Удельная масса (Specific Gravity)	1,019 г · л ⁻¹	1,024 г · л ⁻¹	1,018 г · л ⁻¹	1,015 г · л ⁻¹	1,021 г · л ⁻¹	1,023 г · л ⁻¹	1,019 г · л ⁻¹
Белок (Protein)	–	0,6 %	–	–	0,9 %	0,5 %	–
Нитриты (Nitrite)	–	–	–	–	–	–	–
Лейкоциты (Leukocytes)	–	–	–	–	следы	следы	–
Аскорбиновая кислота (Ascorbic Acid)	–	29,43 мг/дл	–	–	44,17 мг/дл	32,85 мг/дл	–

У здорового человека в моче глюкоза отсутствует, однако, по мнению некоторых исследователей, может появиться при интенсивной мышечной деятельности, эмоциональном возбуждении перед стартом, при избыточном поступлении перед соревнованиями энергетических напитков содержащих кофеин и большого объема пищи с содержанием углеводов (алиментарная глюкозурия) – вследствие чего происходит увеличение ее уровня в крови (состояние гипергликемии) [1; 3; 6]. Появление глюкозы в моче при физических нагрузках также свидетельствует об интенсивной мобилизации гликогена печени. В процессе проведенных нами исследований после упорного соревновательного поединка в моче каратистов высокой квалификации среднестатистические показатели глюкозы были выявлены на уровне 55,28 мг/дл, по окончании соревновательного дня концентрация глюкозы в моче снизилась до 50,13 мг/дл, на следующее утро после соревнований в пробе мочи испытуемых не было зафиксировано данного биохимического показателя.

Как известно, поступление кетоновых тел из плазмы в миокард, почки и мозг создает возможность снабжения альтернативным энергетическим топливом эти органы в период ограниченного снабжения организма углеводами и помогает сохранить уровень глюкозы в крови.

По данным физиологов, появление кетоновых тел в моче (кетонурия) у здоровых людей наблюдается во время голодания, при исключении углеводов из рациона питания, заболеваниях сахарным диабетом и тиреотоксикозом, а также после выполнения длительных физических нагрузок умеренной мощности [1; 3; 5; 6]. Следы кетонов нами были обнаружены в моче каратистов высокой квалификации после значительной тренировочной нагрузки, упорного соревновательного поединка и по окончании соревновательного дня. По мнению некоторых исследователей, увеличением содержания кетоновых тел в крови и проявлением их в моче во время мышечной деятельности определяется переход энергообразования из углеводных источников на липидные [6]. В связи с этим при более раннем подключении липидных источников происходит более экономичное аэробное энергообеспечение мышечной деятельности спортсменов.

Из курса физиологии известно, что почки выделяют из организма «ненужные» вещества и задерживают необходимые организму для обеспечения обмена воды, электролитов, глюкозы, аминокислот и поддержания кислотно-основного баланса. Реакция мочи по биохимическому показателю рН – в значительной мере определяет эффективность и особенности этих механизмов. рН – это водородный показатель кислотно-щелочного состояния водной среды организма. По классификации [1–7], показатели рН крови в покое обычно находятся в диапазоне 7,36–7,42 у. е.; рН в моче – 4,6–8,0 у. е. Нами были установлены следующие среднестатистические значения рН в моче каратистов высокой квалификации: утренняя проба показала перед значительной тренировочной нагрузкой – 7,36 у. е., после значительной тренировочной нагрузки – 6,83 у. е., а на утро следующего дня – 7,21 у. е. Утром перед соревнованиями отметка была на уровне 7,29 у. е., после упорного соревновательного поединка – 6,51 у. е., по окончании соревновательного дня – 6,32 у. е. и на следующее утро после соревновательного дня – 7,05 у. е. Из таких данных видно, что после тренировочной нагрузки показатель рН в моче каратистов высокой квалификации практически восстанавливается до исходного уровня после 12-часового отдыха. После соревновательного дня восстановление происходит не в полном объеме.

Крови или эритроцитов в моче быть не должно (допускаются единичные в поле зрения). В наших исследованиях после упорного соревновательного поединка и по окончании соревновательного дня в моче каратистов высокой квалификации были выявлены следы эритроцитов, однако на следующее утро после соревнований в пробе мочи испытуемых не было зафиксировано данного биохимического показателя. Аналогичная ситуация фиксируется и при биохимическом исследовании лейкоцитов. По данным некоторых исследователей, в процессе определения эритроцитов и лейкоцитов в моче у спортсменов-профессионалов различной специализации (бокс, борьба, баскетбол, хоккей) после значительной физической нагрузки наблюдалась такая же тенденция [15].

Среднестатистические показатели удельной массы мочи каратистов высокой квалификации перед значительной тренировочной нагрузкой составила среднестатистическое значение $1,019 \text{ г} \cdot \text{л}^{-1}$, после значительной тренировочной нагрузки – $1,024 \text{ г} \cdot \text{л}^{-1}$, а на утро следующего дня – $1,018 \text{ г} \cdot \text{л}^{-1}$. Утром соревновательного дня отметка была на уровне $1,015 \text{ г} \cdot \text{л}^{-1}$, после упорного соревновательного поединка – $1,021 \text{ г} \cdot \text{л}^{-1}$, по окончании соревновательного дня – $1,023 \text{ г} \cdot \text{л}^{-1}$ и после более 12-часового восстановления – на следующее утро – $1,019 \text{ г} \cdot \text{л}^{-1}$. Исходя из полученных результатов удельной массы мочи каратистов высокой квалификации, можно сделать вывод, что данный показатель – в пределах нормы.

Общеизвестно, что у здорового человека белок в моче не содержится, однако результаты наших исследований зафиксировали среднестатистические значения белка в моче каратистов высокой квалификации после значительной тренировочной нагрузки 0,6 %, после упорного соревновательного поединка – 0,9 %, по окончании соревновательного дня – 0,5 %. На следующее утро после значительной тренировочной нагрузки и после соревнований в пробе мочи каратистов высокой квалификации не было зафиксировано данного биохимического показателя. По данным [8], при выполнении работы со значительной мощностью показатели белка в моче могут достигать 1,5 %. В некоторых источниках также подтверждается аналогичное явление, по мнению Л. Н. Маркова (1988): «... у здоровых спортсменов физическая нагрузка практически не приводит к изменениям в моче или вызывает появление только белка, который исчезает в течение 24 ч» [15].

Аскорбиновая кислота в моче каратистов высокой квалификации была обнаружена после выполнения значительной тренировочной нагрузки 29,43 мг/дл, после упорного соревновательного поединка – 44,17 мг/дл, по окончании соревновательного дня – 32,85 мг/дл. На следующее утро после значительной тренировочной нагрузки и после соревнований в пробе мочи испытуемых не было зафиксировано данного биохимического показателя. Пояснением может быть, то что в организме каратистов высокой квалификации сформировался избыток аскорбиновой кислоты при проведения курса витаминизации перед выполнением значительных тренировочных нагрузок и предсоревновательный период.

Во всех анализируемых пробах мочи каратистов высокой квалификации биохимические показатели «билирубин» и «нитриты» не были зафиксированы.

Таким образом, можно утверждать, что при выполнении каратистами высокой квалификации значительной тренировочной нагрузки и перенесения соревновательных перегрузок изменяются среднестатистические биохимические показатели рН, белка, аскорбиновой кислоты. Кетоны, кровь и лейкоциты не удалось выявить как числовые результаты, однако были зафиксированы их следы после выполнения значительной тренировочной нагрузки и после соревнований. Полученные нами результаты подтвердили некоторые исследования: «При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др.» [1].

Оценка изменений в моче у каратистов высокой квалификации позволяет выявить различные заболевания, предупредить перетренированность и рекомендовать более оптимальные восстановительные программы занятий, а при необходимости – фармакологические препараты.

Библиографические ссылки

1. Волков Н. И. Несен, Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности. Киев : Олимп. лит., 2013.
2. Земцова И. И. Спортивная физиология : учеб. пособие для вузов. Киев : Олимп. лит., 2010.
3. Корсун С. М. Основи біохімії м'язової діяльності. Харків : ХДАФК, 2003.
4. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник. М. : Сов. спорт, 2003.

5. Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П. Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. Киев : Олимп. лит., 2001.
6. Осипенко Г. А. Основы біохімії м'язової діяльності : навч. посібие для студ. ВНЗ ФВіС. Київ : Олімп. літ., 2007.
7. Камышников В. С. Справочник по клинико-биохимическим исследованиям и лабораторной диагностике. М. : МЕДпресс-информ, 2009.
8. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев : Олимп. лит., 1997.
9. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса : научное издание / под ред. Д. Дж. Мак-Дуггалл . Киев : Олимп. лит., 1998.
10. Баркаган З. С., Момот А. П. Диагностика и контролируемая терапия нарушений гемостаза. М. : Ньюдиамед-АО, 2008.
11. Шахматов И. И., Алексеева О. В. Влияние многократного воздействия физической нагрузки на систему гемостаза // *Фундаментальные исследования*. Вып. 10–1. 2011. С. 181–185.
12. Саенко В. Г. Энергообеспечение мышечной деятельности у квалифицированных спортсменов в интенсивном соревновательном поединке по киокушин каратэ // *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. наук. праць ІХ Міжнар. наук.-метод. конф. Вип. 9 / Національна акад. Національної гвардії України*. Харків, 2015. С. 39–44.
13. Саенко В. Г. Дослідження показників фізичного стану студентської молоді та висококваліфікованих каратистів // *Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журн. № 3 / ДонНУ*. Донецьк, 2011. С. 209–214.
14. Саенко В. Г., Алуї Іхеб Пульсометрія каратистів високої кваліфікації протягом тренувального заняття при різній спрямованості навантаження // *Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : сб. науч. тр. VIII Междунар. науч.-практ. конф. / ЛНУ им. Т. Шевченко*. Луганск, 2011. С. 235–239.
15. Физиологические изменения почек и мочевыводящих путей [Электронный ресурс]. URL: <http://www.medical-enc.ru/sport/physiology-2.shtml> (дата обращения 19.06.2015).

References

1. Volkov N. I., Nesen Ye. N., Osipenko A. A., Korsun S. N. *Biokhimiya myshechnoj dejatel'nosti*. Kiev : Olimp. lit., 2013.
2. Zemcova I. I. *Sportivnaja fiziologija : uchie posob. dlja vuzov*. Kiev : Olimp. lit., 2010.
3. Korsun S. M. *Osnovi biohimii m'jazovoї dijāl'nosti*. Har'kiv : HDAFK, 2003.
4. Makarova G. A. *Sportivnaja medicina : uchebnik*. M. : Sov. sport, 2003.
5. Mohan R., Glesson M., Grinhaff P. L. *Biokhimiya myshechnoj dejatel'nosti i fizicheskoi trenirovki*. Kiev : Olimp. lit., 2001.
6. Osipenko G. A. *Osnovi biohimii m'jazovoї dijāl'nosti : navch. posib. dlja stud. VNZ FViS*. Kiiv : Olimp. lit., 2007.
7. Kamyshnikov V. S. *Spravochnik po kliniko-biohimicheskim issledovanijam i laboratornoj diagnostike*. M. : MEDpress-inform, 2009.
8. Uilmor Dzh. H., Kostill D. L. *Fiziologija sporta i dvigatel'noj aktivnosti*. Kiev : Olimp. lit., 1997.
9. *Fiziologicheskoe testirovanie sportsmena vysokogo klassa : nauch. izdanie / pod red. D. Dzh. Mak-Duggall*. Kiev : Olimp. lit., 1998.
10. Barkagan Z. S., Momot A. P. *Diagnostika i kontroliruemaja terapija narushenij gemo-staza*. M. : N'judiamed-AO, 2008.
11. Shahmatov I. I., Alekseeva O. V. *Vlijanie mnogokratnogo vozdejstvija fizicheskoi na-gruzki na sistemu gemostaza // Fundamental'nye issledovanija*. Vyp. 10-1. 2011. S. 181–185.

12. Saenko V. G. Jenergoobespechenie myshečnoj dejatel'nosti u kvalificirovannyh sportsmenov v intensivnom sorevnovatel'nom poedinke po kiokushin karatje // Aktual'ni problemi rozvitku tradicijnih i shidnih edinoborstv : zb. nauk. prac' IX Mizhnar. nauk.-metod. konf. Vip. 9 / Nacional'na akad. Nacional'noi gvardii Ukraïni. Har'kiv, 2015. S. 39–44.

13. Saenko V. G. Doslidzhennja pokaznikov fizichnogo stanu students'koï molodi ta visokokvalifikovanih karatistiv // Teorija i praktika fizichnogo vihovannja : nauk.-metod. zhurn. № 3 / DonNU. Donec'k, 2011. S. 209–214.

14. Saenko V. G., Aluï Iheb Pul'sometrija karatistiv visokoï kvalifikacii protjagom trenoval'nogo zanjattja pri rizznij sprjamovanosti navantazhennja // Olimpijskij sport, fizicheskaja kul'tura, zdorov'e nacii v sovremennyh uslovijah : sb. nauch. tr. VIII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / LNU im. T. Shevchenko. Lugansk, 2011. S. 235–239.

15. Fiziologicheskie izmenenija pohek i mochevyvodjashhijh putej [Elektronnyj resurs]. – URL: <http://www.medical-enc.ru/sport/physiology-2.shtml> (data obrashenija: 19.06.2015).

© Саенко В. Г., 2015

УДК 796.420

**ИННОВАЦИОННАЯ СЕНСОРНО-МОТОРНАЯ МОДЕЛЬ
ОСОЗНАВАЕМОСТИ ДВИЖЕНИЙ НА ОСНОВЕ
ИМИТАЦИОННОГО МАТЕМАТИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ
МАХОВОГО СТИЛЯ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА**

В. Г. Семенов¹, Е. А. Масловский², В. И. Закревский³

¹Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Россия, 21400, Смоленск, просп. Гагарина, 23
E-mail: victor.semen2010@yandex.ru

²Полесский государственный университет
Республика Беларусь, 225710, г. Пинск, ул. Пушкина, 4
E-mail: evgeniy_maslovskiy@mail.ru

³Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова
Республика Беларусь, 212022, г. Могилев, ул. Космонавтов, 1
E-mail: zvi@tut.by

Показано, что весь комплекс маховых движений в структуре бегового шага спринтерского бега является идеальной и доступной моделью осознаваемости движений на основе имитационного математического моделирования. Экспериментально подтверждено доминирующее значение сенсорной и моторной чувствительности в фазовой структуре активности мышц, последовательности и режима работы сгибателей проксимальных звеньев нижних конечностей на всех этапах спортивного мастерства спринтеров.

Ключевые слова: сенсорно-моторная модель, математическое моделирование, маховый стиль, спринтерский бег, биомеханическая система соревновательного упражнения.

**INNOVATIVE SENSORIMOTOR MODEL CONSCIOUS
TO MOVEMENTS ON THE BASIS OF IMITATING
MATHEMATICAL MODELING MAKHOV STYLE SPRINTING**

V. G. Semenov¹, E. A. Maslovskiy², V. I. Zakrevskii³

¹Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
23, Gagarin av., Smolensk, 214000, Russia
E-mail: victor.semen2010@yandex.ru

²Polesky State University
4, Pushkin str., Pinsk, 225710, Republic of Belarus
E-mail: evgeniy_maslovskiy@mail.ru

³Mogilev State A. Kuleshov University
1, Kosmonavtov str., Mogilev, 212022, Republic of Belarus
E-mail: zvi@tut.by

The article shows that the entire complex flapping in the structure of the running step sprinting is an ideal and affordable model of consciousness to movements based on simulation of mathematical modeling. Experimentally validated dominant importance of sensory and motor sensitivity in muscle activity phase structure, sequence and mode of operation of the flexor of the proximal parts of the lower limbs at all stages of sportsmanship sprinters.

Keywords: sensory-motor model, mathematical modeling, Makhov style sprint running, biomechanical system of competitive exercise.

В настоящее время происходит инновационный процесс переосмысления новых доказательств силового симбиоза мышц-сгибателей и разгибателей и их перестройка на внутри, межзвеньевых и интегральных уровнях нижних конечностей биодинамики бега для развития и совершенствования линейной скорости в спринтерском беге у женщин-спринтеров [1].

Нами был разработан один из перспективных способов теоретического синтеза спортивной техники соревновательных упражнений – метод имитационного моделирования движения человека на основе применения персонального компьютера IBM – PC [2]. Сущность данного метода заключается в том, что расшифровка многозвенной биомеханической системы соревновательного упражнения в пространстве и во времени описывается дифференциальными уравнениями второго порядка и в частности, уравнениями Лагранжа второго рода. Уравнения синтеза движений биомеханической системы спринтера в условиях полетной фазы бега построены на основе базовой математической модели, имеют рекуррентную структуру и распространяются на N-звенную модель, что позволило автоматизировать процесс их вывода с помощью компьютера. На основании данной математической модели был изучен маховый стиль бега, с заданными пространственно-временными характеристиками. Исходными данными послужил киноциклографический анализ бега на 100 м шести сильнейших мужчин-спринтеров. Для математического описания движения спортсменов в безопорном положении использована формула, разработанная И. В. Закревским [2]. При этом кинематическая схема N-звенной биомеханической системы рассматривалась при условии, что точка контакта спортсмена с опорой свободна и методика построения математической модели движений представлена в виде свободного трехзвенника.

Результаты исследований показали важнейшую роль маховых движений вследствие расшифровки траектории мышечной активности по фазам и имитационного математического моделирования. Это позволило объективно рассматривать доминирующее значение сенсорной и моторной чувствительности в фазовой структуре активности мышц, последовательности и режима работы сгибателей проксимальных звеньев нижних конечностей у современных спринтеров экстра-класса.

Было установлено, что в каждом беговом шаге управления всех движений в 90 % случаев осуществляется без участия контроля со стороны коры больших полушарий головного мозга, и только примерно 10 % в беге являются осознаваемыми, к которым относятся маховые движения ног. Следовательно, весь комплекс маховых движений в структуре бегового шага является идеальной и доступной моделью их осознаваемости. Как известно, подобный функциональный процесс рассматривается Н. А. Бернштейном как «древний локомоторный импульс, выбрасывающий ногу вперед», а элемент данной техники бега назван как активный мах [3]. Суть его направлена на разгон нижних маховых конечностей и ОЦМТ спортсмена в безопорном периоде. Отсюда становится реальной способностью управлять движениями в фазе разгона маховой ноги за счет внутренних сил, возникающих при растяжении и последующем сокращении мышц сгибателей бедра (подвздошно-поясничной, портняжной, натягивателем широкой фасции, гребешковой и прямой) и реактивными силами, вызываемые в результате ускорения и торможения бедра при его переносе, а также силы инерции. Как показали исследования наименьшие потери скорости бега зафиксированы в момент амортизации опорной ноги в голеностопном суставе. Последующий разгон маховой ноги происходит в условиях заднего шага, а максимальное встречное движение ног – в безопорный период.

При реализации махового стиля бега возрастает роль поворота таза вокруг продольной и сагиттальной осей. При этом поворот таза может достигать 40–45°. Наибольший его наклон наблюдается вокруг сагиттальной оси в момент вертикали. Следует подчеркнуть, что при маховом стиле бега существенную роль играет туловище. Увеличение движений туловища по продольной оси способствует повышению скорости бега, примерно на 6–10 %.

Биомеханический анализ движений спортивной техники выдающихся современных спринтеров экстра-класса путем оценки количественно-качественных характеристик бега

позволил установить, что в заднем шаге и перемещении таза обеспечиваются, прежде всего, за счет растяжения сгибателей бедра, что способствует высокой их эффективности. В условиях переднего шага маховые движения при опускании ноги на опору осуществляются разгибателями бедра и туловища и превращением потенциальной энергии в кинетическую, что обеспечивает сохранение линейной скорости бега и ОЦМТ. Следовательно, общая эффективность маховых движений в скоростных локомоциях способствуют перемещению тела, увеличивают скорость ОЦМТ и тем самым усиливают импульс силы при отталкивании от опоры.

Таким образом, наиболее рациональной моделью махового стиля бега в настоящее время является та, которая типична для современных спринтеров экстра-класса. При этом выявлено, что взаимодействие стопы с опорой происходит на уровне пальцевой части стопы при минимальном сгибании ноги в коленном и тазобедренном суставах, что способствует результативной смене опорных и полетных фаз в каждом беговом шаге и, тем самым, обеспечивается проявление максимальной частоты движений звеньев свободных конечностей. Такой способ выполнения махового стиля бега существенно повышает силовую нагрузку на сгибатели и разгибатели бедра и туловища, которые должны быть функционально подготовленные на основе применения специальных средств и тренажеров нового поколения. Поэтому силовой комплекс мышц-сгибателей и разгибателей туловища играет не столько свою образную роль верхней опоры, поглощая реакцию эксцентрического отталкивания, а сколько главное обеспечивает трансформацию инерционных и реактивных сил, направленных на выполнение структуры двигательных действий нижних конечностей. Верхняя часть тела (руки, плечи и туловище) поглощает реакцию эксцентрического отталкивания двигаясь в противоположном направлении. Так, правая рука и плечо двигаются вперед или назад вместе с левой ногой, а левая рука и плечо вместе с правой ногой. Однако при высокой частоте шагов вспая работа рук может быть детерминирована для усиления движений нижних конечностей и в том числе отталкивания.

Это позволяет выдвинуть положение о расширении силовой зоны бегового шага и перемещения части силовой нагрузки на мышцы туловища (как верхней опоры). Следовательно, построение всей структуры беговой локомоции и возрастающей роли махового стиля для развития совершенствования линейной скорости звеньев тела создаются своеобразные энергетические «волны» маховых движений левой и правой ног при активном участии мышц туловища. Силовые волны распространяются как вдоль, так и между асимметричными движениями верхними и нижними звеньями опорно-двигательного аппарата бегуна, которые синхронизируют ритм колебаний всех звеньев по амплитудно-частотным характеристикам, что и определяет, в первую очередь, увеличение действия реактивных сил [4].

При использовании махового стиля бега формируется функциональная геометрия мышечных звеньев нижних конечностей, создающая важнейшие условия для развития и существенного увеличения максимальной частоты движений бега. В целом, это обеспечивает возрастание скорости перемещения звеньев нижних конечностей в каждом беговом шаге на основании конвергентности (сближения) силы мышц – сгибателей и разгибателей бедра, голени и стопы.

Поскольку реактивные силы в беге имеют важное значение, рассмотрим их более подробно. По мнению специалистов существуют реактивные силы, являющиеся отражением сил, возникающих на периферии опорно-двигательного аппарата спортсмена [5]. Если первоначальной двигательной задачей выполнения рациональной техники движений в беге является погашение всех излишних отрицательных сил кроме функционально-необходимых для реализации эффективной структуры техники движений, то в данном случае необходимо нейтрализация их воздействий. Однако, при выполнении техники спринтерского бега возникают реактивно инерционные силы, суть которых направлена на коррекцию двигательных действий со стороны ЦНС. Эти импульсы сил, как раз возникают в такие моменты, когда беговому движению необходима осознанная коррекция маховых движений

нижних конечностей в безопорном периоде. Поэтому основная задача управления движениями в беге является таковая, когда реактивные силы используются для эффективности выполнения беговой структуры движений при уменьшении количества возможных отрицательных воздействий.

Можно полагать, что перенос маховой ноги – волной ускорения в беговом шаге является идеальная функциональная структурная модель осознаваемых движений. Согласно положению выдвинутого И. М. Сеченовым, управления движениями сводятся, в сущности, к одному – к непрерывному, подчиненному и строгому контролю со стороны ЦНС, для их коррекции. Эти сигналы поступают в кору головного мозга, далее анализируются, осознаются и корректируются на основании данных поступающих с периферии. ЦНС, «подав команду» на начало движения путем работы необходимых мышц осуществляет перемещение звеньев тела, увеличивают скорость ОЦМТ и тем самым повышают градиент силы мышц при отталкивании от опоры.

Таким образом, наиболее рациональным модель махового стиля является та, что показали исследования, которые типичны для современных спринтеров экстра класса под непрерывным контролем и, естественно, благодаря этому немедленно корректируется путем соответствующих изменений мышечных напряжений. Н. А. Бернштейн в своих теоретических и экспериментальных исследованиях обосновал, что наиболее важные инициативные силовые импульсы возникали в такие моменты, когда движение более всего нуждается в коррекции (например, в фазах начала маховых движений конечностью или переноса ноги) [3]. В данном случае автор рассматривает непрерывную сенсорную коррекцию, которая вписывается в теорию цикличности управления движениями, отражающих феномен их осознаваемости. На этой основе Н. А. Бернштейном было выдвинуто положение, что мышечное напряжение и последующее результирующее движение звеньев тела взаимосвязаны в целом и непрерывно воздействуют друг на друга. Это получило математическое доказательство цикличности управления движениями в виде дифференцированного уравнения, которое обеспечивалось на уровне осознаваемых движений.

Результаты исследований М. Фельденкрайза показали приоритетность и высокую значимость осознаваемости движений в контексте телесно-ориентированных систем развития личности [6]. Эти системы рассматривают тело и ум как единое целое, как непрерывный психофизический процесс, в котором изменения на одном уровне воздействуют на остальные. Они направлены на связи между двигательными участками коры головного мозга и мышцами с целью осуществлять способность двигаться телу с минимальными усилиями и максимальной эффективностью не только благодаря увеличению силовых характеристик движения, но и за счет возрастающего понимания и осознания этого движения. В спринтерском беге, достигаемой порядка 4,8–4,88 у женщин и 5,0–5,5 ш/су мужчин, имеет большое значение такой приспособительный компенсаторный механизм как «закручивание» и «раскручивание» плеч (в зонах их компенсаторности), чтобы поглощать реакцию столь частого производимого и столь мощного отталкивания в каждом беговом цикле – не представляется объективно возможным. Полагаем, что руки «ведут» ноги в беге и синхронизируют совместно с нижними конечностями энергетику продвижения тела вперед.

Результаты исследования убедительно показали, что маховый стиль бега обеспечивает более эффективное использование инерционных и реактивных сил в безопорной фазе свободных конечностей двигательного аппарата. Серия лабораторных исследований подтвердили, что данный стиль бега является более осознаваем и более контролируем спортсменом.

Таким образом, целенаправленному решению данной двигательной задачи с приоритетностью маховых движений в скоростном беге, которые всецело определяют развитие и совершенствование максимального темпа и как следствие, линейного увеличения скорости – возможно только на основе применения сенсорно-моторных и биотехнических средств, реализуемых в условиях «искусственно-управляемой предметной среды».

Библиографические ссылки

1. Семенов В. Г. Двигательный аппарат женщин-спринтеров в спортивном генезисе : монография / СГАФКСТ. Смоленск, 2008.
2. Закревский В. И., Закревский О. И. Биомеханика физических : учеб. пособие. Томск : ТМЛ-Пресс, 2007.
3. Бернштейн Н. А. О построении движений. М. : Медгиз, 1947.
4. Донской Д. Д. Психомоторное единство управления физическими упражнениями как двигательными действиями (от «механики живого» к психобиомеханике действий) // Теория и практика физической культуры. 1995. № 5–6. С. 23–26.
5. Чхаидзе Л. В., Чумаков С. М. Формула шага. М. : Физкультура и спорт, 1972.
6. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков. М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 2007.

References

1. Semenov V. G. Dvigatel'nyj apparat zhenshhin-sprinterov v sportivnom genezise : monografiya / SGAFKST. Smolensk, 2008.
2. Zakrevskij V. I., Zakrevskij O. I. Biomehanika fizicheskikh uprazhnenij : ucheb. posobie. Tomsk: TML-Press, 2007.
3. Bernshtejn N. A. O postroenii dvizhenij. M. : Medgiz, 1947.
4. Donskoj D. D. Psihomotornoe edinstvo upravlenija fizicheskimi uprazhnenijami kak dvigatel'nymi dejstvijami (ot «mehaniki zhivogo» k psihobiomehanikedejstvij) // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. 1995. № 5–6. S. 23–26.
5. Chhaidze L. V., Chumakov S. M. Formula shaga. M. : Fizkul'tura i sport, 1972.
6. Fel'denkrajz M. Osoznavanie cherez dvizhenie: dvenadcat' prakticheskikh urokov. M. : In-t obshhegumanitarnyh issledovanij, 2007.

© Семенов В. Г., Масловский Е. А., Закревский В. И., 2015

УДК 796.07

ОБ УРОВНЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

В. Н. Старченко, Е. В. Иванчикова

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
Республика Беларусь, 246000, г. Гомель, ул. Советская, 104
E-mail: Starch@narod.ru

Анализируются результаты диагностики уровня сформированности профессиональных знаний учителей физической культуры и здоровья. Исследование осуществлялась с помощью авторской компьютерной программы «Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоров». Установлено, что уровень сформированности профессиональных знаний учителей в целом удовлетворительный.

Ключевые слова: учителя физической культуры и здоровья, профессиональные знания, диагностика, компьютерная программа.

ABOUT LEVEL PROFESSIONAL KNOWLEDGES OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH

U. M. Starchanka, E. V. Ivanchikova

F. Skorina Gomel State University
104, Sovietskaya str., Homel, 246000, Republic of Belarus
E-mail: Starch@narod.ru

The authors present and analyse the results of diagnostics of level professional knowledges of teachers of physical culture and health. The Study was realized by means of author's computer program "Diagnostics of professional knowledges of teacher of physical culture and health". It Is Stated that level professional knowledges of teachers as a whole satisfactory.

Keywords: teacher of physical culture and health, professional knowledges, diagnostics, computer program.

Профессиональные знания являются одним из основных компонентов профессиональной культуры учителя физкультуры и здоровья и важным фактором, определяющим его способность осуществлять целенаправленную педагогическую деятельность [1]. Очевидно, что качественная подготовка и переподготовка профессиональных физкультурных кадров возможна только в случае успешного формирования у учителей системы знаний теоретического, методического и практического уровней. Решение указанной задачи требует разработки и использования надежного диагностического инструментария, обеспечивающего научно обоснованный и метрологически корректный текущий и итоговый контроль уровня сформированности профессиональных физкультурных знаний у учителей физкультуры и здоровья [2].

С целью решения обозначенной выше задачи доцентом В. Н. Старченко разработана методика диагностики уровня сформированности профессиональных знаний и компьютерная программа «Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья». С помощью упомянутой компьютерной программы студентка Е. В. Иванчикова провела

диагностику уровня сформированности профессиональных физкультурных знаний учителей физической культуры и здоровья Гомельской области Республики Беларусь.

Цель исследования заключалась в определении уровня сформированности профессиональных физкультурных знаний учителей физической культуры и здоровья.

В качестве методов нашего исследования были использованы: компьютерная диагностика, методы математической статистики.

Анонимное исследование проводилось с января по март 2015 г. В нем принял участие 51 учитель физической культуры и здоровья Гомельской области (из них 15 женщин и 36 мужчин).

Уровень сформированности профессиональных физкультурных знаний учителей физической культуры и здоровья определялся с помощью компьютерной программы «Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья».

Кратко характеризуя методику диагностики, следует указать следующее.

Объект диагностики – учителя физкультуры и здоровья обоих полов. Предмет диагностики – профессиональные знания учителя физкультуры и здоровья. Средство диагностики – электронная анкета с вопросами и вариантами ответов. Метод диагностики – опрос.

Бланк анкеты теста разработан в соответствии со структурой и содержанием профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья и состоит из 20 вопросов, разделенных на четыре блока. Первый блок (пункты с 1-го по 5-й) предназначен для диагностики теоретических знаний, второй блок (с 6-го по 10-й) – практических знаний, третий блок (с 11-го по 15-й) – методических знаний, необходимых для обучения двигательным навыкам и четвертый блок (с 15-го по 20-й) – методических знаний, необходимых для развития физических качеств.

По каждому учителю определялся уровень сформированности физкультурных знаний по компонентам: теоретические знания, методические знания (методика обучения двигательным действиям), методические знания (методика развития двигательных качеств), практические знания. Путем расчета медианы результатов диагностики каждого из перечисленных компонентов физкультурных знаний определялся уровень сформированности профессиональных знаний учителя в целом.

Итоговая оценка результатов диагностики осуществлялась с использованием качественной (ранговой) шкалы: «отлично»; «очень хорошо»; «хорошо»; «почти хорошо»; «удовлетворительно»; «почти удовлетворительно»; «неудовлетворительно»; «крайне неудовлетворительно»; «отсутствие знаний».

Упомянутая компьютерная программа позволяет объективировать процедуру диагностики и автоматизировать процесс обработки итогов тестирования, сделать их наглядными и понятными. Кроме того она повышает надежность (согласованность) диагностического теста за счет сведения до минимума влияния «человеческого фактора».

Компьютерная программа «Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья» написана на языке программирования «ActionScript 2.0» в объектно-ориентированной программной среде Macromedia Flash 8. Программа включает в себя файл типа «Ролик Flash» с расширением .swf, объемом 92 кб.

В процессе работы программа демонстрирует четыре фрейма (экрана): первый – заставка с названием, формой для введения некоторых персональных данных тестируемого и кнопками навигации; второй – вопросник с 20 вопросами и вариантами ответов на них; третий – итоговая форма с заключением о состоянии сформированности профессиональных знаний тестируемого как в целом, так и по их структурным компонентам (теоретические, методические, практические знания); четвертый – аналогичен третьему, однако этот фрейм предназначен для распечатки итогов диагностики на принтере.

Средний возраст учителей физкультуры и здоровья, принявших участие в исследовании составил 41,4 года, а стаж работы – 17,5 года. Из них 35 человек имеют высшую квалификационную категорию, 3 – первую, 9 – вторую и 4 – без категории (табл. 1).

Таблица 1

Результаты исследования уровня сформированности профессиональных знаний учителей физкультуры и здоровья

Пол	Возраст, лет	Стаж, лет	Квалификационная категория	Уровень сформированности профессиональных знаний				
				Теоретических	Методических		Практических	В целом
					обучение двигательным действиям	развитие двигательных качеств		
Ж	25	3	2	Неуд.	Неуд.	Неуд.	Неуд.	Неуд.
Ж	37	15	Высшая	Уд.	Отс.	Отс.	Неуд.	Кр. неуд.
Ж	42	20	Высшая	Неуд.	Неуд.	Неуд.	Хор.	Кр. неуд.
Ж	53	32	Высшая	Уд.	Неуд.	Неуд.	Хор.	Почти уд.
Ж	48	27	Высшая	Отл.	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.
Ж	46	30	2	Отс.	Неуд.	Отс.	Хор.	Кр. неуд.
Ж	44	17	Высшая	Уд.	Неуд.	Неуд.	Хор.	Почти уд.
Ж	45	24	Высшая	Уд.	Неуд.	Неуд.	Хор.	Почти уд.
Ж	38	3	Высшая	Отл.	Неуд.	Хор.	Хор.	Хор.
Ж	40	19	Высшая	Неуд.	Неуд.	Хор.	Хор.	Уд.
Ж	22	3	1	Уд.	Уд.	Хор.	Хор.	Почти хор.
Ж	75	43	Высшая	Уд.	Уд.	Хор.	Хор.	Почти хор.
Ж	39	10	2	Уд.	Уд.	Хор.	Хор.	Почти хор.
Ж	30	8	1	Неуд.	Неуд.	Уд.	Хор.	Почти уд.
Ж	22	2	Без	Уд.	Уд.	Хор.	Хор.	Почти хор.
М	37	15	Высшая	Неуд.	Неуд.	Уд.	Хор.	Почти уд.
М	53	32	Высшая	Неуд.	Неуд.	Уд.	Хор.	Почти уд.
М	41	20	Высшая	Отс.	Уд.	Уд.	Хор.	Уд.
М	25	3	2	Отс.	Уд.	Хор.	Хор.	Почти хор.
М	55	24	Высшая	Отл.	Неуд.	Неуд.	Уд.	Почти уд.
М	64	40	Высшая	Неуд.	Неуд.	Хор.	Уд.	Почти уд.
М	45	27	Высшая	Уд.	Отл.	Хор.	Хор.	Хор.
М	56	39	Высшая	Уд.	Отл.	Хор.	Хор.	Хор.
М	37	21	Высшая	Неуд.	Неуд.	Хор.	Хор.	Уд.
М	49	27	Высшая	Уд.	Неуд.	Уд.	Хор.	Уд.

Пол	Возраст, лет	Стаж, лет	Квалификационная категория	Уровень сформированности профессиональных знаний				
				Теоретических	Методических		Практических	В целом
					обучение двигательным действиям	развитие двигательных качеств		
М	35	13	Высшая	Уд.	Уд.	Хор.	Хор.	Почти хор.
М	24	1	Без	Уд.	Неуд.	Неуд.	Уд.	Почти уд.
М	35	14	Высшая	Отл.	Уд.	Хор.	Хор.	Хор.
М	21	1	Без	Отл.	Уд.	Хор.	Хор.	Хор.
М	49	28	Высшая	Отл.	Уд.	Хор.	Хор.	Хор.
М	46	25	Высшая	Отл.	Уд.	Уд.	Хор.	Почти хор.
М	43	22	Высшая	Уд.	Уд.	Хор.	Хор.	Почти хор.
М	36	15	Высшая	Отл.	Уд.	Хор.	Хор.	Хор.
М	29	2	Без	Отл.	Неуд.	Неуд.	Хор.	Уд.
М	29	5	2	Отл.	Неуд.	Неуд.	Хор.	Уд.
М	50	20	Высшая	Неуд.		Отл.	Хор.	Уд.
М	68	42	Высшая	Уд.	Неуд.	Уд.	Хор.	Уд.
М	65	15	1	Неуд.	Неуд.	Неуд.	Хор.	Неуд.
М	28	5	2	Хор.	Уд.	Уд.	Хор.	Почти хор.
М	46	25	Высшая	Уд.	Уд.	Уд.	Хор.	Уд.
М	46	25	Высшая	Уд.	Уд.	Уд.	Хор.	Уд.
М	50	28	Высшая	Отл.	Уд.	Хор.	Хор.	Уд.
М	36	15	Высшая	Отл.	Уд.	Хор.	Хор.	Уд.
М	25	3	2	Неуд.	Неуд.	Отс.	Неуд.	Неуд.
М	42	18	Высшая	Неуд.	Неуд.	Неуд.	Хор.	Неуд.
М	33	12	Высшая	Хор.	Отс.	Неуд.	Неуд.	Неуд.
М	29	4	2	Хор.	Отс.	Отс.	Неуд.	Кр. неуд.
М	64	15	Высшая	Неуд.	Неуд.	Неуд.	Хор.	Кр. неуд.
М	47	23	2	Уд.	Неуд.	Отс.	Неуд.	Неуд.
М	30	5	Высшая	Уд.	Отс.	Отс.	Неуд.	Кр. неуд.
М	35	10	Высшая	Отс.	Неуд.	Отс.	Неуд.	Кр. неуд.
Среднее	41,4	17,5	Медиана:	Удовлетв.	Неудовлетв.	Удовлетв.	Хорошо	Удовлетв.

Медиана уровня сформированности профессиональных физкультурных знаний в целом по группе составила «удовлетворительно». При этом уровень сформированности практических знаний «хороший», теоретических – «удовлетворительный». Что касается методических знаний учителей, то медиана по группе составила «почти удовлетворительно». При этом знания связанные с развитием двигательных качеств сформированы «удовлетворительно, а связанные с обучением двигательным умения – «неудовлетворительно» (табл. 2).

Таблица 2

Количественное распределение учителей по уровням сформированности профессиональных физкультурных знаний

Уровень сформированности профессиональных знаний	По всей группе, чел	По мужчинам, чел	По женщинам, чел
Отлично	0	0	0
Очень хорошо	0	0	0
Хорошо	10	8	2
Почти хорошо	10	6	4
Удовлетворительно	9	8	1
Почти удовлетворительно	8	4	4
Неудовлетворительно	8	6	2
Крайне неудовлетворительно	5	3	2
Отсутствие знаний	0	0	0

В гендерном отношении статистические результаты исследования следующие.

У женщин ($n = 15$) уровень сформированности профессиональных физкультурных знаний «почти удовлетворительный». При этом уровень сформированности теоретических знаний у женщин «удовлетворительный», методических знаний (методика обучения двигательным действиям) – «неудовлетворительный», методических знаний (методика развития двигательных качеств) – «удовлетворительный», практических знаний – «хороший».

У мужчин ($n = 36$) уровень сформированности профессиональных физкультурных знаний «удовлетворительный». При этом уровень сформированности теоретических знаний у мужчин «удовлетворительный», методических знаний (методика обучения двигательным действиям) – «неудовлетворительный», методических знаний (методика развития двигательных качеств) – «удовлетворительный», практических знаний – «хороший».

Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии статистически достоверной разницы между уровнем сформированности профессиональных физкультурных знаний у мужчин и женщин с помощью критерия Мана-Уитни показала, что нулевая статистическая гипотеза подтверждается ($Z = 0,15$, $p\text{-level} = 0,88$). Таким образом, можно утверждать, что уровни сформированности профессиональных знаний у мужчин и женщин статистически не отличаются.

Взаимосвязь между возрастом и уровнем сформированности профессиональных знаний у исследуемых учителей не обнаружена (ранговый коэффициент корреляции Спирмена $r = 0,017$). Очень слабая взаимосвязь обнаружена между стажем работы и уровнем сформированности профессиональных знаний ($r = 0,1$). Очень слабая взаимосвязь обнаружена между квалификационной категорией и уровнем сформированности профессиональных знаний ($r = 0,14$).

Исследование также показало, что использовавшийся диагностический тест оказался адекватным (коэффициент адекватности 1), чувствительным в отношении исследуемой совокупности объекта, информативным.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Уровень сформированности профессиональных физкультурных знаний в целом по группе исследованных учителей физкультуры и здоровья «удовлетворительный».

Наиболее высокий уровень сформированности профессиональных знаний учителей был зарегистрирован в отношении практических знаний, а наихудший – методических.

Достоверных различий в уровне сформированности профессиональных знаний у учителей мужчин и учителей женщин не обнаружено.

Уровень сформированности профессиональных знаний исследованных учителей физкультуры и здоровья не зависит от их возраста, очень слабо зависит от их стажа работы и квалификационной категории.

Библиографические ссылки

1. Старчанка У. М. Структура і змест прафесійнай культуры спартыўнага педагога // Управление развитием образования в русле акмеологии : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Вып. 11. Ч. 4 / ГОИРО. Гомель, 2009. С. 44–47.

2. Старченко В. Н. Методологические аспекты педагогического контроля знаний // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы. Модернизация высшего образования как определяющий фактор развития университета : материалы науч.-метод. конф. В 4 ч, ч. 1 (Гомель, 14–15 марта 2013 г.) / ГГУ им. Ф. Скорины. Гомель, 2013. С. 162–165.

References

1. Starchanka U. M. Struktura i zmiest prafesijnaj kultury spartyynaha piedahoha // Upravlenie razvitiem obrazovanija v rusle akmeologii : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Vyp. 11, ch. 4 / GOIRO. Gomel', 2009. S. 44–47.

2. Starchenko V. N. Metodologicheskie aspekty pedagogicheskogo kontrolja znanij // Aktual'nye voprosy nauchno-metodicheskoi i uchebno-organizacionnoj raboty. Modernizacija vysshego obrazovanija kak opredelajushhij faktor razvitija Universiteta : materialy nauch.-metod. konf. V 4 ch., ch. 1 (Gomel', 14–15 marta 2013 g.) / GGU im. F. Skoriny. Gomel', 2013. S. 162– 65.

© Старченко В. Н., Иванчикова Е. В., 2015

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГАРМОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК В ВУЗЕ

В. И. Стручков

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: vladimir4531@mail.ru

Раскрывается проблема необходимости гармонизации физического воспитания студенток в вузе на основе единства и взаимосвязи укрепления и поддержания физического и репродуктивного здоровья.

Ключевые слова: косвенная оценка, репродуктивное воспитание, репродуктивное здоровье, гармонизация, гендерный подход.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS TO ENSURE HARMONIZATION PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN HIGH SCHOOL

V. I. Struchkov

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
E-mail: vladimir4531@mail.ru

This article reveals the problem of the need to harmonize physical training of students in high school on the basis of unity and strengthen the relationship and maintain physical and reproductive health.

Keywords: indirect assessment, reproductive education, reproductive health, harmonization, gender approach.

Обновление и углубление содержания образования в сфере физической культуры прежде всего связано с наиболее полной реализацией ее функций. Современная система физического воспитания студенческой молодежи в вузе является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодых людей, здорового образа жизни и спортивного стиля будущих специалистов производства, науки, культуры [1]. Формирование социально активной личности возможно только в условиях гармонизации физического воспитания студенческой молодежи в вузе и особенно девушек, в процессе который необходимо укреплять и корректировать не только их физическое состояние, но и их репродуктивное здоровье. В то же время, как показывает практика, физическое воспитание студенток в вузе направлено на формирование двигательных навыков, развитие физических качеств, без учета особенностей женского организма, необходимого гендерного подхода в физическом воспитании молодежи [2].

В связи с этим возникает острая необходимость совершенствования учебных программ в направлении гармонизации физического и репродуктивного здоровья студенток в процессе физического воспитания в вузе. Анализ литературы по проблеме исследования позволил выявить следующие противоречия:

– между необходимостью повышения рождаемости крепкого и здорового поколения для государства и низким уровнем физического и репродуктивного здоровья девушек (женщин);

– необходимостью гармонизации на основе взаимосвязи укрепления и поддержания физического и репродуктивного здоровья студенток в процессе физического воспитания в вузе и недостаточным программно-методическим его обеспечением [3];

– необходимостью формирования в вузе у студентов репродуктивной культуры и неразработанностью организационно-педагогических условий для ее формирования.

Все вышеуказанное определило проблему исследования, которая заключается в необходимости гармонизации физического воспитания студенток в вузе на основе единства и взаимосвязи укрепления и поддержания физического и репродуктивного здоровья.

Объектом исследования является процесс физического воспитания студенток в вузе. Предметом исследования стало содержание вариативной части программно-методического обеспечения гармонизации физического воспитания студенток в вузе на основе единства и взаимосвязи физического и репродуктивного здоровья.

Анализ литературных источников показал, что современные государственные стандарты физического воспитания студенток в вузе не в полной мере обеспечены программно-методическим материалом гармонизации физического воспитания девушек на основе единства и взаимосвязи физического и репродуктивного здоровья. Данные положения усугубляются еще тем, что за последние 5 лет – с 2010 по 2015 гг. – наблюдается отрицательная динамика репродуктивного здоровья студенток в вузах – с 7,9 % (2010 г.) до 11,4 % (2012 г.). Гармонизация учебного процесса физического воспитания студенток в вузе на основе единства и взаимосвязи физического и репродуктивного здоровья девушек является важной социально-педагогической задачей педагогов, ученых и медиков.

Комплексное изучение программ физического воспитания студенток в вузе показал, что в них отсутствует теоретический курс, рассматривающий виды здоровья (социальное, физическое, психическое, нравственное и особенно репродуктивное), и не выделяется отдельно оздоровительный компонент для девушек, содержащий сведения по сохранению, укреплению и коррекции репродуктивного здоровья и недостаточно учитывается гендерный подход в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура».

Новизна результатов заключается в том, что был уточнен и расширен ряд специализированных теоретических понятий по теме исследования: гармонизация физического воспитания студенток в вузе; репродуктивное здоровье и репродуктивное воспитание, что дополняет и расширяет теоретические и практические представления о физическом воспитании студенток в вузе [4].

В ходе исследования были получены следующие результаты: физическая подготовленность у студенток экспериментальной группы за три года занятий по опытной программе повысилась на 22,9 % ($p < 0,05$), [5 в то же время в контрольной группе прирост составил всего 5,8 % ($p > 0,05$); репродуктивное здоровье улучшилось на 28 % ($p < 0,05$), в контрольной группе никаких изменений в состоянии репродуктивного здоровья не произошло, а наоборот, еще ухудшилось на 20 % ($p < 0,05$); заинтересованность в занятиях физическим воспитанием у студенток экспериментальной группы повысилась до 95 % ($p < 0,05$), в контрольной группе, наоборот, снизилась в целом до 15 % ($p < 0,05$).

Положительная динамика результатов экспериментальной работы показала высокую эффективность вариативной части программно-методического обеспечения гармонизации физического воспитания студенток в вузе [5].

Библиографические ссылки

1. Стручков В. И., Пономарев В. В. Формирование психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»: монография / СибГТУ. Красноярск, 2012.

2. Лейфа А. В. Профессионально формирующая система физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киров, 2007.
3. Килис Ю. А. Философия гармонии : монография / Омский гос. инт сервиса. Омск, 2002.
4. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья // Физическая культура студента. М. : Гардарики, 2001. С. 131–174.
5. Стручков В. И., Ситников А. Я. Формирование психофизического потенциала студентов вуза в процессе учебного курса дисциплины «физическая культура» // Вестник КГПУ. 2012. № 1(19). С. 151–155.

References

1. Struchkov V. I., Ponomarev V. V. Formation of psychophysical potential of students of high school in the course of discipline “Physical Education” : monograph / SibGTU. Krasnoyarsk, 2012.
2. Leif A. V. Professionally forming system of physical activity and health of university students : authoref. dis. ... kand. ped. nauk. Kirov, 2007.
3. Kilis Yu. A. Aphilosophy of harmony : monograph / Omsk State Institute of Service. Omsk, 2002.
4. Vilensky M. Ya. A healthy life of the student. The role of physical culture in health // Physical Education student. M. : Gardariki, 2001. P. 131–174.
5. Struchkov V. I., Sitnikov A. Ya. Formation of psychophysical potential of students of high school in the course of discipline “Physical training” // Vestnik KSPU. 2012. № 1 (19). P. 151–155.

© Стручков В. И., 2015

УДК 796.011.2

ПОПУЛЯРНОСТЬ ИЗВЕСТНЫХ ВИДОВ ЙОГИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СТРАН МИРА

А. В. Толчева

Харьковская государственная академия физической культуры
Украина, г. Харьков, ул. Клочковская, 99
E-mail: asergeeva29@gmail.com

Проведен теоретический анализ известных видов йоги, описана суть и основатели каждого вида, а также указаны страны мира, в которых население активно их практикует.

Ключевые слова: йога виды, суть, основатель, страны, население, популярность.

POPULARLY KNOWN TYPES OF YOGA AMONG PEOPLE OF DIFFERENT COUNTRIES

A. V. Tolchieva

Kharkiv State Academy of Physical Culture
99, Klochkivskaya str., Kharkov, 61058, Ukraine
E-mail: asergeeva29@gmail.com

A theoretical analysis of the known types of yoga, describes the content and the founders of each species, as well as shows the countries of the world where people are actively practicing them.

Keywords: yoga, types, content, founder, country, the population, the popularity.

Популярным средством физического воспитания, применяемым людьми в различных странах мира уже много лет является йога. Специалистами разработаны методики и специальные тренировочные программы для занимающихся различных возрастов, уровня подготовленности и профессий. Многовековая практика йоги способствовала формированию различных ее видов, которые имеют между собой систематическое отличие. Однако, применение того или иного вида йоги требует знания его сути и направленности воздействия на организм человека. Изучение развития видов йоги в различных странах предоставит более полное представление о востребованности среди населения каждого из них.

Широко известен ряд публикаций, освещающих применение различных видов йоги в оздоровительных целях [1–8]. Нами также проведено обоснование позитивного влияния одного из видов йоги – хатха-йоги на организм занимающихся студенческого возраста [9; 10]. Однако в научной литературе не выявляется исследований, содержащих анализ известных видов йоги, а также установления их популярности в различных странах. В связи с этим, ставится следующая цель.

Цель исследования – выявление популярности известных видов йоги среди населения различных стран мира.

История йоги начинается с древних времен, о чем свидетельствуют несколько печатей с изображением фигуры людей в медитативных или йогических позах, найденных в долине реки Инд, относятся к периоду Индской цивилизации (3300–1700 гг. до н. э.). Средствами религиозно-философской системы йога, с помощью которых достигается равновесие между духовной, физической и психической сторонами жизнедеятельности человека, являются

физические упражнения, так называемые «асаны», дыхательные упражнения, так называемая «пранаяма», и медитативные упражнения.

Результаты проведенного теоретического анализа известных видов йоги были сформированы в таблицу. Виды йоги в таблице представлены в порядке численной популярности у населения различных стран мира: от максимальной – «Хатха-йога» до минимальной – Yoga flow («Йога в потоке»).

Популярность известных видов йоги среди населения различных стран мира

Вид йоги	Суть вида йоги	Основание вида йоги	Страны развития
Хатха-йога	Древнее учение о физической и духовной гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, физические упражнения), психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения физических упражнений) и дыхательных упражнений (пранаяма)	Систематизировано в XV в. Свами Сватмарамой (Индия) – автором трактата «Хатха-йога Прадипика». Есть данные также о том, что систематизировал труды по йоге известный древнеиндийский мудрец Патанджали	Индия, Европа, Россия, США, Австралия, некоторые страны Африки
Йога Айенгара	Характеризуется более длительным пребыванием в позах, которые в практике выполняются особенно скрупулезно	Основатель – Б. К. С. Айенгар (Индия)	Индия, США, Россия, Европа, Австралия
Аштанга-виньяса-йога	Динамичная и энергичная форма йоги, развивает силу и гибкость, придает ясность ума и добавляет энергии	Основатель вида – Д. Паттабхи, возглавлявший институт этого вида йоги в Майсуре (Индия)	Индия, США, Россия, Европа, Австралия
Дживамукти йога	Основу составляет практика виньяс, изучение священных текстов, нада-йога (йога звука), бхакти-йога (преданность Богу), пение мантр и медитация	Основатели вида – Д. Лайф и Ш. Гэннон (Америка)	США, Европа, Россия
Бикрам-йога	Классическое занятие состоит из 26 асан, выполняемых в быстром темпе в течение полутора часов при температуре воздуха в помещении 37–40 °С. Два дыхательных упражнения завершают занятие	Основатель вида – Б. Чоудхури (Индия)	Индия, США, часть Европы и России
Кундалини-йога	Одно из направлений современной йоги, система упражнений, направленная на получение энергии кундалини из основания позвоночника с помощью регулярной практики медитации, пранаяма, комплексов асан и пения мантр	Для Западного мира этот вид йоги открыл Йоги Бхаджан, в 1969 г. основавший в США благотворительный фонд «Здоровые, Счастливые, Благословенные» – организацию, обучающую йоге	Индия, США, Россия, некоторые страны Европы
Сахаджа-йога	Практика направлена на развитие личности людей и избавление от вредных привычек, болезней, страхов, проблем и прочего	Основан в 1970 г. Н. Шри-ваставой (Индия), более известной как Шри Матаджи Нирмала Деви	Индия, Россия, США, некоторые страны Европы
Янтра-йога	Древняя тибетская практика, состоит из 108 упражнений, направленных на гармонизацию всех систем организма	Практикуется со времен возникновения буддизма.	Тибет, Индия, Европа, США, Россия

Продолжение таблицы

Вид йоги	Суть вида йоги	Основание вида йоги	Страны развития
	Выполнение осуществляется в заданном ритме с четко скоординированными различными типами дыхания и задержками дыхания	Систематизировал знания этого направления открыл в 1992 г. миру учитель Ч. Н. Норбу (Индия)	
Шивананда-йога	Особенности заключаются в пяти основных принципах: правильная тренировка тела (выполнение упражнений); правильное дыхание (пранаяма); правильное расслабление (шавасана); правильное питание (вегетарианство); правильное понимание окружения (изучение священных писаний и медитации)	Основатель вида – знаменитый индийский йога-практик, врач и духовный учитель С. Шивананда (Индия), основывается на хатха-йоге	Индия, США, некоторые страны Европы
Вини-йога	Индивидуальный подход к каждому ученику, в котором учитываются его возможности, а практика асан включает основные и комплекующие позы, которые сочетаются с расслаблением	Основатель – Т. К. В. Дешикачар (Индия)	Индия
Бхакти-йога	Практика этого вида характеризуется средствами восхваления, гимнами и песнями для связи с божественным	Первые упоминания этого вида йоги просматриваются в «Бхагавад-гите» – памятнике древнеиндийской религиозно-философской мысли	Индия
Джапа-йога (Мантра-йога)	Основными средствами джапа-йоги является пение мантр	Упоминания об этом виде йоги встречаются в книгах С. Шивананды (Индия)	Индия
Джнана-йога	Этот вид йоги называют «йогой истинного знания». Для достижения мудрости используются интеллектуальные средства самоизучения, обращение к разуму и к дискуссии, как метода активизации мысли и поиска истины	Один из видов йоги в философии индуизма	Индия
Интегральная йога	Практика асан и пранаям, в которых выдерживается положение рук (санскр. «мудры»), энергетические «замки» (санскр. «бандхи»), мантры, а также концентрация и медитация	Философское учение, созданное в начале XX в. Ш. Ауробиндо (Индия)	Индия, США, Европа
Карма-йога	Философия этого вида, который еще имеет название «йога действия» в том, что люди несут ответственность за любые действия – физические, вербальные или мнимые	Один из основных видов йоги в философии индуизма	Индия, некоторые страны Европы, России, отдельные штаты США
Раджа-йога	В современной литературе, раджа-йога, как вид йоги, известна как «царский» путь. На практике раджа-йога использует силу воли и медитацию для развития сосредоточения мысли, остановки колебаний ума и достижения единства	Одна из шести ортодоксальных школ в философии индуизма, которая базируется на «Йога-сутрах» Патанджали	Индия

Вид йоги	Суть вида йоги	Основание вида йоги	Страны развития
Тантра-йога	Тантрическое учение, основанное на священных текстах, которые названы тантрами и содержащие описания физических и психических техник работы с энергиями	Возникла в начале н. э. в брахманизме и буддизме и распространилась в Тибете	Индия, Непал, Бутан, Россия, отдельные штаты США
Крипалу-йога	Практика трех уровней: силовой уровень – способствует укреплению здоровья; замедление движений и задержки в каждой асане; свободное творчество, воспитание способности чувствовать поток энергии	Основатель вида – А. Десаи (Индия)	Индия, США
Универсальная йога	Совокупность известных школ йоги, как аштанга-виньяса, Айенгар-йога, тибетская гималайская йога, даосские стили, а также ряд авторских методик, которые не встречаются ни в одном другом виде йоги	Основатель вида – А. Лаппа (Украина)	Украина, Россия, некоторые страны бывшего СССР и Европы
Йога 23	Включает 23 комплекса упражнений, отличающихся друг от друга сложностью, в которой насчитывается 5 стадий. Комплексы могут применяться для групповых тренировок, персональных программ, для инструкторов, а специализированные – для подготовки фридайверов, спецназа и даже космонавтов	Основатель вида – А. Сидерский (Украина)	Украина, Россия, некоторые страны бывшего СССР и Европы
Трай-йога	Особенностями является «медитация в движении», которая осуществляется путем волнообразного синхронизированного перехода из одной позы в другую и одновременным выполнением дыхательных упражнений	Основательница вида – К. Рей (США)	США, некоторые страны Европы, Россия
Йога Садхана	Сводится к соблюдению тренировочного алгоритма, который состоит из 4-х уровней: подготовительного, начального, основного и продвинутого	Основатель вида – С. Кулыгин (Россия)	Россия, Украина, некоторые страны бывшего СССР
Ишвара-йога	Воспроизведение ощущения целостности внутреннего пространства при выполнении асан с соблюдением равновесия и симметрии тела	Основатель вида – двукратный чемпион мира по артистик-йоге А. Зенченко (Украина)	Украина, Россия, некоторые страны бывшего СССР
Yoga flow	Составляет базовые последовательные упражнения, которые помогают восстановить жизненный тонус, поднять энергетический потенциал, укрепить опорно-двигательный аппарат и отличаются выраженным терапевтическим действием	Основатель вида – В. Попов (Россия)	Россия, Украина, некоторые страны бывшего СССР

Проведенное исследование отображает виды йоги, их суть, основателей, популярные среди населения различных стран. Синтезированный материал, дает возможность более широкого применения малоизвестных видов йоги в определенных условиях практики.

Библиографические ссылки

1. Гэннон Ш., Лайф Д. Дживамукти-йога. Практика освобождения тела и духа. М. : София, 2003.
2. Кулыгин С. Йога Садхана. М. : Мэйлер, 2012.
3. Пічурін В. В., Лутаєва Н. В., Доценко О. М. Використання сахаджа-йоги в процесі психологічної і психофізичної підготовки студентів на заняттях з фізичного виховання // Наук. часопис Нац. пед. ун-у ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15. Наук.-пед. пробл. фіз. культури. Вип. 5 (30) 13 / НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. С. 577–580.
4. Сатьянанда С. Йога-сутра Патанджали. Комментарии. М. : Ведантамала, 2006.
5. Чапмен Д. Йога Виньяса. М. : Эксмо, 2005.
6. Норбу Ч. Н. Янтра-йога. Тибетская йога движения. СПб. : Шанг Шунг Уддияна, 2011.
7. Шивананда С. Практика карма-йоги. М. : София, 2006.
8. Шифферс М. Е. Айенгар-йога для всех. М. : Эксмо, 2011.
9. Толчева А. В. Влияние оздоровительной практики хатха-йога на организм занимающихся // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / ЧГУ. Череповец, 2013. С. 30–33.
10. Толчева Г. В. Програма занять з хатха-йоги для студенток початкового рівня підготовки : метод. рекомендації для організації самост. позаауд. роботи з фіз. вих. студ. вищ. навч. закл. // Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Т. Шевченка» / ЛНУ ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2011.

References

1. Gjennon Sh., Lajf D. Dzhivamukti-joga. Praktika osvobozhdenija tela i duha. M. : Sofija, 2003.
2. Kulygin S. Joga Sadhana. M. : Mjejler, 2012.
3. Pichurin V. V., Lutaeva N. V., Docenko O. M. Viktoristannja sahadzha-jogi v procesi psihologichnoї i psihofizichnoї pidgotovki studentiv na zanjattjah z fizichnogo vihovannja // Nauk. chasopis Nac. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova. Ser. 15. Nauk.-ped. probl. fiz. kul'turi. Vyp. 5 (30) 13 / NPU im. M. P. Dragomanova. Kiev, 2013. S. 577–580.
4. Sat'jananda S. Joga-sutra Patandzhali. Kommentarii. M. : Vedantamala, 2006.
5. Chapman D. Joga Vin'jasa. M. : Eksmo, 2005.
6. Norbu Ch. N. Jantra-joga. Tibetskaja joga dvizhenija. SPb. : Shang Shung Uddijan, 2011.
7. Shivananda S. Praktika karma-jogi. M. : Sofija, 2006.
8. Shiffers M. E. Ajengar-joga dlja vseh. M. : Eksmo, 2011.
9. Tolcheva A. V. Vlijanie ozdorovitel'noj praktiki hatha-joga na organizm zanimajushhihsja // Aktual'nye problemy jekologii i zdorov'ja cheloveka : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / ChGU. Cherepovec, 2013. S. 30–33.
10. Tolcheva G. V. Programa zanjat' z hatha-jogi dlja studentok pochatkovogo rivnja pidgotovlenosti : metod. rekomendacii dlja organizacii samost. pozaaud. roboti z fiz. vih. stud. vishh. navch. zakl. // Derzh. zakl. "Lugan. nac. un-t im. T. Shevchenka" / LNU im. T. Shevchenka. Lugans'k, 2011.

УДК 796.323

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Г. В. Федотенко, С. П. Наумов

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: laimet@mail.ru

Рассмотрены проблемы и перспективы развития спортивной игры гандбол, в недалеком прошлом очень популярной в городе Красноярске, которую можно применять на занятиях по физической культуре в нашем вузе. Развитие физических способностей студентов рассматривается в рамках процесса физического воспитания.

Ключевые слова: студент, спорт, физическое воспитание, спортивные игры, гандбол.

SPORTS GAME IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

G. V. Fedotenko, S. P. Naumov

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
E-mail: laimet@mail.ru

The problems and prospects of development of sports game handball, in the recent past is very popular in the city of Krasnoyarsk, which can be used in the classroom for physical education in our university. The development of physical abilities of students considered in the process of physical education.

Keywords: student, sport, physical education, sports, handball.

В основе учебно-воспитательного процесса в высшей учебной школы лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовке специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям. Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы.

Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели

предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей [1–3].

Гандбол, одна из спортивных игр, которую можно применять на занятиях физической культуры для студентов в нашем вузе. Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности, обладающей необходимыми знаниями и умениями в области теории и методики избранного вида спорта. Задачи дисциплины: изучение правил игры, освоение основных технических приемов игры и тактических действий, овладение практическими навыками в судейских соревнованиях. На занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение судейской документации. Организация соревнований различного уровня [4].

Успешное освоение программного материала курса специализации позволит студенту вооружиться достаточным количеством теоретических знаний, практических умений и навыков для игры в гандбол.

Практика существования гандбола показывает на сколько еще не популярен этот вид спортивной игры, но перспективен и интересен для студентов вуза и молодежи в целом. Это говорит о многом, должное внимание к этой игре будет способствовать ее развитию и популяризации.

На сегодняшний день существует проблема дефицита популяризации гандбола среди студенческой среды в Красноярском крае. Мало студентов знают о таком виде спорта несправедливо забытым у нас в Красноярске. На берегах Енисея в гандбол начали играть в 1958 г. Мало кто помнит, что в шестидесятые годы прошлого столетия защищала честь Красноярска на Всесоюзной арене женская команда «Буревестник» по гандболу, из студентов педагогического института, участница первенства СССР среди команд Высшей Лиги. Организовал и тренировал команду В. И. Телятников. Команда пробивается на всесоюзную арену. В 1963 году команда получает право участия в первенстве СССР в классе «А». Команда занимает первое место на Всероссийских студенческих играх, до 1967 г. входит в топ-10 сильнейших команд страны на чемпионате СССР, серебряный призер Третьей летней Спартакиады профсоюзов. Игрок команды М. Белошейкина вошла в национальную сборную страны, и становится первым мастером спорта СССР по гандболу в Сибири и на Дальнем Востоке. По согласованию спортивных организаций края женская команда по гандболу была передана в институт цветных металлов. В 1969 году команду принял перспективный тренер, мастер спорта СССР по гандболу К. А. Великов.

Уже в 1970 г. красноярки, теперь команда «КИЦМ», занимает третье место в первенстве РСФСР. В 1972 г. в команду приходят перспективные игроки из молодежной сборной, приезжает Л. Бережная из города Отрадное. Женская команда «КИЦМ»

по гандболу участница первенства СССР (1976–1978), трижды чемпион РСФСР (1973, 1976, 1977), серебряный призер Спартакиады народов СССР (1975), чемпион и призер студенческих игр (1974, 1975, 1976). И это еще не весь перечень побед. Команда просуществовала до 1993 г. В связи с ежегодными финансовыми трудностями Федерация гандбола в Красноярске распалась. А вместе с ней исчез в Сибири как женский, так и мужской гандбол.

В 70-е Красноярск уже охвачен гандболом, как пожаром. Достижения демонстрируют и мужские команды. В каждом институте города создают мужские команды по гандболу. В два последующих десятилетия в Первенстве Края среди мужчин выступают уже 8 команд. А команда «Политехник» через несколько лет станет славным регбийным клубом «Красный Яр». Еще пять лет назад число молодых гандболистов в Красноярске равнялось нулю. В 2008 г. в Красноярске вновь возродилась, благодаря тренеру А. Басалгину, Федерация по гандболу. Сегодня красноярская команда – лучшая в Сибири, четверо ребят из ее состава – кандидаты в сборную страны. Родителем, а теперь еще и возродителем, гандбола в Красноярске можно считать А. В. Басалгина – президента Федерации по гандболу. Сегодня на восьмом десятке лет он практически с нуля начинает возрождать некогда популярный и один из самых успешных видов спорта в Красноярске – гандбол. Из интервью с А. В. Басалгиным: «Есть имена, которыми мы гордились, и будем гордиться. Наши воспитанники – Л. Бережная – заслуженный мастер спорта, чемпионка Летних Олимпийских игр 1976 и 1980 гг., чемпионка мира и это еще не все. В. Атавин – чемпион Олимпийских игр 1988 г. (в составе команды он был самым молодым – 21 год), чемпион мира 1993, 1997, чемпион Европы 1996, чемпион Игр Доброй воли 1990, Д. Карпов – в 1992 г. стал чемпионом мира среди молодежных команд.

Имея такие результаты, такие победы невозможно, было жить, не думая о возрождении в Красноярске гандбола. Ведь он от высокого уровня в 60–90-е сошел в нашем городе на нет. Не было финансирования, поддержки, востребованности. Все эти годы я и мои воспитанники, которые сами стали тренерами, жили идеей возрождения этого замечательного вида спорта. И вот пять лет назад колесо закрутилось – мы набрали группу ребят. 2 года тренировок – и мы на первенстве России четвертые среди 38 команд! Это притом, что другие команды, в отличие от нас, тренируются по 6–8 лет!» В 2013 г. недалеко от Красноярска в поселке Березовка открылась секция по ручному мячу для девочек. И они уже могут похвастаться третьим местом в первенстве Сибирского федерального округа. Но это, к сожалению всего лишь исключение из правил. Развивать массово гандбол в Красноярске некому. Прежде всего, нет перспективных тренеров для работы с ребятами, нет должного внимания к виду спорта в кругах власти, нет спонсорского интереса. А парни, этому темпераментному виду спорта, отдаются всецело. В 2014 г. взяли старт на зональных соревнованиях первенства России. В Красноярске в декабре этого года Федерацией по гандболу было организовано и проведено Открытое первенство города. В соревнованиях приняли участие 8 команд из Красноярска, Новосибирска, Горно-Алтайска, Бийска и Лесосибирска. Самое главное достижение края в новой истории гандбола – это игра трех юношей за молодежную сборную России [3].

С 2005 г. по сей день в нашем университете организовалась специализация гандбола, в которую каждый желающий может прийти и заниматься. Преподаватели-тренера знакомят и учат играть в эту замечательную игру. Студенты тренируются с большим удовольствием и энтузиазмом. Среди учебных групп специализации проводим соревнования. Каждый год играем с командами А. В. Басалгина. В вузах города Красноярска кроме СибГАУ нет специализаций по гандболу, и нам не с кем проводить соревнования на уровне вузов города. Такой вид спорта, как гандбол, должен найти достойное место среди популярных видов спорта в студенческой среде.

Гандбол в Красноярском крае пережил несколько кризисов, встречал на своем пути развития много трудностей, безденежье, тяжелейшие бытовые условия, но еще держится на плаву, благодаря энтузиазму преданных этому виду спорта людей.

Библиографические ссылки

1. Гостев Р. Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. М. : Еврошкола, 2005.
2. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2004.
3. Федерация гандбола в Красноярске [Электронный ресурс]. URL: www.krk.andfed.ru (дата обращения: 19.06.2015).
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. М. : Академия, 2002.

References

1. Gostev R. G. Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennykh usloviyakh. M. : Yevroshkola, 2005.
2. Fizicheskaya kul'tura studenta : uchebnik / pod red. V. I. Il'inicha. M. : Gardariki, 2004.
3. Federaciya gandbola v Krasnoyarske [Elektronniy resurs]. URL: www.krk.handfed.ru (data obrasheniya: 19.06.2015).
4. Sportivnyye igry : tekhnika, taktika, metodika obucheniya : uchebnik dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy / [pod red. Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnova. M. : Akademiya, 2002.

© Федотенко Г. В., Наумов С. П., 2015

УДК 796.01:159.9:37.015

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

В. А. Филиппович

Сибирский юридический институт ФСКН России
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: wlakost_67@mail.ru

Рассмотрены вопросы формирования психофизических качеств студентов юридических вузов на занятиях по физической культуре для подготовки к профессиональной деятельности в правоохранительных органах страны.

Ключевые слова: физическая культура, студенты юридических вузов, психофизическая готовность, профессиональная подготовка, правоохранительные органы.

**FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES
OF LAW STUDENTS BY THE RESOURCES
OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING**

W. A. Fillipovich

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskogo str., Krasnoyarsk, 660131, Russia
E-mail: wlakost_67@mail.ru

The issues of formation of law students' psycho-physical qualities at the physical training classes in order to prepare them for their professional career in law enforcement bodies are considered in the article.

Keywords: physical culture, law students, psycho-physical readiness, professional training, law enforcement bodies.

Основная социально-педагогическая задача профессиональной подготовки студентов, в том числе и студентов юридических вузов – формирование у них должной готовности к профессиональной деятельности, с учетом современных требований [1].

Психофизическая готовность определяется как способность выпускника юридического вуза быстро и эффективно адаптироваться в процессе профессиональной деятельности к интенсивно изменяющимся требованиям к современному специалисту правоохранительной системы.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, наряду с другими факторами, призвана обеспечить успешное и надежное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, высокую работоспособность, морально-психологическую основу профессиональной деятельности будущего специалиста.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки в юридических вузах должны быть направлены на формирование профессиональных качеств будущих юристов, таких как: разносторонняя физическая подготовленность; устойчивость психофизических качеств; ловкость и точность; способность быстро осваивать сложно-координационные двигательные действия и т. д.

Современное состояние теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки позволяют реализовать в рамках типовой учебной программы вуза развитие и совершенствование психофизических качеств студентов. Данное направление в профессионально-прикладной физической подготовке специалиста должно включать в себя образовательный компонент (необходимый минимум теоретических и методических знаний) и необходимую прикладную подготовку, адаптированную к его будущей профессиональной деятельности.

На базе Сибирского юридического института уже более пятнадцати лет существует общеправовой факультет, выпускающий специалистов по специальности «юриспруденция». Занятия по физической культуре на факультете организуются и проводятся в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования.

Целью физического воспитания студентов данного факультета является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Как показывает практика, многие студенты по окончании юридического вуза связывают свою профессиональную деятельность с правоохранительными органами, которые предъявляют к сотрудникам повышенные требования к психофизической подготовленности.

Как известно, целью физической подготовки сотрудников правоохранительных органов является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий.

В связи с этим до настоящего времени стоит проблема профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников силовых структур из числа выпускников общеправовой факультета [2].

Для определения уровня психофизической готовности к профессиональной деятельности выпускников общеправовой факультета в рамках исследования нами был проведен анкетный опрос. К анкетированию привлекались студенты выпускного курса. Из их числа 41 % имеют желание связать свою профессиональную деятельность с правоохранительными органами.

Большинство опрошенных (69 %) считают, что существующая программа по физической культуре на общеправовых факультетах не отражает в полной мере психофизическую готовность к будущей профессиональной деятельности.

Подавляющее число опрошенных (87 %) считают необходимым владение боевыми приемами борьбы для своей профессиональной деятельности или для элементарной самообороны по мере необходимости.

Представляет интерес мотивация посещения студентами занятий по физической культуре. Так, 45 % опрошенных основной целью считают укрепление здоровья, 36 % – поддержание общей работоспособности и только 19 % – формирование профессионально важных физических качеств.

Такое соотношение ответов позволяет утверждать, что высокий процент опрошенных не расценивает физическую культуру, регламентированную действующей рабочей учебной программой, как эффективное средство подготовки специалистов к будущей профессиональной деятельности, которая зачастую сопряжена с действиями в экстремальных ситуациях.

Изучение содержания примерных и рабочих программ ряда юридических вузов России по учебной дисциплине «Физическая культура» показало, что эти программы не предусматривают или частично включают обучение студентов боевым приемам борьбы.

Однако, как отмечено выше, 41 % опрошенных имеют желание по окончании вуза работать в правоохранительных органах, вследствие чего, по роду службы им придется выполнять определенные задачи по охране общественного порядка.

Результаты опроса ряда выпускников общеправового факультета свидетельствуют о том, что более половины юношей связали свою профессиональную деятельность со службой в различных структурах правоохранительной системы и они считают, что знание приемов самообороны необходимы студентам для психофизической готовности к выполнению служебных задач в будущем.

Анализ рабочих учебных программ показывает, что на занятиях по физической культуре уделяется крайне мало внимания формированию психических качеств студентов. При таком подходе психологическая подготовленность выпускников не достигает требуемого уровня.

Как известно, психологическая подготовка – научно организованный и эффективно осуществляемый процесс формирования, повышения и поддержания высокого уровня психологической подготовленности обучаемого контингента к решению служебных задач. Поскольку психологическая подготовленность – составная часть профессионального мастерства, то и психологическая подготовка выступает как особый и важный вид профессиональной подготовки, порожденный потребностями интенсификации и повышения качества труда и основанный на достижениях научной психологии.

Решая в плане социальной жизни общества свои задачи по профилактике, раскрытию и расследованию преступлений, зачастую связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, охране общественного порядка, обеспечению безопасности дорожного движения, сотрудники правоохранительных органов сталкиваются с самыми различными проявлениями человеческих убеждений, интересов, потребностей, взаимоотношений, позиций и других психологических особенностей. При выполнении своих функциональных обязанностей они зачастую вступают в психологически обостренные отношения с частью граждан, особенно с теми, кто встал на путь конфликта с законом либо обладает деформированным правосознанием.

Все это говорит о том, что деятельность работников правоохранительных органов осуществляется в среде и условиях, составным и важным аспектом которых объективно выступает психологическая реальность. Игнорирование психологического аспекта либо его некомпетентный учет снижают эффективность действий сотрудника. Умение разобраться во всей гамме психологических оттенков и зависимостей своей работы характеризует уровень профессионального мастерства сотрудников.

В связи с этим, включение в систему формирования и повышения профессионального мастерства студентов юридических вузов психологической подготовки является научно и практически оправданной, неотложной задачей. Особое значение для психологической подготовки студентов имеют практические занятия по овладению приемами бокса, самбо, дзюдо, рукопашного боя, специальной психологической полосы препятствий. При их проведении формируется психофизическая устойчивость к будущей профессиональной деятельности в правоохранительных органах.

Основными задачами данных занятий являются:

- научить студентов основам самозащиты;
- развить устойчивые навыки к выполнению сложных технических действий;
- формирование необходимых психофизических качеств;
- сформировать у студентов представление о рукопашном бое, как системе воспитания личности и подготовке ее к действиям в экстремальных условиях служебной деятельности.

Зная, на какую профессию ориентирует институт своих студентов, преподаватель должен строить профессионально-прикладную физическую подготовку, обращая особое внимание на требования, которые предъявляет профессия к двигательным навыкам, физическим и психическим качествам, выделяя из них те, которые являются профессионально важными.

Эти очевидные и, в общем, давно признанные положения до настоящего времени недостаточно учитывались при организации и проведении физической культуры со студентами юридических вузов.

В связи с вышеизложенным, нами была разработана и в настоящее время реализуется экспериментальная рабочая программа для студентов общеправового факультета

по физической культуре с профессиональной направленностью. Программа включает разделы по видам спорта и специальные упражнения строго-прикладной направленности, повышенной сложности, а также виды спорта, дополняющие профессионально-прикладную физическую подготовку. В разделы, дополняющие ППФП, включены те виды спорта, которые отображены в учебном плане вузовских программах физического воспитания. К ним относятся: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

В раздел профессионально-прикладной физической подготовки входят виды спорта и специальные упражнения, имеющие строго прикладную направленность: рукопашный бой, защита от нападения вооруженного и невооруженного противника, прикладное плавание, упражнения повышенной опасности и сложности, специальная психологическая полоса препятствий.

Нами были включены, помимо традиционных, контрольные нормативы служебно-прикладной направленности, которые, на наш взгляд, в достаточной мере отражают уровень физической подготовленности к профессиональной деятельности будущих специалистов правоохранительных органов.

Педагогические наблюдения показывают, что с того времени, как мы начали проводить занятия по экспериментальной рабочей программе, у студентов улучшилась посещаемость занятий, появилась заинтересованность к овладению приемами самозащиты.

Кроме того, многие студенты стали самостоятельно заниматься физическими упражнениями на стадионе института и в спортивных залах, а также активней участвовать в Спартакиаде института среди курсов по различным видам спорта за общеюридический факультет [3].

Исходя из вышеизложенного, мы предполагаем, что совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки студентов юридических вузов позволит качественно улучшить содержание квалификационной характеристики специалиста-выпускника вуза юридического профиля и будет способствовать формированию профессионально важных психофизических качеств, необходимых для служебной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Гаврилов Д. Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 3.
2. Филиппович В. А. Организационно-педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов юридических вузов // Вестник КГПУ. № 1 (19) / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2012.
3. Филиппович В. А., Завьялов Д. А. Педагогические аспекты формирования психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта // Педагогическое образование в России. № 2 / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2012.

References

1. Gavrilov D. N. Problemy povysheniya jeffektivnosti i kachestva zanjatij fizicheskoj kul'turoj v vysshih uchebnyh zavedenijah // Teorija i praktika fiz. kul'tury. 2008. № 3.
2. Filippovich V. A. Organizacionno-pedagogicheskie uslovija sovershenstvovaniya professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov juridicheskikh vuzov // Vestnik KGPU. № 1 (19) / Krasnojarsk. gos. ped. un-t im. V. P. Astaf'eva. Krasnojarsk, 2012.
3. Filippovich V. A., Zav'jalov D. A. Pedagogicheskie aspekty formirovaniya psihofizicheskoj gotovnosti studentov k professional'noj dejatel'nosti sredstvami fizicheskoj kul'tury i sporta // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. № 2 / Ural. gos. ped. un-t. Ekaterinburg, 2012.

УДК 796.01

КОМПЕТЕНТНОСТНАЯ ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ФАКТОР КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

С. А. Хазова, И. К. Гунажоков

Адыгейский государственный университет
Россия, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: khazovasn@rambler.ru

Приводится систематизированный материал, касающийся конкретных способов и путей реализации компетентностного подхода к профессиональному образованию. В частности, характеризуются задачи и способы их компетентностного решения, связанные с подготовкой в вузе бакалавров физической культуры и спорта.

Ключевые слова: профессиональная подготовка бакалавров физической культуры и спорта, компетентностный подход к профессиональному образованию, качество профессионального образования в области физической культуры и спорта.

COMPETENCY TRAINING BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A FACTOR OF QUALITY EDUCATION

S. A. Hazova, I. K. Gunazhokov

Adygeya State University
208, Pervomayskaya str., Maikop, 385000, Russia
E-mail: khazovasn@rambler.ru

The article provides a systematic material on specific ways and means of implementing the competency approach to vocational education. In particular, are characterized by problems and ways of their solution competency related to the preparation in high school undergraduate physical education and sport.

Keywords: training of bachelors of physical culture and sports, competence-based approach to vocational education, the quality of vocational education in the field of physical culture and sports.

Целевым и методическим ориентиром современного профессионального образования выступает компетентностный подход. В методологическом аспекте он нацеливает образовательный процесс на формирование компетентности студентов (социальной, профессиональной) как на ведущий результат подготовки. В методическом аспекте компетентностный подход предусматривает использование активных методов обучения при опоре на ситуационно-проблемный, функционально-ролевой и задачный подходы [1–5].

Теоретические и эмпирические исследования позволили определить профессиональную компетентность специалиста в области физической культуры и спорту как систему трех уровней групп компетентностей:

- 1) общепрофессиональной, связанной с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений; определяет фундаментальность образования;
- 2) общеотраслевой, связанной с ориентацией в общих теоретических, социально-экономических и организационно-управленческих вопросах функционирования сфер физической культуры и спорта и образования;

3) специальной, связанной с освоением профессиональных функций учителя физической культуры, тренера, руководителя физкультурно-спортивной организации, организатора физкультурно-рекреационной деятельности и т. д.

Учитывая вышесказанное, в качестве методического обеспечения процесса подготовки бакалавров физической культуры и спорта мы предлагаем систему ситуационно-проблемных задач функционально-ролевого содержания, контекстно соответствующих формируемому виду компетентности. Для их разработки каждой ролевой функции поставлены в соответствие типичные ситуации профессионального взаимодействия, подобраны примеры возможных в этих ситуациях проблем и разработаны задачи, направленные на разрешение описанных ситуационных проблем.

Приведем примеры.

1. **Общепрофессиональная компетентность.** Роль исследователя. Функция сбора научной информации. Возможная ситуация: подбор фактов, иллюстрирующих научное явление, закон, закономерность. Возможная ситуационная проблема: наличие противоречивых фактов, опровергающих изучаемое явление. Задача: дифференцировать примеры на подтверждающие (1 группа) и опровергающие (2 группа) изучаемое явление; подобрать дополнительные примеры первой группы; найти объяснение примерам второй группы; сделать вывод.

2. **Общеотраслевая компетентность.** Роль специалиста-теоретика. Функция применения общепрофессиональных образовательных и физкультурно-спортивных знаний. Возможная ситуация: экстраполяция общепедагогических методов в сферу физической культуры и спорта. Возможная ситуационная проблема: наличие противоречия между относительной абстрактностью педагогических методов и конкретностью деятельности учителя. Задача: подобрать общепедагогические примеры способов реализации, задач и ситуаций применения педагогических методов; выявить основные характеристики педагогических ситуаций; подобрать аналогичные ситуации, относящиеся к процессу физического воспитания учащихся, определить специфические средства их решения; конкретизировать задачи и способы реализации.

3. **Специальная компетентность.** Роль специалиста-практика:

а) **Функции учителя физической культуры.** Возможная ситуация: организация активной работы учащихся на уроке. Возможная ситуационная проблема: один из учащихся отказывается заниматься на уроке физической культуры. Задача: определить возрастной и гендерный состав учебного коллектива, выявить соответствующие психофизиологические особенности; подобрать способы выявления причин отказа учащегося от работы на уроке и соответствующие возможным причинам способы выхода их ситуации.

б) **Функции тренера по спорту.** Возможная ситуация: психологическая подготовка воспитанников к соревнованиям. Возможная ситуационная проблема: наличие противоречия между многообразием средств и методов психологической подготовки и конкретными психологическими и физиологическими характеристиками учебно-тренировочной группы. Задача: выявить средства и методы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям; определить возраст воспитанников, их психологические особенности, связанные с видом спорта; на этом основании выбрать наиболее эффективные способы психологической подготовки.

в) **Функции спортивного менеджера.** Возможная ситуация: определение критериев эффективности деятельности организации. Возможная ситуационная проблема: наличие противоречия между оценкой качества работы физкультурно-спортивной организации ее руководителями и потребителями. Задача: подобрать критерии оценки эффективности работы организации ее руководителями; определить ожидания потребителей; сравнить две группы показателей.

Таким образом, положения ситуационно-проблемного, задачного и функционально-ролевого подходов к обучению обеспечивают образовательный процесс технологическим инструментарием, использование которого будет способствовать эффективной реализации

компетентностного подхода к подготовке специалистов и, в целом, повышению качества профессионального образования.

К ведущим тенденциям современного образования относится компетентностная ориентация профессиональной подготовки, что проявляется и в целеполагании высшей школы, и в выборе средств и методов обучения и воспитания будущих специалистов. В педагогической науке компетентностный подход относится к числу достаточно изученных и широко освещенных. Однако педагоги вузов, зачастую, не способны реализовать его основные положения в реальной образовательной практике. При этом известно, что на технологическом уровне компетентностный подход представлен в дефинициях функционального, задачного, ситуационно-проблемного и др. методологических подходов, идеи которых позволяют разработать дидактический комплекс, состоящий из контекстных ситуационно-проблемных задач, отражающих реализуемые специалистами профессиональные роли и соответствующие им функции. Решение подобных задач обеспечит практикоориентированность профессионального образования и будет способствовать повышению качества профессиональной подготовки.

Библиографические ссылки

1. Байденко В. И. Компетенции в профессиональном образовании (к освоению компетентностного подхода) // Высшее образование в России. 2004. № 11. С. 17–22.
2. Зеер Э. Ф. Компетентностный подход к образованию [Электронный ресурс]. URL: <http://www.urorao.ru/konf2005.php> (дата обращения: 19.06.2015).
3. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. М. : Исслед. центр пробл. кач-ва подготовки специалистов, 2004.
4. Исаев В. А., Воротилов В. И. Образование взрослых: компетентностный подход : учеб.-метод. пособие. СПб. : ГНУ ИОВ РАО 2005.
5. Хуторской, А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Народное образование. 2003. № 2. С. 58–64.

References

1. Bajdenko, V. I. Kompetencii v professional'nom obrazovanii (k osvoeniju kompetentnostnogo podhoda) // Vysshee obrazovanie v Rossii. 2004. № 11. S. 17–22.
2. Zeer Je. F. Kompetentnostnyj podhod k obrazovaniju [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.urorao.ru/konf2005.php> (data obrasheniya: 19.06.2015).
3. Zimnjaja, I. A. Kljuchevye kompetentnosti kak rezul'tativno-celevaja osnova kompetentnostnogo podhoda v obrazovanii. M. : Issled.j centr probl. kach-va podgotovki specialistov, 2004.
4. Isaev V. A., Vorotilov V. I. Obrazovanie vzroslyh: kompetentnostnyj podhod : ucheb.-metod. posobie. – SPb. : GNU IOV RAO 2005.
5. Hutorskoj, A. V. Kljuchevye kompetencii kak komponent lichnostno-orientirovannoj paradigmy obrazovanija // Narodnoe obrazovanie. 2003. № 2. S. 58–64.

© Хазова С. А., Гунажоков И. К., 2015

УДК 796.01

О ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ

Н. Х. Хакунов, М. Х. Коджешау

Адыгейский государственный университет
Россия, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: khazovasn@rambler.ru

Приведены результаты анализа теории и практики функционирования профессионального спорта в современной, постсоветской России. В данном контексте представлены некоторые соображения, касающиеся вопросов правового регулирования взаимоотношений, возникающих в сфере профессионального спорта.

Ключевые слова: профессиональный спорт, конкурентоспособность российского спорта, спортивное право.

REGULATORY PROFESSIONAL SPORT RUSSIA

N. H. Hakunov, M. H. Kodzheshau

Adygeya State University
208, Pervomayskaya str., Maikop, 385000, Russia
E-mail: khazovasn@rambler.ru

The results of the analysis of the theory and practice of professional sports in the functioning of the modern, post-Soviet Russia. In this context, presents some considerations concerning the issues of legal regulation of relations arising in the field of professional sports.

Keywords: professional sport, the competitiveness of Russian sports, sports law.

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики Российской Федерации. Важное социальное значение сферы физической культуры и спорта объясняет заинтересованность государства и общества в эффективности ее функционирования. Одним из ключевых требований современности к физкультурно-оздоровительным и спортивным организациям является их конкурентоспособность, в том числе на международном уровне.

Для обеспечения реализации данного направления государственной политики в стране создается нормативно-правовая база, разрабатываются механизмы финансирования, приняты и действуют Программа и Стратегия развития физической культуры и спорта. Однако, по признанию ведущих государственных деятелей (Д. А. Медведева, В. В. Путина, В. Л. Мутко, Г. Алешина, П. А. Рожкова и др.), задачи, которые на протяжении последних десятилетий государство ставит перед физической культурой и спортом, решаются не вполне эффективно. Целенаправленное развитие сферы в соответствии с определенными государством целями и принципами тормозится. Нерешенными остаются проблемы эффективного использования материальных и финансовых ресурсов, привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой, возрождения традиций российского спорта высших достижений и др. К таким дискуссионным и далеким от решения вопросам относится и правовое регулирование отношений в профессиональном спорте, а также взаимодействий профессиональных клубов, команд, спортсменов с государственными структурами, неспортивными общественными

и коммерческими организациями и пр. В настоящее время идет активное обсуждение вопросов развития спорта высших достижений и правовом регулировании профессионального спорта, деятельности профессиональных спортивных организаций в Российской Федерации. Данными вопросами занимается Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Практические действия в данном направлении основаны на сложившихся нормах, традициях, финансовых возможностях отдельных организаций и бизнесменов и т. п., и нуждаются в правовых основах и юридическом сопровождении.

В основу законопроекта о профессиональном спорте должны лечь следующие положения:

1) необходимо провести анализ и определить основные приоритетные направления развития спорта высших достижений в Российской Федерации на ближайшее десятилетие;

2) выявить условия по поддержанию высшего уровня конкурентоспособности российского спорта на международной арене, включая совершенствование его материально-технического, научно-методологического, кадрового, медико-биологического и антидопингового обеспечения.

Далее нужно определить профессиональный спорт важным направлением государственной политики в сфере физической культуры и спорта. При этом следует уделить внимание следующим вопросам:

а) нормативное правовое обеспечение и система разрешения споров (спортивный арбитраж);

б) организационные условия развития: соотношение государственного и общественного управления;

в) экономические и финансовые показатели: соотношение государственного и частного финансирования, социальный эффект;

г) посещаемость спортивных соревнований и показатели зрительского интереса, в том числе в средствах массовой информации;

д) влияние спорта высших достижений на качество подготовки резерва для сборных команд России.

Особо следует выделить вопросы взаимодействия общероссийских спортивных федераций, профессиональных спортивных лиг и спортивных клубов, распределение полномочий и ответственности.

Решение названных вопросов будет способствовать развитию профессионального спорта и совершенствованию деятельности профессиональных спортивных организаций в Российской Федерации.

УДК 796.012.1

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИНАМИКИ ЭЛЕКТРОКОЖНОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ

Ю. Н. Халанский

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210001, г. Витебск, ул. Московская, 33
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

Рассмотрена возможность применения относительного изменения электрокожного сопротивления (ЭКС) в зависимости от навязанного режима работы в дифференциации индивидуальных двигательных способностей легкоатлетов.

Ключевые слова: спортивная деятельность, диагностика, индивидуальные двигательные способности, электрокожное сопротивление.

DIFFERENTIATION INDIVIDUAL MOTOR ABILITIES OF ATHLETES USING DYNAMICS ELECTRICAL SKIN RESISTANCE

Yu. N. Khalansky

Vitebsk state university named after P. M. Masherov
33, Moscow av., Vitebsk, 210001, Republic of Belarus
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

The possibility of using the relative change in electric resistance (ECS) depending on the operating mode imposed in the differentiation of individual motor abilities of athletes.

Keywords: sports activities, diagnosis, individual motor abilities, electrodermal resistance.

Спортивная деятельность – одна из сфер деятельности, в которой способности играют существенную роль в достижениях человека. Однако в проблеме способностей до сих пор остается много спорных и дискуссионных моментов не только общетеоретического, но и практического характера применительно к специфике конкретной деятельности.

Рассматривая индивидуальные особенности, в научно-методической литературе отмечается, что способности не могут быть просто проявлением извне, они всегда несут печать индивидуальности. Индивидуальные различия по способностям – это различия по степени выраженности, по их своеобразию. Наличие же индивидуальных различий связано с тем, что у каждого человека преимущественно развиваются те двигательные способности, задатками к которым он обладает.

В практике спортивной деятельности наиболее определенно о двигательных способностях высказывались В. С. Фарфель и Ю. В. Верхошанский отмечая, что способности обеспечиваются состоянием и функциональными возможностями физиологических систем организма [1; 2].

Анализ использования понятия «способности» показывает, что оно применяется как категория свойства (качества) вещи. Сказанное можно выразить в следующей форме: мышца обладает свойством сокращения и расслабления, или мышца способна сокращаться и расслабляться. В данном случае понятие «способность» и понятие «свойство» (качество) выступают, вероятно, как тождественные, но, замечает В. Д. Шадриков, «способности»

тождественны не любому свойству вещи, а такому, которое дает ее функциональную характеристику [3]. На этом фоне вполне обоснованным представляется использование понятия, сформулированного как «способность определяется как совокупность индивидуальных качеств, влияющих на эффективность деятельности, которая определяется уровнем сформированности и организации функциональной системы деятельности».

Известно, что функция органа или системы органов проявляется, во-первых, специфическим рабочим эффектом (сокращение, секреция и т. п.) и, во-вторых, рядом общих для тканей неспецифических физико-химических изменений (интенсивность обменных процессов, теплообразование, биоэлектрическая активность и др.). Н. Е. Введенским была установлена закономерность, свидетельствующая о корреляции между функциональными (тем более патологическими) изменениями в тканях и органах и изменениями их биоэлектрической активности.

Первым обратил внимание на потенциалы кожи И. Р. Тарханов, который открыл изменение электрических явлений в коже человека при раздражении органов чувств и различных формах психической деятельности, о чем он докладывает 22 апреля 1889 г. на заседании Петербургского общества психиатров и невропатологов. В процессе своих исследований И. Р. Тарханов обнаружил, что любое раздражение, нанесенное человеку, через 1–10 с латентного периода вызывает сначала легкое и медленное, а затем все ускорявшееся отклонение зеркала гальванометра, часто выходящее за пределы шкалы. Это отклонение иногда продолжается еще несколько минут по прекращении действия раздражителя [4].

В то время также было установлено, что электрические явления в коже человека резко усиливаются при утомлении. Как считает Тарханов И. Р., причина колебаний кожно-гальванических реакций (КГР) заключается в усилении нервной активности человека, что сопровождается повышением секреции пота и проявляется в возникновении гальванического тока на поверхности кожи. Роли секреции потовых желез в генезе КГР посвящено большое количество работ. Также зафиксировано, что кожно-гальваническая реакция не регистрируется на участках тела, анатомически не имеющих потовых желез.

Изучение потенциалов кожи в условиях клиники показало зависимость кожных потенциалов от состояния вегетативной нервной системы и возможность суждения по электрическим показателям кожи о целом ряде различных особенностей протекания патологических процессов. Есть закономерности, проявившиеся в виде статистического подобия действий различных людей в одинаковых условиях при решении одинаковых задач. Однако практически во всех работах отмечается, что существенная зависимость физиологических норм от индивидуальных особенностей пациента позволяет надежно диагностировать только резко выраженные изменения состояния, такие как шок, гипоксия и т. п. Установлено, что сопротивление кожи колеблется в пределах от 10 КОм до 2 МОм. Так, ЭКС лица и тыла кисти находится в пределах от 10 до 20 КОм, кожи бедра – 2 МОм, ладони и подошвы – от 200 КОм до 2 МОм. Поэтому наибольшую диагностическую ценность имеют не абсолютные значения сопротивления, физиологические нормы которого значительно варьируются для разных индивидуумов, а относительное изменение кожно-гальванической реакции, или, что то же самое, относительное изменение электрокожного сопротивления (ЭКС) в зависимости от навязанного режима работы. Методика, которая была предложена Ф. Я. Верховским и модернизирована О. В. Жбанковым, позволяет объективно определять психофизическое состояние человека на основе относительного изменения (динамики) электрокожного сопротивления [5]. Согласно теории генеза кожно-гальванической реакции секреторная деятельность потовых желез тесно связана с активностью нервной системы человека, деятельность которой, в свою очередь, тесно связана с физическими нагрузками. Активация психомоторных функций вызывает обильное выделение пота, и сопротивление кожи падает. При обратном течении процесса пот поглощается и сопротивление кожи растет. Первое состояние ЦНС принято называть концентрацией, а второе – релаксацией [4].

Анализ динамики электрокожного сопротивления привлекателен для исследования также и с практической стороны. Причины этому следующие:

- 1) отсутствие влияния постоянного сопротивления элемента «электрод-кожа» в измерительной цепочке;
- 2) система «электрод-кожа» представляет собой комплексное сопротивление и значительно влияет на результаты конечных измерений;
- 3) для его уменьшения необходимо использовать специальные электроды и смачивание поверхности контакта электрода с кожей токопроводящим раствором; при измерении же динамики сопротивления эта постоянная величина вычитается и не влияет на результаты, поэтому нет необходимости использовать специальные средства измерения;
- 4) не критичность к постоянной погрешности измерения, обусловленной техническими характеристиками средства измерения; такие требования существенно снижают стоимость технических средств, применяемых для измерения ЭКС;
- 5) отсутствие влияния внешних факторов на показания измерения, таких как температура окружающей среды, помехи от бытовых электрических приборов и т. д.; все постоянные помехи в результате измерения самовычитаются;
- 6) низкие требования к персоналу, принимающему участие в процессе измерения; нет необходимости в навыках нахождения биологически активных точек;
- 7) электроды можно накладывать на любые участки кожи обследуемого.

Изолируясь от абсолютных значений ЭКС и принимая за физиологическую норму уменьшение сопротивления в фазе концентрации и рост сопротивления в фазе релаксации, можно строить объективную картину психофизического состояния человека [4].

Поскольку психофизическое состояние человека тесно связано с физическими нагрузками, учитывая простоту и информативность вышеописанной методики, было выдвинуто предположение о возможности ее модификации и использования, наряду с другими, в диагностике индивидуальных двигательных способностей в спортивной деятельности. Модификация заключалась в том, что в качестве навязанного работы режима (фаза концентрации) применялся пятиминутный степ-тест в стандартных условиях.

Тестирование проводили по программе «концентрация-релаксация». После того, как были наложены электроды на два разных пальца, обычно это правая рука, и включения прибора проходит период установления переходных процессов и стабилизации показателя ЭКС (1 мин). Затем следуют периоды концентрации (степ-тест – 5 мин) и релаксации (3 мин) с установкой для испытуемого на достижение состояний максимального расслабления в фазе релаксации. В процессе тестирования фиксируются три значения ЭКС: в конце первой минуты, по завершении переходных процессов; в конце шестой минуты, по завершении фазы концентрации; в конце девятой минуты, по завершении фазы релаксации.

После того как тестирование будет закончено строится график, отражающий качественную сторону процесса, а также количественная оценка – нормализованный индекс психофизического состояния, что важно отметить, в условных единицах, т. е. не зависящий от абсолютных значений сопротивления обследуемого.

С целью проверки нашего предположения в УО «ВГУОР» и ВОШВСМ были проведены исследования динамики ЭКС спортсменов первого и второго спортивного разряда мужского пола, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, беге на короткие и длинные дистанции.

Обследование спортсменов проводилось два раза с интервалом 6 месяцев. Всего было обследовано 60 человек, данные приведены в таблице.

Анализ полученных результатов показал, что группы многоборцев, бегунов на короткие и длинные дистанции имеют различные, статистически достоверно отличимые показатели, $t = 2,824-3,412$, при $P \leq 0,05$.

В то же время, достоверных различий между результатами первого и второго обследований в самих группах не обнаружено $t = 0,333-0,412$, при $P \leq 0,05$.

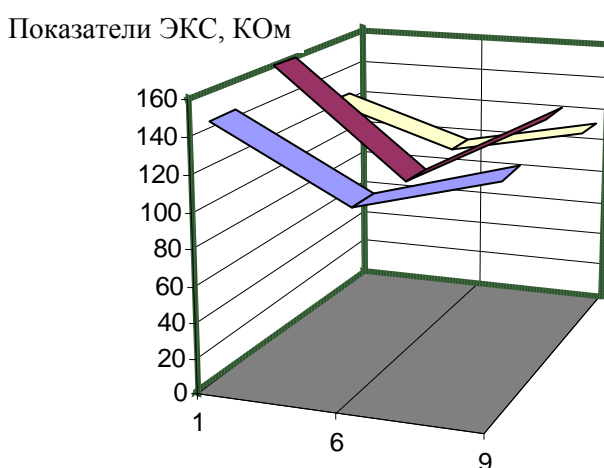
Наибольшие значения динамики полученных показателей имеют бегуны на короткие дистанции, далее следуют многоборцы и бегуны на длинные дистанции. Такое положение можно объяснить тем, что в процессе выполнения тестового задания, которое продолжалось

пять минут и требовало проявления общей выносливости от обследуемых, изменение психофизического состояния бегунов на короткие дистанции в большей мере, чем в остальных группах сопровождалось потоотделением, что в свою очередь свидетельствует об уровне переносимости физической нагрузки. Результатом более обильного потоотделения и явилась большая по отношению к другим группам обследуемых спортсменов динамика ЭКС. Наименьшие сдвиги психофизического состояния в результате выполнения заданной нагрузки имеют бегуны на длинные дистанции. Многоборцы занимают срединное положение.

Динамика ЭКС обследованных спортсменов

Виды легкой атлетики	Количество обследованных, чел	Средние показатели динамики ЭКС, у. е.	
		1-е обследование	2-е обследование
Легкоатлетические многоборья	28	26,01 ± 3,56	27, 21 ± 2,74
Бег на короткие дистанции	17	40,14 ± 2,76	39,84 ± 4,12
Бег на длинные дистанции	15	18,66 ± 2,51	19,24 ± 6,21

Анализируя качественную сторону результатов тестирования, следует обратить внимание на сходный характер всех трех кривых (см. рисунок).



Периоды концентрации, релаксации, мин

Динамика ЭКС легкоатлетов:

■ – многоборья; ■ – бег на короткие дистанции; ■ – бег на длинные дистанции

Наибольшие величины динамики зафиксированы в начале тестирования, затем следует плавное снижение показателей, причем у бегунов на короткие дистанции оно происходит в большей степени по отношению к двум другим группам, и далее общее увеличение значений, но не достигающего исходного уровня по истечению девятой минуты. Вероятно, трех минут не достаточно для полноценной релаксации после выполнения заданной нагрузки.

Результаты, полученные в ходе исследований, свидетельствуют о допустимой возможности использования показателей динамики электрокожного сопротивления, в совокупности с другими параметрами индивидуальных особенностей, для дифференциации и диагностики индивидуальных двигательных способностей легкоатлетов.

Библиографические ссылки

1. Фарфель В. С. Двигательные способности // Теория и практика физической культуры. 1977. № 12. С. 27–30.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки. М. : Физкультура и спорт, 1988.
3. Шадриков В. Д. Способности человека. М. ; Воронеж, 1997.
4. Петров Д. Электрокожное сопротивление как показатель психофизического состояния человека [Электронный ресурс]. URL: www.skgr.narod.ru (дата обращения: 12.03.2015).
5. Жбанков О. В., Толстой Е. В. – Технология контроля психофизического состояния студентов и управления им [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1997N8/p40-43.htm> (дата обращения: 10.04.2015).

References

1. Farfel' V. S. Dvigatel'nye sposobnosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1977. № 12. S. 27–30.
2. Verhoshanskij Ju. V. Osnovy special'noj fizicheskoy podgotovki sportsmenov. М. : Fizkul'tura i sport, 1988.
3. Shadrikov V. D. Sposobnosti cheloveka. М. ; Voronezh, 1997.
4. Petrov D. Jelektrokoznoe soprotivlenie kak pokazatel' psihofizicheskogo sostojanija cheloveka [Elektronnyj resurs]. URL: www.skgr.narod.ru (data obrasheniya: 12.03.2015).
5. Zhbankov O. V., Tolstoj E. V. Tehnologija kontrolja psihofizicheskogo sostojanija studentov i upravlenija im [Elektronnyj resurs]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1997N8/p40-43.htm> (data obrasheniya: 10.04.2015).

© Халанский Ю. Н., 2015

УДК 797.21

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А. И. Штайн^{*}, Е. А. Земба^{**}

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
^{*}E-mail: likis_fia@mail.ru
^{**}E-mail: zembaelena@rambler.ru

Представлена характеристика системы физического воспитания, роль оздоровительного плавания в системе физического воспитания, влияние плавания на организм человека, его развитие на уровне г. Красноярска и СибГАУ.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительное плавание, здоровье, организм, занятие, техника плавания.

RECREATION SWIMMING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

A. I. Shtayn^{*}, E. A. Zemba^{**}

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
^{*}E-mail: likis_fia@mail.ru
^{**}E-mail: zembaelena@rambler.ru

The characteristics of the system of physical education, Wellness role of navigation in the system of physical education, the impact of diving on the human body, its development at the level of Krasnoyarsk and Siberian state aerospace University.

Keywords: physical education, recreation swimming, health, body, exercise, swim technique.

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на организм человека, поэтому невозможно оспорить его незаменимое место в системе физического воспитания. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно людям всех возрастных категорий. Оздоровительное плавание – одна из форм массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением. Систематические занятия плаванием оказывают закаляющее действие, способствуют профилактике респираторных заболеваний, совершенствованию физического развития организма. Оздоровительным плаванием можно заниматься в группах здоровья, создаваемых на спортивных базах, в учебных заведениях и в индивидуальном порядке.

Плавание является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Физическое воспитание – это одна из составных частей общей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с образованием, нравственным и эстетическим воспитанием физическое воспитание обеспечивает всестороннее развитие личности человека как полноценного члена общества.

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма человека;
- правильное физическое развитие;

- формирование необходимых двигательных умений и навыков;
- совершенствование физических способностей;
- содействие созданию важнейших морально-волевых качеств (мужество, смелость, решительность, инициативность, находчивость, сила воли), коллективных действий, организованности, сознательной дисциплины, чувства дружбы и товарищества, четкости в работе, привычки к порядку и т. д.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится в форме учебных занятий (обязательный курс общей физической подготовки и факультативный курс спортивного совершенствования) и массовой спортивной работы (занятия в спортивных секциях, участие в спортивных соревнованиях). Курс общей физической подготовки предусматривает занятия гимнастикой, спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием, лыжным спортом. Занятия на факультативном курсе спортивного совершенствования проводятся в секциях по отдельным видам спорта. Массовая спортивная работа в высших учебных заведениях ведется вузовскими коллективами физической культуры и спортивными клубами [1].

Физическое воспитание в современной России регулируется Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также законами субъектов Российской Федерации, что расширяет и совершенствует правовые отношения и защиту интересов населения в этой области [2].

В наше время основой развития физического воспитания у молодежи является обязанность посещения предмета физическая культура в образовательных учреждениях всех уровней, разработка специальных методик, стимулирующих молодых людей заниматься физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни, не смотря на современные проблемы, связанные с воспитанием молодежи. Физическое воспитание – основа здорового поколения и нации в целом. Этим вопросом занимается множество исследователей, выпускаются книги и методические пособия для преподавателей физической культуры, внедряются инновации в эту область, а также ежегодно выделяются средства из государственного бюджета на развитие физического воспитания молодежи, так как это дело государственной важности.

Система физического воспитания включает в себя огромное множество различных направлений. Одним из важнейших направлений является занятие молодежи оздоровительным плаванием. Занятия плаванием заняли особое место по причине того, что большое количество несчастных случаев ежегодно происходит из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Эта проблема сегодня стала настолько актуальной, что нашла свое отражение в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где указано, что органы исполнительной власти различных уровней в области образования и здравоохранения, а также руководители образовательных учреждений должны обеспечить высокий уровень проведения в режиме учебного дня ежедневных учебных и внеучебных занятий, создать условия для того, чтобы каждый обучающийся научился плавать [3].

Плавание занимает важное место в системе физического воспитания, благодаря исключительно положительному влиянию на организм человека. В отличие от других видов физических упражнений плавание происходит в условиях водной среды, где на организм человека воздействуют не только физические упражнения, но и пребывание в воде. В этом заключаются специфические особенности плавания. Они связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Эти особенности также обеспечиваются физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой и теплоемкостью.

Плавание прекрасно развивает дыхательную мускулатуру и органы дыхания. Благодаря тому, что при плавании вдох и выдох затруднены, при вдохе человеку приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды, поэтому дыхательные мышцы, принимающие усиленное участие в работе, со временем укрепляются и развиваются. Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких.

Благодаря значительной плотности, высокой теплопроводности и теплоемкости воды, она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи [3].

Во время занятий тело человека находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

Кроме того, плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему. Занятия плаванием делают учащихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Поэтому дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям. В плавании практически нет статических нагрузок, оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т. д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение человека и отсутствие сил гравитации значительно способствует этому.

Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. При соблюдении учащимися всех правил техники безопасности, а также при постоянном наблюдении за ними преподавателей и тренеров, вероятность получения травмы очень мала. Следует отметить, что плавание не оказывает никакого отрицательного влияния на здоровье человека, только разносторонне положительное. И это доказывает важность и необходимость занятий оздоровительным плаванием.

В высших учебных заведениях плавание проводится в форме занятий, посещая их студент закрепляет знания и навыки, полученные в школе, а также совершенствует свою технику плавания.

Занимающимся оздоровительным плаванием не нужно перегружаться и быстро преодолевать дистанцию. Чтобы снять усталость, взбодриться, улучшить устойчивость организма против различных заболеваний, повысить работоспособность, укрепить сон, нужно плыть размеренно, в удобном темпе и закончить занятия при первых признаках утомления. Каждому, кто занимается плаванием, следует регулярно (по крайней мере, раз в год) проверять состояние своего здоровья и физического развития (вес, рост, окружность грудной клетки) в районной поликлинике или физкультурном диспансере, а перед началом занятий получить разрешение врача. А в процессе занятий надо повседневно осуществлять самоконтроль.

Положительные результаты от одного проплыва оздоровительной дистанции, повышающие готовность организма к новым нагрузкам, сохраняются от 2 до 3 суток. Поэтому для получения максимального эффекта таких проплывов необходимо на протяжении всей жизни повторять их минимум 2–3 раза в неделю. Оздоровительные проплывы полезнее всего выполнять одним из спортивных способов плавания – кролем на груди, кролем на спине или брассом, потому что в их основе лежат особенности, повышающие оздоровительную роль плавания и усиливающие его профилактическое воздействие [3].

В г. Красноярске работает около 40 спортивно-оздоровительных центров, в которых есть возможность заниматься плаванием. Большинство из них набирает специальные группы для занятий, в том числе состоящие из детей, подростков и студентов. Часть из них привязана к учебным заведениям, что позволяет студентам посещать занятия бесплатно. Это говорит о том, что в городе есть большие возможности для занятий плаванием, доступные для населения.

Студенты Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М. Ф. Решетнева занимаются плаванием во «Дворце водного спорта», находящемся по адресу: Центральный проезд, д. 7. Это спортивно-оздоровительный комплекс, играющий большую роль не только в жизни университета, но и города, края так как в нем занимаются не только студенты и спортсмены ВУЗа, но и люди различного возраста. В спорткомплексе регулярно проводятся занятия, тренировки и свободное плавание для посетителей, а также это место проведения городских, краевых и всесоюзных соревнований по плаванию и по плаванию в ластах.

Во «Дворце водного спорта» (ДВС) созданы все необходимые условия для занятий оздоровительным плаванием: оборудованы раздевалки и душевые, чаша бассейна длиной 50 м состоит из восьми дорожек, администрация ДВС поддерживает температуру и чистоту воды в чаше бассейна.

Во время занятий со студентами работают преподаватели кафедры физического воспитания. Занятия плаванием входят в обязательную программу по физической культуре вуза, поэтому каждый студент обязан первые два семестра посещать бассейн. Начиная с третьего курса, студент имеет право выбрать специализацию по физической культуре, одной из которых является плавание. Специализация «плавание» популярна среди студентов вуза, благодаря комфортным условиям для занятий, а также квалифицированным преподавателям, которые работают с каждым студентом индивидуально в соответствии с его умениями и способностями. У каждого студента, не умеющего плавать, есть возможность научиться, а у остальных – развивать свои навыки и совершенствовать технику плавания, а также заниматься плаванием в оздоровительных целях. Преподаватели систематически проводят разминку на суше перед тем, как начнутся занятия в воде, делают замечания по технике плавания, отмечают ошибки и показывают, как их исправить.

Студенты посещают ДВС абсолютно бесплатно, поэтому занятия доступны каждому. Студенты осознают важность и пользу от посещений бассейна в оздоровительных целях, и это заметно по посещаемости учащимися занятий. В спорткомплексе всегда много посетителей и большинство из них – студенты.

Высокая посещаемость ДВС – это хороший показатель физического воспитания студентов вуза, но все-таки далеко не все студенты с большим желанием и регулярно посещают бассейн и вообще занятия по физической культуре. Причин этому много, самая главная из которых – отсутствие стремления поддерживать свое здоровье, особенно с помощью физической культуры. Это происходит от недопонимания важности и пользы от занятий, особенно плаванием, которое оказывает разностороннее положительное влияние на организм человека. В условиях доступности разностороннего физического развития и наличия информации о пользе физической культуры для организма студенты далеко не всегда выбирают здоровый образ жизни, подрывая здоровье и иммунитет с ранних лет, которое восстановить с годами будет сложнее.

Эта актуальная проблема существует среди современной молодежи достаточно давно, и решается она на государственном уровне. Государство ежегодно выделяет средства на развитие физического воспитания молодежи, финансирует строительство спорткомплексов и стадионов, закупку нового оборудования и инвентаря для занятий, проводит специальные программы и мероприятия в поддержку здорового и активного образа жизни, разрабатывает специальные методики для стимулирования молодежи к занятиям физической культурой. Нужно ограничивать доступность приносящих вред здоровью продуктов для молодежи, необходимо создавать для подростков все условия для того, чтобы они стремились быть здоровыми, и им это нравилось. А старшее поколение должно подавать положительный пример. Тогда ситуация начнет меняться в лучшую сторону, и страна получит здоровое, активное и полное сил подрастающее поколение.

Библиографические ссылки

1. Популярная медицинская энциклопедия. Физическое воспитание [Электронный ресурс]. URL: <http://medbooka.ru/fizicheskoe-vozpitanie> (дата обращения: 19.06.2015).
2. Черепов Е. А., Ненашева А. В. Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути совершенствования [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-sistemy-fizicheskogo-vozpitaniya-v-rossii-osnovnye-problemy-i-puti-sovershenstvovaniya> (дата обращения: 19.06.2015).
3. Храмцова О. И. Плавание в системе физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: <http://festival.1september.ru/articles/625698/> (дата обращения: 19.06.2015).

References

1. Populjarnaja medicinskaja jenciklopedija. Fizicheskoe vospitanie [Elektronnyj resurs]. URL: <http://medbooka.ru/fizicheskoe-vozpitanie> (data obrasheniya: 19.06.2015).
2. Cherepov E. A., Nenasheva A. V. Sovremennoe sostojanie sistemy fizicheskogo vospitanija v Rossii: osnovnye problemy i puti sovershenstvovaniya [Elektronnyj resurs]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-sistemy-fizicheskogo-vozpitaniya-v-rossii-osnovnye-problemy-i-puti-sovershenstvovaniya> (data obrasheniya: 19.06.2015).
3. Hramcova O. I. Plavanie v sisteme fizicheskogo vospitanija [Elektronnyj resurs]. URL: <http://festival.1september.ru/articles/625698/> (data obrasheniya: 10.04.2015).

© Штайн А. И., Земба Е. А., 2015

УДК 796.332.6

МОТИВАЦИЯ ДЕВОЧЕК 6–7 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ИХ ПОДГОТОВКИ

Ю. Г. Юрлагина

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: xtxf69@mail.ru

Обосновывается значение формирования устойчивой мотивации девочек 6–7 лет к занятиям мини-футболом, на начальном этапе их подготовки, приводится структура мотивации, характеризуется поведение и деятельность тренера, как наиболее важного фактора поддержания у детей желания продолжать занятия этим видом спорта.

Ключевые слова: мотив, мотивация занятий мини-футболом, деятельность тренера, причины прекращения занятий мини-футболом.

MOTIVATION GIRLS 6-7 YEARS TO PRACTICE ON MINI-FOOTBALL AT THE INITIAL STAGE OF THEIR TRAINING

Y. G. Yurlagina

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
E-mail: xtxf69@mail.ru

This article explains the importance of creating a sustainable motivation girls 6–7 years for playing mini-football, at the initial stage of their training, the structure of motivation, is characterized by the behavior and activities of the coach, as the most important factor sustaining in children the desire to continue practicing this sport.

Keywords: motive, motivation of playing mini-football, activity coach, reasons for discontinuation of playing mini-football.

Современный мини-футбол появился в конце 80-х годов в Советском Союзе, когда редакция газеты «Комсомольская правда» стала проводить всесоюзные соревнования под названием «Честь марки» среди производственных коллективов, а Федерация футбола СССР – всероссийские соревнования среди юношей. В 1990 году был создан в структуре Федерации футбола СССР комитет по мини-футболу под руководством Президента Ассоциации мини-футбола России С. Н. Андреева. С созданием всесоюзной (а затем – и всероссийской в 1992 г.) Ассоциации мини-футбола, футбол 5х5 вышел на более высокий уровень. В настоящий момент эта игра стала еще более популярной. Простая экипировка игроков, небольшие требования к игровой площадке, возможность играть как мужчинам, так и женщинам в любом возрасте (если позволяет состояние здоровья)- все это делает мини-футбол всенародной игрой. Тем не менее, на сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотивации будущих юных спортсменов по мини-футболу и одна из главных причин – незаинтересованность детей.

На основе изучения работ отечественных и зарубежных психологов, в которых раскрываются общие вопросы мотивации и мотивационной сферы личности (А. Н. Леонтьев,

А. Маслоу, С. Л. Рубинштейн, Х. Хекхаузен и др.) и вопросы мотивации спортивной деятельности (Г. Д. Бабушкин, Т. Т. Джамчаров, А. П. Нечаев, А. Ц. Пуни и др.), можно выделить два вида мотивации: внутреннюю и внешнюю. Внутренняя связана с содержанием спортивной деятельности и личной заинтересованностью ребенка в ее результатах, с осознанием значимости занятий спортом, со свободой действий, возможностью реализовать свои знания, умения, опыт, развить способности.

Внешняя мотивация формируется под воздействием таких факторов, как условия занятий спортом, перспектива спортивного роста, поощрение (наказание) тренером и прочее. Внешняя мотивация более действенна, но не всегда длительна. Самой мощной мотивацией, ориентирующей ребенка на достижение как можно более высокого результата, является внутренняя (особенно если она не дисгармонизирует с внешними мотивационными факторами). Внутренне мотивированный ребенок изначально стремится к максимальной реализации своего потенциала, а потому постоянно повышает свой спортивный профессионализм, совершенствует знания, обогащает свой опыт. Но и внешняя мотивация способствует стремлению детей соответствовать эталонам спортивного профессионализма. Подарки от тренера, вручаемые в торжественной обстановке, грамоты, призы – все эти и другие формы признания значимости ребенка, высокая оценка его спортивных достижений, являются достаточно сильным стимулом для занятий спортом. Принятие детьми общих целей существенно влияет на общий командный дух коллектива, сплачивает детей, мотивирует к занятиям, именно в этом виде спорта, в данном случае, мини-футболом. При этом очень важно учитывать желание, присущее каждому ребенку, его стремление к достижению более высоких спортивных достижений, желанию завоевать авторитет среди других членов команды. Спортивный же кодекс команды должен быть направлен, прежде всего, на то, чтобы каждый ребенок осознал свою причастность к команде, был лично заинтересован в высоких результатах спортивной деятельности [1].

Элементы принадлежности к спортивной культуре (например, использование логотипа команды в оформлении памятных значков, канцелярских принадлежностей, сувениров и т. п.) также могут оказать значительное влияние на внешнюю мотивацию. Принимая во внимание эти факторы, можно значительно повысить интерес девочек к занятиям по мини-футболу. Отсюда вывод, что мотивы спортивной деятельности не только побуждают ребенка заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл. Мотивы юных спортсменов динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное – целенаправленной воспитательной работы. Именно поэтому особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на начальной стадии спортивной тренировки, поскольку в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, лежащих в основе мотивов, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения.

Специалисты в области психологии утверждают, что если вы хотите изменить отношение ребенка к выбранному им виду спорта, то чем сильнее вы его принуждаете или поощряете, тем больше у вас шансов получить желаемый результат [2]. Однако, если ваша конечная цель в том, чтобы у детей изменилась установка по отношению к этому виду спорта, то чем меньше стимулов вам потребуется для мотивации ребенка, тем лучше. Чем слабее побудительные факторы, тем сильнее изменится личная установка в сторону соответствия поведения, на которое ребенок согласился под влиянием этих факторов. Юный спортсмен начинает думать, что решение он принял сам. Поэтому стимул должен быть достаточно сильным, чтобы оказать влияние на поведение, и довольно слабым, чтобы дети считали, что они свободны в выборе своего поведения. Например, нужно дать возможность ребенку почувствовать, что у него получается, то, что он отрабатывал на тренировках – несколько дней в неделю отрабатывать один и тот же элемент, а после тренировочного цикла сделать игровой день, на котором ребенок сможет показать в первую очередь самому себе, что у него получается.

Со стороны тренера следует не забыть про похвалу в нужный момент, т. е. именно после правильно выполненного действия, которое отработывалось днями ранее. Ребенок будет рад, что его старания и умения оценивают и это послужит ему толчком к продолжению занятий.

Также можно использовать эмоциональность детей в стимуляции к продолжению занятий. Включить в тренировочный процесс подвижные игры, которые любимы детьми младших возрастов. Вариации могут быть различными, но лучше использовать то, что будет более доступно и понятно детям. Еще в тренировочный процесс стоит включить соревнования. Пусть они будут среди занимающихся спортсменов, в своей спортивной школе, по городу или району, по стране. Детям понравится принимать участие, испытывать радость от победы, а в случае поражения у них появиться желание улучшить свое мастерство, чтобы в следующий раз победить. Также следует не забыть поощрить команды за участие и победы [3; 4].

Однако не зависимо от способностей ребенка, его спортивной «перспективности», на начальном этапе спортивной подготовки наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок по причине отсутствия мотивации к занятиям, что определяет необходимость в особенном внимании тренеров к формированию мотивации занятий спортом у детей в этом периоде. Общими для мотивов начальной стадии являются такие особенности, как недостаточная осознанность потребностей, лежащих в их основе, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов удовлетворения. Их содержание и сила определяется тем, что ребенок включается в новый двигательный режим, в новый стиль жизни, происходит адаптация к физическим нагрузкам и к отношениям в спортивном коллективе. Эти мотивы, преимущественно, динамичны, они могут сменять друг друга, образовывать нестойкие взаимосвязи, преобразовываться под воздействием тренера и товарищей по команде.

По сути, все мотивы этой стадии направлены на определение того, является ли спортивная тренировка необходимой и желаемой для ребенка. Дальнейшее развитие мотивов связано с устойчивостью занятий избранным видом спорта, достижением определенных успехов в нем, расширением специальных знаний и навыков. Особенность спортивной деятельности такова, что достижение успеха в ней требует большего по сравнению с другими видами занятий, проявления воли [5]. В свою очередь, волевые качества личности не могут сформироваться за непродолжительное время. Для этого требуется длительная работа, как самого спортсмена, так и тренера, соответственно, начинаться она должна на первом этапе спортивной деятельности. Именно на начальной стадии спортивной деятельности необходима интенсивная воспитательная работа тренера, направленная на формирование у воспитанников устойчивой мотивации занятий спортом, развития волевых качеств [6].

В частности, Г. И. Польшина, специалист в области исследования мотивации детей к занятиям спортом, отмечает, что по собственному желанию дети прекращают заниматься спортом в первый год регулярных тренировок. Этот фактор определяет особую важность закрепления у детей мотивации к спортивной деятельности в данный период. Поэтому, с целью предотвращения «отсева» детей находящихся на начальном этапе занятий спортом, тренеру необходимо выявить наиболее значимые для воспитанников факторы, служащие мотивами их спортивной деятельности, что позволит избежать многих проблем, с которыми сталкиваются тренеры и спортсмены на следующих этапах спортивной подготовки. Кроме того, крайне важно командное влияние, направленное на принятие преобладающих норм, убеждений, идей и правил поведения как в обществе в целом, так и в отдельной спортивной группе. Неприятие общепринятых норм ребенком, как правило, ведет к неодобрению и холодности со стороны других членов спортивной команды. Между тем, «одобрение» относится к базовым потребностям человека, поскольку люди испытывают потребность сравнивать собственные оценки с другими и получать подтверждение со стороны окружающих, что они правильны.

Таким образом, тренеру по мини-футболу, на начальном этапе спортивной подготовки девочек 6–7 лет, необходимо определить установки и потребности детей в порядке их значимости и обеспечить возможность их удовлетворения в процессе спортивной деятельности.

При этом следует учитывать, что истинные мотивы поведения ребенка достаточно сложны и не всегда доступны для понимания, в том числе и для него самого.

В этой связи, в отличие от традиционной, современная система мотивации детей на начальном этапе спортивной подготовки по мини-футболу должна иметь ряд отличий. Так, профессиональная деятельность тренера, его поведение и личностные качества имеют большое значение для устойчивой мотивации детей к занятиям мини-футболом. Система мотивации детей к регулярным тренировкам должна быть более индивидуализированной и гибкой, что включает в себя эмоциональную насыщенность занятий, культивирование положительных эмоций у детей. Система мотивации должна включать в себя и досуг детей, например, запланированные или возникшие случайно походы, беседы и т. д. Система мотивации детей в большей степени должна учитывать динамику развития, как самого ребенка, так и вида спорта, в котором осуществляется его спортивная деятельность. Мотивации детей должна предполагать обеспечение постоянного взаимодействия системы «тренер–спортсмен», «спортсмен–спортсмен», что означает создание благоприятного микроклимата в спортивном коллективе, взаимопонимания между тренером и детьми, взаимоуважения, доверия, терпимости к ошибкам и неудачам.

Библиографические ссылки

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2010.
2. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2010.
3. Динамика мотивации спортсменов // Человек как предмет познания: материалы студ. конф. [Электронный ресурс]. URL: <http://sociology77.narod.ru/Hoshude.htm> (дата обращения: 19.06.2015).
4. Максимова Е. С. Динамика мотивов занятий спортом в тренировочном и соревновательном периодах [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psydiplom.ru/index.php?title> (дата обращения: 19.06.2015).
5. Польшина Г. И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки // Вестник Адыгейского государственного университета. 2007. Вып. 4.
6. Соломатин С. А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений // Психология в России и за рубежом : материалы Междунар. заоч. науч. конф. (СПб, октябрь 2011 г.) / под общ. ред. Г. Д. Ахметовой. СПб. : Реноме, 2011. С. 89–93.

References

1. Il'in, E. P. Psihologijasporta. SPb. : Piter, 2010.
2. Rodionov A. V. Psihologija fizicheskogo vospitaniya i sporta. M., 2010.
3. Dinamika motivacii sportsmenov // Chelovek kak predmet poznaniya : materialy stud. konf. [Elektronnyj resurs]. URL: <http://sociology77.narod.ru/Hoshude.htm> (data obrasheniya: 10.04.2015).
4. Maksimova E. S. Dinamika motivov zanjatij sportom v trenirovochnom i sorevnovatel'nom periodah [Elektronnyjresurs]. URL: <http://www.psydiplom.ru/index.php?title> (data obrasheniya: 10.04.2015).
5. Pol'shina G. I. Motivacija detej k zanjatijam sportom na jetape nachal'noj sportivnoj podgotovki // Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. 2007. Vyp. 4.
6. Solomatin, S. A. Struktura i osobennosti motivacii v sporte vysshih dostizhenij // Psihologija v Rossii i za rubezhom : materialy Mezhdunar. zaoch. nauch. konf. (SPb, oktjabr' 2011 g.) / pod obshh. red. G. D. Ahmetovoj. SPb. : Renome, 2011. S. 89–93.

УДК 796.81.85

УЗБЕКСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА КУРАШ

С. Ш. Юсупов¹, Т. В. Лепилина²

¹Ферганский государственный педагогический институт им. М. Улугбека
Узбекистан, 150100, г. Фергана, ул. Усманходжаева, 19

¹E-mail: sar_yus@bk.ru

²Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: lepilinatat@mail.ru

Кураш – национальная борьба на поясах, один из самых древних видов единоборств известных человечеству. С момента появления правил у Кураша началась вторая жизнь – Кураш стал народным, национальным видом спорта узбекского народа. С момента создания Международной ассоциации Кураша появилась возможность сделать этот вид спорта международным, и через него знакомить мир с богатой и древней историей Узбекистана, традициями, философией узбекского народа.

Ключевые слова: Кураш, борьба, спорт, Узбекистан, правила, различия, соревнования, Чемпионат.

UZBEK NATIONAL WRESTLING KURASH

S. S. Yusupov¹, T. V. Lepilina²

¹Fergana State Pedagogical Institute named after M. Ulugbek
19, Usmanhodzhaeva str., Ferghana, 150100, Uzbekistan

¹E-mail: sar_yus@bk.ru

²Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
E-mail: lepilinatat@mail.ru

Kurash – national belt wrestling, one of the oldest martial arts known to mankind. Since the advent of the rules of Kurash began a second life – Kurash became popular, the national sport of the Uzbek people. Since the establishment of the International Association of Kurash had the opportunity to do this sport is international, and through him to acquaint the world with a rich and ancient history of Uzbekistan, traditions and philosophy of the Uzbek people.

Keywords: Kurash, wrestling, sport, Uzbekistan, rules, differences, competition, championship.

Кураш – традиционный вид спорта тюркских народов, национальная борьба на поясах, корни которого находятся на территории современного Узбекистана. По последним данным научных исследований, возраст Кураша составляет, по меньшей мере, три с половиной тысячи лет. Это один из самых древних видов единоборств известных человечеству. В переводе с узбекского языка Кураш означает – «достижение цели честным путем». В древние времена это было единоборство и общественное физическое развлечение на традиционных праздниках, пирах и свадьбах. Упоминания о нем можно встретить во многих древних литературных источниках.

Почти 2500 лет назад Геродот, знаменитый древнегреческий философ и историк, в своем монументальном труде «История» упоминает Кураш в описаниях обычаев и традиций народов древнего Узбекистана. Легендарный эпос Альпомыш, появившийся тысячу лет назад, называет Кураш самым любимым и широко распространенным видом единоборства. Великий восточный ученый и мыслитель Авиценна, основоположник современной медицины, живший в X веке, пишет, что занятия Курашом являются одним из лучших способов поддержки здоровья тела и духа. В XIV веке Амир Тимур использовал Кураш для физической подготовки и самообороны своих солдат. Как известно, армия Тимура, завоевав полмира, так и осталась непобежденной.

Прошли века, и Кураш превратился в одну из самых любимых и чтимых традиций у народов, населявших территорию современного Узбекистана. У башкир, татар и чувашей Кураш является важным элементом национальных праздников – сабантуя, джиена и акатуя. Узбеки говорят, что Кураш у них в генах, в крови. На сегодняшний день по всему Узбекистану насчитывается более двух миллионов курашистов.

Более трех тысяч лет Кураш не выходил за пределы Центральной Азии. Техника, традиции, правила и философия Кураша устно передавалась из поколения в поколение, от отцов к детям. Каких либо попыток систематизировать и обобщить знания о Кураше не предпринималось вплоть до 1980 года, когда узбекистанец К. Юсупов, известный мастер по Курашу, Дзюдо и Самбо, начал такого рода исследования. За десять лет кропотливой работы он разработал новые универсальные правила Кураша. Они сочетали в себе тысячелетние традиции мужества и гуманизма Кураша с требованиями современного мира спорта. Он ввел в Кураш весовые категории, жесты и терминологию, основанную на 13 узбекских словах, продолжительность поединка, форму для спортсменов и судей, и все остальное, без чего нельзя представить современный спорт.

После той встречи, заручившись поддержкой руководителя Узбекистана, группа активистов Кураш, руководимая К. Юсуповым, начала работу по международному развитию узбекской борьбы. Ими были проведены по новым правилам несколько крупных турниров в различных частях Узбекистана, успех которых был ошеломляющим. Были организованы презентации на различных представительных спортивных форумах в Южной Корее, Канаде, Японии, Индии, США, Монако и России. И поставленная цель вскоре была достигнута.

В сентябре 1998 г. в столице Узбекистана городе Ташкенте состоялся первый в истории международный турнир по Курашу с участием атлетов из почти 30 стран Азии, Европы и Пан Америки. В Узбекистане соревнования по Курашу обычно проводятся на больших футбольных стадионах. Не стал исключением и этот турнир, который проводился на приз Президента Узбекистана. Во время этого турнира в Ташкенте произошло историческое событие. 6 сентября 1998 г. представители 28 стран Европы, Азии и Пан Америки создали Международную Ассоциацию Кураш – официальный международный спортивный орган, представляющий узбекскую борьбу на международной арене. С тех пор 6 сентября стало днем рождения Кураша на международной арене. В ходе первого Учредительного Конгресса был утвержден Устав новой организации, приняты Международные правила Кураш, и избран руководящий орган МАК – Исполнительный комитет.

Правила Кураша. Бороться можно только в стойке, разрешены исключительно броски и подсечки. В Кураше запрещено ведение борьбы в положении лежа. Применение любых ударных, болевых, удушающих приемов, а также захватов ниже пояса строго запрещено. Все это делает Кураш простым, понятным, зрелищным, динамичным и безопасным видом спорта. Броски, проведенные в стойке, оцениваются судьями. При равных оценках победа присуждается по последней оценке. В случае, когда участник (участница) имеет оценку и наказание, преимущество имеет оценка. Соревнования проводятся по олимпийской системе без утешительных схваток. В Кураше оценивается прием, начатый внутри безопасной зоны гилам (татами) и оконченный за пределами опасной линии гилам (татами).

Продолжительность схватки. Мужчины – 4 мин чистого времени. Подростки и спортсмены старше 35 лет – 3 мин чистого времени. Дети, женщины и спортсмены старше 56 лет – 2 мин чистого времени.

Различия. В Татарстане борцов называют «батыр» и «көрәшче». В Узбекистане борцов-курашистов называют «ботир», «баходир» и «пехлеван» и «полван». В Кыргызстане борцов называют «күрөшчү», «балбан». В Казахстане борцов называют «батыр», «балуан», «баһадыр», «күресші», «күрескер», «күресуші» и «палуан». сновное отличие керешу: у чувашей и казахов поясная борьба сопровождается активной борьбой ног. У татар борьба на кушаках, полотенцах не включает борьбу ногами. Основатели татарской национальной борьбы Азизов, Шайхутдинов и другие сформулировали соответствующие правила в соответствии с существовавшей традицией. Азизов хотел, чтобы мастера татарской борьбы корэш были сильны и в классической борьбе, потому их национальный вид спорта ориентирован на классику.

Второй чемпионат мира состоялся в Анталии (Турция) в 2000 г., третий – в Будапеште (Венгрия) в 2001 г., четвертый – в Ереване (Армения) в 2002 г., пятый – в Ташкенте (Узбекистан) в 2005 г., шестой – в Улан-Баторе (Монголия) в 2007 г., седьмой – в Алуште (Украина) в 2009 г.

Всего два года спустя с момента создания ИКА (Международная ассоциация Кураша) начала уделять пристальное внимание развитию Кураша среди молодого поколения атлетов. В мае 2000 г. в российском городе Тверь состоялся первый в истории чемпионат мира среди молодежи и юниоров, собравший представителей 20 стран. Год спустя в мае 2001 г. Тверь еще раз стала местом проведения молодежного и юниорского чемпионата мира. Третий Чемпионат мира среди молодежи состоялся в октябре 2004 г. Местом проведения стал древний город Шахрисабз в Узбекистане. Представители почти 40 стран всех пяти континентов приехали на родину Кураша чтобы оспорить звание лучшего курашиста мира. Четвертый чемпионат мира среди молодежи состоялся в 2006 г. в городе Санто-Доминго, Доминиканская Республика. Пятый – в Стамбуле (Турция) в 2008 г. Шестой – в Дели (Индия) в 2010 г.

Ежегодно каждая континентальная федерация проводит чемпионаты соответствующих континентов среди взрослых и молодежи. Кроме чемпионатов мира и континентов ИКА в сотрудничестве с континентальными и национальными федерациями Кураш проводит большое количество различных международных турниров и кубков. С 2000 г. в столице Великобритании Лондоне ежегодно проводится международный турнир Ислама Каримова, в честь Почетного Президента ИКА и Президента Узбекистана. Начиная с 2004 года в Греции проводится ежегодный международный турнир Ислама Каримова. Иран с 2002 г. организует международный ежегодный турнир Пуриа Вали. В Турции 2003 г. каждый год проводится международный турнир Босфорус. Узбекские города Термез, Ташкент, Шахрисабз и Нукус традиционно становятся местом проведения международных турниров на приз Президента Узбекистана. Кроме того крупные турниры и кубки проводятся в Израиле, Шри-Ланке, Боливии, Новой Зеландии, ЮАР, Греции и многих других местах.

Сегодня ИКА ежегодно проводит около двухсот соревнований – это чемпионаты всех пяти континентов среди взрослых и молодежи, международные и региональные турниры и кубки, чемпионаты мира среди взрослых и молодежи организуются раз в два года.

Третье направление – международное сотрудничество. Главная цель ИКА – это распространение и развитие Кураша в различных странах с дальнейшим включением в программы континентальных Игр, а затем в программу Олимпийских игр. Для этого президентом ИКА и другими членами исполкома ассоциации начиная с 1998 г. ведется кропотливая работа по установлению дружеских связей с лидерами различных государств и международных спортивных организаций. Были проведены встречи с Президентом МОК Жаком Рогге, Членами Исполкома МОК В. Раньей, С. Бубкой, В. Смирновым, лидером партии Индийский Национальный Конгресс С. Ганди. Руководство ИКА проводит встречи и переговоры с лидерами авторитетных международных спортивных организаций, министрами спорта и президентами национальных олимпийских комитетов различных стран на предмет развития Кураша. В этом, пожалуй, вся сила Кураша. Он как зеркало души народа. В нем отражен наш главный жизненный принцип – достигать цели честным путем. Этому принципу следует и новое поколение курашистов, развивающееся благодаря инициативе главы нашего государства, нашей шедшей широкое понимание во всем мире.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 615.8

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ТЕХНОЛОГИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ВУЗА

Л. А. Бартновская

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: larabart@mail.ru

Современный вуз сегодня – это активно развивающийся социальный институт, в котором образовательный процесс требует от студентов значительных психофизических усилий. Поэтому возникает проблема здоровьесохранения учащейся молодежи. Сохранить здоровье призвана система вузовского физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, специальная медицинская группа, образовательные принципы, оздоровительно-прикладная деятельность, укрепление здоровья, физическая подготовленность

PROGRAM AND METHODOLOGICAL MAINTENANCE OF IMPROVING AND APPLIED TECHNOLOGY STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION

L. A. Bartnovskaya

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
E-mail: larabart@mail.ru

The modern higher education institution – is today actively developing social institute at which educational process demands from students of considerable psychophysical efforts. Therefore there is a problem of a zdorovyesosokhraneniye of the studying youth. The system of high school physical training is urged to keep health.

Keywords: physical culture, students, special medical group, educational principles, improving and applied activity, strengthening of health, physical fitness.

В современной концепции модернизации российского образования основной акцент делается на качество, которое обеспечит высокий уровень профессиональной подготовлен-

ности специалистов в условиях вуза. В настоящее время высшее профессиональное образование решает целый комплекс сложных задач. Во всей многоаспектности профессиональной подготовки заметная роль отведена физической культуре и спорту в развитии человеческого потенциала, пропаганде и формированию здорового образа жизни. В государственной программе РФ «Развитие образования» (2013–2020 гг.); «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.»; «Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 14.06.2014 г. и других государственных документах определены цель, задачи, структура, организация работы по внедрению и дальнейшей реализации нормативной основы физического воспитания населения Российской Федерации.

В настоящее время сохраняется актуальность исследования здоровьесохранения участников образовательного процесса в высших учебных заведениях. Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью студенческой молодежи, поскольку ей предстоит реализовать свои биологические, психологические, духовные и социальные функции. Вуз заинтересован в повышении эффективности обучения, работоспособности, улучшении состояния физических кондиций не только студентов основной группы, но и студентов специальной медицинской группы (СМГ). Поэтому так важно управлять процессом формирования оздоровительно-прикладной деятельности студенток с ослабленным здоровьем.

Проблему поддержания и укрепления здоровья студентов СМГ вуза невозможно решить лишь медицинскими профилактическими действиями. Большую роль в энергетическом потенциале и здоровье студентов СМГ в процессе обучения в вузе играют потребности, мотивы, установки, ценности самой личности. Важным с этой точки зрения представляется формирование мотивационных механизмов у студентов СМГ на оздоровительную деятельность.

В нашем вузе осуществить такую деятельность педагогическими методами можно, через функционирование новых оздоровительно-прикладных технологий. И опираясь на исходные психолого-педагогические положения о том, что потребности, мотивы человека выступают основой его жизнедеятельности.

Мотивация организует и детерминирует поведение студентов, изменяет их отношение к здоровью и направляет на практические действия, которые базируются на общих образовательных принципах:

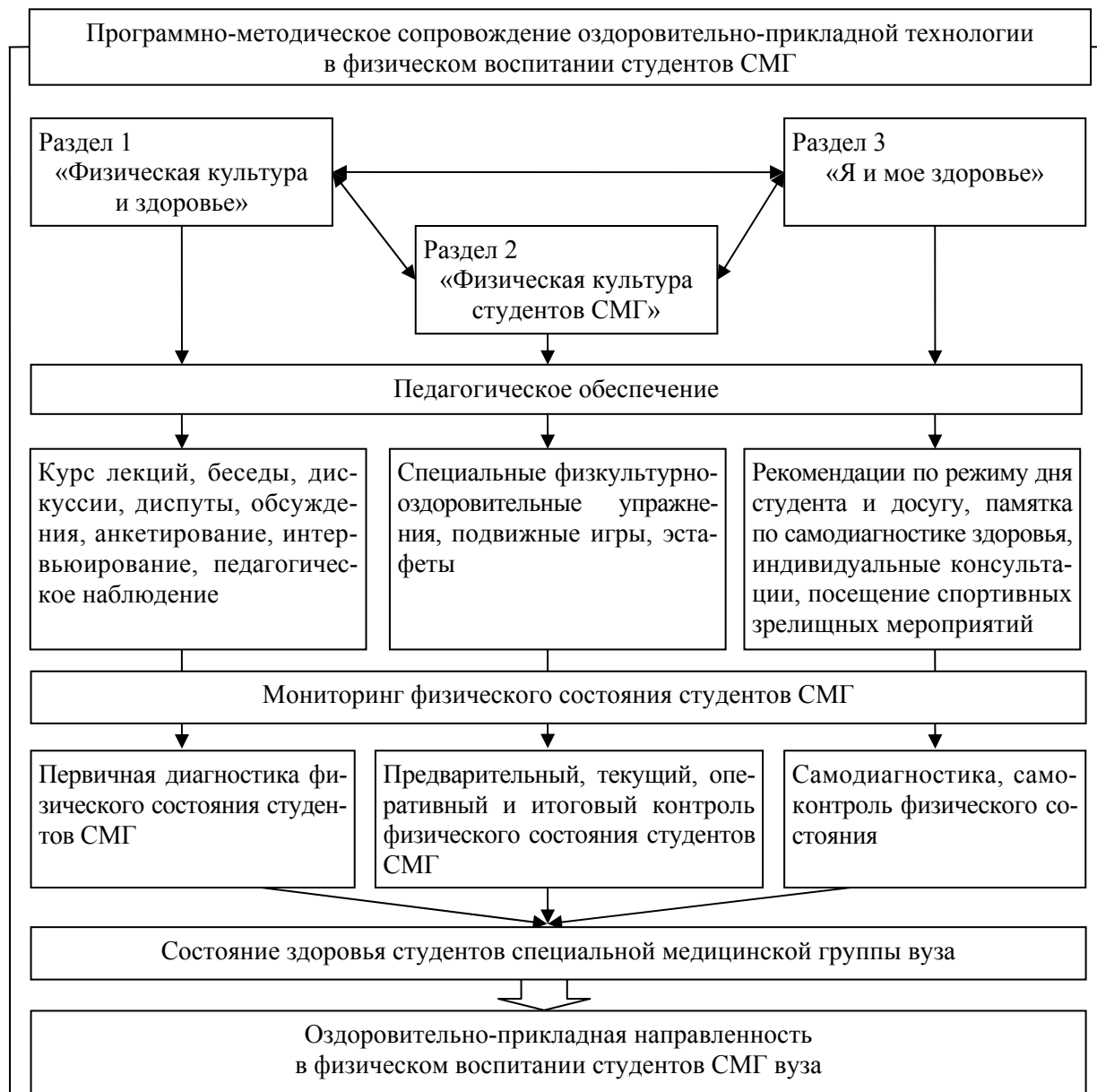
- добровольности и доступности;
- систематичности, рассматривает оздоровительно-прикладную направленность физического воспитания студентов вуза как систему мероприятий, связанных единой целью;
- ценностной ориентации (предусматривает отношение к физическому здоровью молодежи);
- постоянной и объективной оценки результатов (предполагает контроль, основанный на получении обратной связи) [1].

Ценностное отношение молодежи к здоровью, понимание цели оздоровительно-прикладной направленности в физическом воспитании, включают механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания.

В контексте нашего исследования нами разработано программно-методическое сопровождение оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студентов СМГ (см. рисунок). Такое сопровождение, на наш взгляд, будет способствовать укреплению здоровья студентов с ослабленным здоровьем посредством получения современных научных знаний о здоровьесохранении; овладению специальными двигательными умениями и навыками; самоорганизации активной оздоровительной и профилактической деятельности. Реализация программно-методического сопровождения позволит студентам СМГ улучшить свое физическое состояние.

Для современных студенток СМГ большое значение имеет физическое здоровье, которое помогает адаптироваться к физическим нагрузкам. Важнейшим показателем оценки эффективности организации физического воспитания студенток СМГ педагогического вуза

на основе оздоровительно-прикладной технологии является физическая подготовленность, которая связана с воспитанием физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости) и степенью владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека [2; 3].



Структура и содержание проектирования оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании для студентов СМГ

Физическую подготовленность можно оценить по приростам, опираясь на единицы измерения, (сантиметры, метры, секунды, минуты и т. п.), что в большей степени подходит для индивидуального контроля над результативностью использованных во время занятий физическими упражнениями средств и методов.

С целью изучения физических качеств было проведено исследование физической подготовленности студенток СМГ 1 курса филологического факультета. Физическая подготовленность оценивалась по результатам заданий стандартной формы (тестов):

- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре (руки на скамейке высотой 30 см);

– сед из положения лежа на спине (руки за головой, ноги закреплены).

В тесте скоростно-силовых способностей у студенток СМГ – «прыжок в длину с места», где проявляется взрывная сила мышц, прирост показателей составил 6,43 % (с $164,67 \pm 3,35$ до $175,60 \pm 3,35$ см).

В контрольных испытаниях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке» отмечены позитивные изменения, прирост показателей составил 35,42 % ($5,27 \pm 0,45$ и $7,53 \pm 0,22$).

Положительная динамика наблюдалась в тесте «Сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой». В данном тесте прирост показателей мышц брюшного пресса у студенток составил 11,07 % ($42,60 \pm 1,12$).

Таким образом, программно-методическое сопровождение оздоровительно-прикладной технологии выступает в качестве необходимого комплексного педагогического обеспечения в ориентировании студенток специальной медицинской группы на здоровьесохранение средствами физической культуры.

Библиографические ссылки

1. Красноперова Н. А., Шушерина О. А., Бартновская Л. А. Физическая культура как средство здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза : монография / СибГТУ. Красноярск:, 2013.
2. Виленский, М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : Гардарики, 2007.
3. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2001.

References

1. Krasnoperova N. A., Shusherina O. A., Bartnovskaja L. A. Fizicheskaja kul'tura kak sredstvo zdorov'esohranjajushhego obrazovanija studentov special'noj medicinskoj gruppy vuza: monografija / SibGTU. Krasnojarsk, 2013.
2. Vilenskij, M. Ja., Gorshkov A. G. Fizicheskaja kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta: ucheb. posobie. M. : Gardariki, 2007.
3. Fizicheskaja kul'tura studenta : uchebnik / pod red. V. I. Il'inicha. M. : Gardariki, 2001.

© Бартновская Л. А. 2015

УДК 572.087:796.03

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДентОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В. К. Васильев, Л. Н. Гелецкая, Л. А. Гольм, И. Ю. Бирдигулова

Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета
Россия, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 82
E-mail: fizvoz4@mail.ru

Представлены результаты измерений, антропометрических показателей окружностей частей тела (вайтлз). Выполнен сравнительный анализ полученных данных с показателями, предложенными при исследованиях большого контингента молодых девушек и опубликованными в научной литературе.

Ключевые слова: окружности (вайтлз) различных частей тела, индекс Кетле, индекс пропорциональности физического развития, рост стоя и сидя, ростовая группа.

ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

V. K. Vasilev, L. N. Geleckaya, L. A. Golm, I. Yu. Berdigulova

Institute of physical culture, sport and tourism
of Siberian Federal University
82, Svobodnyy av., Krasnoyarsk, 660041, Russia
E-mail: fizvoz4@mail.ru

The paper presents the results of measurements of anthropometric indicators of the circumferences of body parts (wiltz). A comparative analysis of the obtained data with the indicators proposed in studies of a large contingent of young girls and published in the scientific literature.

Keywords: circles (wiltz) of various body parts, Quetelet index, in-Dex of proportionality of physical development, growth, standing and sitting, life-sized group.

Сегодня все большее число исследователей указывают в числе прочих актуальных проблем, проблему ухудшения уровня здоровья современных молодых людей, в том числе и студентов. Все большее число студентов, приходя в вуз, получают направления в специальную медицинскую группу из-за наличия у них одного или нескольких заболеваний [1]. По мнению специалистов, успешность проведения занятий с данными студентами во многом зависит от их индивидуального физического состояния: под которым подразумевается уровень их физического развития и функциональной готовности [2]. Показатели физического развития во многом зависят от организации процесса физического воспитания и поддаются коррекции его средствами.

Физическое развитие оценивается тремя признаками: соматометрические (длина, тела, его масса, охватные размеры); соматоскопические (форма частей тела, осанка, рельефность мускулатуры и др.); физиометрические (уровень развития физических качеств, физическая работоспособность и др.) [3].

Мы попытались оценить, как выглядят наши студентки по внешним признакам – оптимальные показатели роста, массы и окружностей тела и к какому типу телосложения они относятся. В связи с этим проводились измерения окружностей (вайтлз) отдельных частей тела, определялись средние значения их в ростовых группах и эти показатели сравнивались с разработанными и опубликованными показателями в различных источниках.

В исследовании приняли участие 243 студентки в возрасте 17–19 лет (1–3 курсы), имеющие различные диагнозы. Испытуемые были распределены на 4 ростовые группы с шагов в 5 см: 1-я группа – 155–160 см, 2-я – 161–165 см, 3-я группа – 166–170 и 4-я группа – 171–186 см (18 % студенток имел рост выше 176 см).

Исследования проводили с помощью следующих методов и методик:

- антропометрия – измерялась окружность шеи, груди, талии, бедер (таз), бедра и голени. Результаты сравнивались с должными величинами, рассчитанные по методике предложенной А. К. Анохиным;

- оценка телосложения осуществлялась по окружности запястья и индексу Кетле;

- стандарты соотношений различных частей тела;

- математическая статистика.

Анализ полученных результатов показал следующее: средние значения показателей окружностей по ростовым группам отличаются незначительно, за исключением 4-й ростовой группы. Она выделяется большей массой тела (62,3 кг) и окружностью бедер (97,6 см) (табл. 1).

Средние величины измеренных окружностей обследованных студенток отличаются от современных канонов для молодых женщин (18–28 лет). Например, нормальными показателями телосложения можно считать, если окружность грудной клетки равна половине роста тела плюс 2–5 см, талии – рост минус 100, а бедер (таза) больше окружности талии примерно на 25–30 см [4].

Таблица 1

Антропометрические показатели (средние значения и сигма)

Показатель	Ростовые группы			
	155–160 см (41)	161–165 см (64)	166–170 см (78)	171 см и выше (60)
Рост, см	158,3 ± 1,5	163,2 ± 1,3	168,3 ± 1,2	174,1 ± 1,9
Рост сидя, см	84,1 ± 2,0	87,1 ± 1,8	88,7 ± 2,0	91,1 ± 1,9
Вес, кг	53,5 ± 5,7	55,6 ± 7,3	57,6 ± 6,3	62,3 ± 5,5
Окружность груди, см	85,1 ± 5,0	85,2 ± 5,1	86,4 ± 4,4	88,0 ± 4,0
Окружность шеи, см	33,1 ± 1,6	32,6 ± 2,5	33,5 ± 2,2	34,4 ± 2,5
Окружность талии, см	68,5 ± 5,1	68,6 ± 6,1	68,9 ± 5,1	70,6 ± 4,1
Окружность бедер (таз), см	92,3 ± 4,9	94,3 ± 5,5	94,7 ± 5,0	97,6 ± 4,9
Окружность голени, см	34,8 ± 1,9	34,9 ± 2,7	35,2 ± 2,6	35,9 ± 2,0
Окружность бедра, см	52,5 ± 3,7	51,8 ± 4,7	52,4 ± 4,6	54,7 ± 3,8
Окружность запястья, см	14,8 ± 0,6	14,9 ± 0,6	15,1 ± 0,6	15,5 ± 0,6
Индекс Кетле, г/см	337,9 ± 34,7	340,4 ± 44,4	342,5 ± 37,2	357,9 ± 31,1
Индекс скелии (по Мануврие), %	92,5 ± 3,9	95,0 ± 4,4	96,3 ± 3,7	96,3 ± 5,3

Примечание. В скобках указано количество студенток, обследованных в ростовой группе.

В качестве примера приводим результаты индивидуальных измерений двух студенток 3-й ростовой группы: Е. А. – окружность груди – 105 см, а С. К. – 78 см; талии 105 и 61 см; голени 47 и 28 см; бедер 112 и 83 см; бедер 64 и 42 см соответственно.

Следует отметить, что большинство студенток по показателям окружностей относятся к астеническому и нормостеническому типам телосложения [4].

Сравнивая индивидуальные показатели студенток необходимо отметить, что большинство обследованных далеки от должных величин по окружности талии, бедер (таза) и груди. Близко к средним величинам в ростовых группах имело небольшое количество студенток (табл. 2).

Таблица 2

Количество испытуемых, имеющих отклонения от средней величины измеренных окружностей (± 1 ед.) и их % по группе

Ростовая группа	Окружности частей тела					
	Грудь	Шея	Талия	Бедра (таз)	Голень	Бедро
155–160 см (41 чел.)	7/17,1	22/53,7	6/14,7	3/7,4	12/29,3	7/17,1
161–170 см (64 чел.)	10/15,7	21/32,9	5/7,9	8/12,5	12/18,8	11/17,2
166–170 см (78 чел.)	13/16,7	25/32,1	8/10,3	20/25,7	10/12,9	7/9
171 и выше (60 чел.)	11/18,4	9/15	8/13,4	2/3,4	16/26,7	10/16,7

Примечание. В числителе – количество студенток, в знаменателе – % по группе.

Как видно из табл. 2 процент показателей окружностей груди, талии, бедер и бедра составляет от 7,4 до 17,2 %. Исключением можно считать количество обследованных по окружности шеи, где процент в ростовых группах 1-3 от 32,9 до 53,7 %, а по окружности голени выделяется 1-ая и 4-ая ростовые группы (29,3 и 26,7 %) соответственно.

Результаты распределения испытуемых, которые по показателям окружностей различных частей тела относятся к определенному типу телосложения представлены в табл. 3.

Таблица 3

Соответствие окружностей отдельных частей тела студенток антропометрическим стандартам, предлагаемых в литературных источниках (количество обследованных к % по ростовой группе)

Ростовая группа	Тип тела	Индекс Кетле	Окружности частей тела					
			Грудь	Талия	Бедра (таз)	Бедро	Голень	Запястье
155–160 см (41)	А	23/56,1	27/65,9	10/24,4	24/58,6	27/65,9	18/43,9	18/43,9
	Н	8/19,6	8/19,6	16/39,1	9/21,9	9/21,9	15/36,6	23/56,1
	Г	10/24,4	6/14,7	15/36,6	8/19,6	5/12,1	8/19,6	–
161–165 см (64)	А	39/61	43/67,2	20/31,3	28/43,8	45/70,4	23/36	23/36
	Н	3/4,7	11/17,2	17/26,6	15/23,5	9/14	21/32,9	39/61
	Г	22/34,4	10/15,7	27/42,2	21/32,9	10/15,7	20/31,3	2/3
166–170 см (78)	А	47/60,3	46/59	13/16,7	30/38,5	46/71,9	27/34,7	19/24,4
	Н	8/12,5	18/23,2	35/44,9	18/23,1	19/29,7	27/34,1	59/75,7
	Г	23/36	14/18	30/38,5	30/38,5	13/16,7	24/30,8	–
171 см и выше (60)	А	17/28,4	25/41,7	3/5	10/16,7	34/56,7	8/14,4	6/10
	Н	17/28,4	19/31,7	26/43,4	24/40	12/20	27/45	50/83,4
	Г	26/43,4	16/26,7	31/51,7	26/43,4	14/23,4	25/41,7	4/6,7

Примечание. В скобках указано количество студенток, обследованных в ростовой группе. Буквами обозначены типы телосложения: А – астенический; Н – нормостенический тип; Г – гиперстенический.

Необходимо обратить внимание на корректировку окружностей отдельных частей тела с помощью физических упражнений [5].

Анализируя результаты обследования на соответствие окружностей отдельных частей тела студенток антропометрическим стандартам можно сделать вывод, что девушки имеют серьезные недостатки в физическом развитии: пропорции отдельных частей тела у них близки к разным типам телосложения.

Индивидуальные показатели всех обследованных по окружностям относятся ко всем типам телосложения. Например: студентки первой ростовой группы по большинству окружностей (грудь, бедра (таз), бедро, голень), а также индексу Кетле имеют астенический тип телосложения. Однако, по окружности талии, они соответствуют нормостеническому типу – 39,1 % и гиперстеническому – 36,6 %. По окружности запястья рабочей руки в этой ростовой группе к гиперстеническому типу ни одна обследованная студентка не относится. В других ростовых группах наблюдается присутствие измеренных частей тела всех типов. Во второй и четвертой группах студенток гиперстенического типа немного (2 и 4 человека), а по показателям, например, окружности талии – 27 и 31 студентка, по окружности голени – 20 и 25 соответственно.

Наряду с этими показателями, выделяются результаты оценки типов телосложения по окружности запястья. Большинство студенток всех ростовых групп относятся к нормостеническому типу: например 1-я группа – 56,1 %, 2-я – 39,0 %, 3-я – 75,7 % и 4-я – 83,4 %.

Антропометрические стандарты для молодых девушек 17–20 лет, найденные в разных литературных источниках, представлены в табл. 4.

Таблица 4

Антропометрические стандарты

Показатель	Типы телосложения		
	Астенический	Нормостенический	Гиперстенический
Весо-ростовой индекс Кетле, г/см	315–325	340–350	360–370
Окружность грудной клетки, см	84–86	85–90	88–94
Окружность талии, см	60–62	65–68	70–76
Окружность бедер (таз), см	90–92	93–98	96–100
Окружность бедра, см	51–54	56–57	58–59
Окружность голени, см	31–32	35–36	37–38
Окружность запястья, см	≤ 14,5	14,6–16,5	≥ 16,5

Анализируя групповые и индивидуальные данные студенток можно сделать следующие выводы.

Студентки развиты непропорционально, а по некоторым показателям отстают значительно от рекомендованных стандартов.

По индексу Кетле большинство студенток 1–3 группы относятся к астеническому типу, а 4-ой к гиперстеническому.

Следует акцентировать внимание занимающихся на организацию самостоятельных занятий с проблемными зонами с недельным объемом до трех часов.

Процесс физического воспитания необходимо направить на коррекцию многих показателей окружностей, а также дыхательной системы учитывая условия малоподвижного характера профессиональной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Осипов А. Ю., Тимофеев А. В., Вапаева А. В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы средствами оздоровительной аэробики // Вестник КГПУ. 2012. № 1 (19). С. 97–100.
2. Бартновская Л. А. Оценка эффективности педагогического обеспечения здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза // Вестник КГПУ. 2011. № 3 (17). Т. 1. Психолого-педагогические науки. С. 33–39.
3. Спортивная морфология: учеб. пособие для студ. вузов / Г. Д. Александрян и др. М. : Сов. спорт, 2005.
4. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. М. : RETORIKA-A ; Флинта, 1999.
5. Куртиш А. Е., Кожевников А. А., Куртиш Г. Г. Индексная оценка физического развития студентов 3-й функциональной группы здоровья (специальная медицинская группа) // Физическая культура спорт как социальные феномены общества: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всерос. с междунар. участием электрон. студ. конф. Т. 2 / ИрГТУ. Иркутск, 2013.

References

1. Osipov A. Yu., Timofeev A. V., Vapaeva A. V. Fizicheskoe vospitanie studentov spetsial'noy meditsinskoy gruppy sredstvami ozdorovitel'noy aerobiki // Vestnik KGPU. 2012. № 1 (19). S. 97–100.
2. Bartnovskaya L. A. Otsenka effektivnosti pedagogicheskogo obespecheniya zdorov'e-sokhranyayushchego obrazovaniya studentov spetsial'noy meditsinskoy gruppy vuza // Vestnik KGPU. 2011. № 3 (17). T. 1. Psikhologo-pedagogicheskie nauki. S. 33–39.
3. Sportivnaya morfologiya: ucheb. posobie dlya stud. vuzov / G. D. Aleksandryan i dr. M. : Sov. sport, 2005.
4. Dubrovskiy V. I. Valeologiya. Zdorovyy obraz zhizni. M. : RETORIKA-A ; Flinta, 1999.
5. Kurtish A. E., Kozhevnikov A. A., Kurtish G. G. Indeks'naya otsenka fizicheskogo razvitiya studentov 3-ey funktsional'noy gruppy zdorov'ya (spetsial'naya meditsinskaya gruppy) // Fizicheskaya kul'tura sport kak sotsial'nye fenomeny obshchestva: retrospektiva, real'nost' i budushchee : materialy Vseros. s mezhdunar. uchastiem electron. stud. konf. T. 2 / IrGTU. Irkutsk, 2013.

© Васильев В. К., Гелецкая Л. Н., Гольм Л. А., Бирдигулова И. Ю., 2015

796.01:57

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМАХ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Ю. В. Высочин¹, Ю. П. Денисенко², Л. Г. Яценко¹

¹Санкт-Петербургский государственный технологический университет
растительных полимеров
Россия, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Союза Печатников, 30–23
E-mail: visochin@mail.ru

²Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов
Россия, 423807, г. Набережные Челны, ул. Батенчука, 21
E-mail: yprof@yandex.ru

В настоящее время существуют различные пути повышения специальной физической работоспособности спортсменов, основанные, главным образом, на увеличении тренировочных и соревновательных нагрузок. Они достаточно эффективны для достижения главной цели, но ни один из них не обеспечивает безопасность здоровья спортсменов. Поэтому необходимы физиологически обоснованные методы и принципы специальной релаксационной тренировки, направленной на повышение эффективности процесса подготовки спортсменов.

Ключевые слова: экстремальные условия, функциональная система защиты, скорость расслабления мышц, центральная нервная система, релаксация.

RELAXATION TRAINING IN THE PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF ENHANCE OF SPECIAL PHYSICAL WORKING CAPACITY OF SPORTSMEN

Y. V. Vysochin¹, Y. P. Denisenko², L. G. Yatsenko¹

¹Saint Petersburg State Technological University of Plant Polymers
30–23, Soyuz Pechatnikov str., St.-Petersburg, 190121, Russia
E-mail: visochin@mail.ru

²Institute of Social Pedagogical Technologies and Resources of Naberezhnye Chelny
21, Batenchuk str., Naberezhnye Chelny, 423807, Russia
E-mail: yprof@yandex.ru

Nowadays there are different ways of a special physical working capacity improvement which are based on the increase of the training and competitive loads. They are effective enough for the main aim achievement but none of them provides health safety of sportsmen. That is why physiologically reasonable methods and principles of a special relaxation training, directed at effectiveness increase of the athletes training process are necessary.

Keywords: extreme conditions, the functional protection system, the speed of the muscles relaxation, central nervous system, relaxation.

Тенденции профессиональной деятельности последних лет связаны с неуклонным ростом нагрузок практически во всех видах профессиональной деятельности человека. Следствием этого часто является нарушение в работе регуляторных механизмов, что существенно

снижает уровень физической работоспособности и может приводить к различным неблагоприятным вегетативным сдвигам в состоянии здоровья [1–4]. При этом все более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок сохранения здоровья.

Вместе с тем необходимо отметить, что в последнее время среди нетрадиционных средств воздействия на функциональное состояние организма человека пристальное внимание уделяется методикам миорелаксации, которым присущи такие черты, как безопасность воздействия, относительная легкость достижения эффекта и невысокие финансовые затраты. Релаксация, по мнению ряда авторов, рассматривается и как альтернатива или дополнение к коррекции функционального состояния [5–7]. Поэтому она часто представляется как средство предупреждения, коррекции и устранения эмоциональных стрессов.

Значение функции расслабления мышц в спортивной и трудовой деятельности человека трудно переоценить. Изучению этой проблемы было посвящено несколько диссертационных работ, в которых было доказано благотворное влияние специальных упражнений, улучшающих функцию расслабления скелетных мышц, на центральную нервную систему, деятельность висцеральных органов и систем, формирование рациональных типов кровообращения, координацию движений, скорость, выносливость, техническое мастерство, рост специальной физической работоспособности (СФР) и спортивных результатов [1; 5; 6–8].

В ряде работ доказан существенный вклад функции расслабления мышц в прогресс спортивных результатов в различных видах спорта и даже в балете и хореографии. Особенно значимы, на наш взгляд, исследования, доказывающие ведущую роль тормозных систем ЦНС и скорости произвольного расслабления скелетных мышц в важнейших проявлениях жизнедеятельности целостного организма: в механизмах срочной и долговременной адаптации к большим физическим, гипоксическим и гипертермическим нагрузкам; в механизмах специальной физической работоспособности; в механизмах перенапряжений, травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [7–10].

Для изучения механизмов регуляции и координации произвольных движений, контроля за сократительными и релаксационными характеристиками скелетных мышц, функциональным состоянием ЦНС и нервно-мышечной (НМС) систем нами использовался метод компьютерной полимиографии, разработанный Ю. В. Высочиным [9–10].

В проведенных нами сериях экспериментов, в которых участвовало 600 спортсменов различной квалификации и разных специализаций, была установлена прямая высокодостоверная зависимость СФР и, естественно, спортивных результатов от скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц [10]. Причем в подавляющем большинстве из исследованных нами видов спорта (в 17 из 20) значимость СПР в прогрессе спортивных результатов, особенно на этапах высшего спортивного мастерства, была существенно выше, чем значимость сократительных свойств мышц. А в таких видах, как бокс, хоккей, футбол, бег на коньках, десятиборье и плавание, СПР являлась не только ведущим, но и единственным из полимиографических параметров, определяющим рост квалификации.

Это, конечно, ни в коей мере не означает, что сократительные свойства мышц не играют никакой роли в механизмах работоспособности. Напротив, они чрезвычайно важны, поскольку именно сокращения мышц обеспечивают выполнение физической работы. А вот продолжительность этой работы, т. е. физическая выносливость и, соответственно, СФР в значительно большей мере зависит от релаксационных характеристик мышц. Поэтому наши данные следует рассматривать лишь как доказательство того, что уровня развития сократительных свойств мышц, приобретенного, например, кандидатами в мастера спорта и перворазрядниками в процессе многолетней спортивной тренировки, уже вполне достаточно для достижения вершин спортивного мастерства и достижение этих вершин лимитируется главным образом уровнем СПР мышц.

Вышеупомянутые факты, на наш взгляд, имеют весьма важное значение для понимания роли миорелаксации в повышении СПР во всех видах спорта, потому что в каждом из них предъявляются высокие требования к скорости, скоростной выносливости или координации, или к различным сочетаниям этих качеств, которые напрямую зависят от СПР мышц.

Однако наиболее важную роль в понимании и интерпретации физиологических механизмов СФР и устойчивости к физической нагрузке, особенно в экстремальных условиях, играет неспецифическая тормозно-релаксационная функциональная система срочной адаптации и защиты (ТРФСЗ) организма от экстремальных воздействий и влияние ее активности (мощности) на формирование трех различных типов долговременной адаптации (релаксационного, гипертрофического и переходного). Экспериментально доказано преимущество релаксационного типа долговременной адаптации; этот тип адаптации развивается у спортсменов с высокой СПР мышц и высокой активностью ТРФСЗ, и это обеспечивает достижение высокого уровня физической работоспособности и в то же время- сохранение здоровья человека в экстремальных условиях. Мы также констатировали, что повышенная возбудимость ЦНС – это основной фактор, лимитирующий возможности ТРФСЗ [9; 11; 12].

Релаксационный тип индивидуального развития наиболее выгоден во всех смыслах. Для лиц релаксационного типа характерна сбалансированность возбудительных и тормозных процессов ЦНС, высокая скорость расслабления мышц, отличная регуляция и координация движений, превосходная реакция на движущиеся объекты, что обеспечивает минимизацию спортивного, бытового и уличного травматизма. У них преобладает самый экономичный эукинетический тип кровообращения, регистрируется высокая экономичность и эффективность деятельности сердца, минимальный уровень энергетических затрат, пониженное содержание в крови метаболитов энергетического обмена, адреналина и стрессорных гормонов, но более высокий уровень норадреналина и анаболических гормонов в покое и при тестирующих нагрузках, высокая скорость восстановительных процессов и ресинтеза энергетических ресурсов, отличная физическая работоспособность и выносливость. Они отличаются повышенной стресс-устойчивостью, иммунологической резистентностью, в 2–3 раза реже, по сравнению с лицами гипертрофического типа, подвергаются перенапряжениям и заболеваниям. Спортсмены релаксационного типа по сравнению с таковыми гипертрофического типа, обладают большим спортивным долголетием, значительно легче переносят физические и психологические нагрузки, в 8-10 раз реже подвергаются различного рода перенапряжениям, травмам и заболеваниям и достигают наивысших спортивных результатов [1; 5; 9; 12]. С увеличением скорости расслабления мышц и формированием релаксационного типа долговременной адаптации прогрессивно снижается спортивный травматизм спортсменов и, соответственно, столь же прогрессивно улучшается их здоровье.

Перечисленные факты, на наш взгляд, достаточно значимы для понимания той важной роли, которую играет миорелаксация в росте СФР во всех видах спортивной деятельности, поскольку в каждом из них проявляются повышенные требования либо к скорости, скоростной выносливости, координированности, либо к различным сочетаниям этих качеств, находящихся в прямой взаимосвязи с СПР мышц. В заключение отметим, что необходима разработка принципиально новой комплексной системы специальной физической и функциональной подготовки, использование которой с раннего детского возраста обеспечит всестороннее развитие и совершенствование (тренировку) тормозно-релаксационных процессов, собственных механизмов защиты и формирование наиболее выгодных для организма рациональных типов долговременной адаптации и индивидуального развития.

Библиографические ссылки

1. Миорелаксация в механизмах повреждений опорно-двигательного аппарата // Спорт и здоровье нации : сб. науч. тр. СПб., 2001. С. 74–84.
2. Денисенко Ю. П. Миорелаксация в системе подготовки футболистов : автореф. дис. ... д-ра. биол. наук. М., 2007.
3. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. Киев : Здоровье, 1988.
4. Тхоревский В. И. Кровоснабжение скелетных мышц при статической и динамической работе : автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 1967.
5. Высочин Ю. В. Искусство расслабления // Легкая атлетика. 1975. № 10. С. 26–27.

6. Кучкин С. Н. Биоуправление в медицине и физической культуре. Волгоград : ВГАФК, 1998.
7. Сентябрев Н. Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека. Волгоград : ВГАФК, 2004.
8. Высочин Ю. В., Денисенко Ю. П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок // Теория и практика физ. культуры. 2002. № 7. С. 2–6.
9. Высочин Ю. В., Лукоянов В. В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте : монография / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб, 1997.
10. Денисенко Ю. П., Высочин Ю. В., Яценко Л. Г. Современные представления о структурно-функциональной организации нервно-мышечной системы и механизмах сокращения и расслабления скелетных мышц// Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. № 4 (21).
11. Денисенко Ю. П., Высочин Ю. В., Яценко Л. Г. Контроль за функциональным состоянием нервно-мышечной системы// Теория и практика физической культуры. 2012. № 1. С. 36–40.
12. Денисенко Ю. П., Высочин Ю. В., Яценко Л. Г. Стратегии долговременной адаптации к физическим нагрузкам и их влияние на эффективность спортивной деятельности// Теория и практика физической культуры. 2012. № 8. С. 27–30.

References

1. Miorelaksacija v mehanizmah povrezhdenij oporno-dvigatel'nogo apparata // Sport i zdorov'e nacii : sb. nauch. tr. SPb., 2001. S. 74–84.
2. Denisenko Yu. P. Miorelaksacija v sisteme podgotovki futbolistov : avtoref. dis. ... d-ra biol. nauk. M., 2007.
3. Platonov V. N. Adaptacija v sporte. Kiev : Zdorov'e, 1988.
4. Thorevskij V. I. Krovosnabzhenie skeletnyh myshc pri staticheskoj i dinamicheskoj rabote : avtoref. dis. ... kand. med. nauk. M., 1967.
5. Vysochin Yu. V. Iskusstvo rasslablenija// Legkaja atletika. 1975. № 10. S. 26–27.
6. Kuchkin S. N. Bioupravlenie v medicine i fizicheskoj kul'ture. Volgograd : VGAFK, 1998.
7. Sentjabrev N. N. Napravlennaja relaksacija organizma pri naprjazhennoj myshečnoj dejatel'nosti cheloveka. Volgograd : VGAFK, 2004.
8. Vysochin Yu. V., Denisenko ju. P. Sovremennye predstavlenija o fiziologicheskix mehanizmah sročnoj adaptacii organizma sportsmenov k vozdejstvijam fizicheskix nagruzok // Teorija i praktika fiz. kul'tury. 2002. № 7. S. 2–6.
9. Vysochin Yu. V., Lukojanov V. V. Aktivnaja miorelaksacija i samoreguljacija v sporte : monografija / SPbGAFK im. P. F. Lesgafta. SPb., 1997.
10. Denisenko Yu. P., Vysochin Yu. V., Jacenko L. G. Sovremennye predstavlenija o strukturno-funkcional'noj organizacii nervno-myshečnoj sistemy i mehanizmah sokrashhenija i rasslablenija skeletnyh myshc// Psihologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta. 2011. № 4 (21).
11. Denisenko Ju. P., Vysochin Ju. V., Jacenko L. G. Kontrol' za funkcional'nym sostojaniem nervno-myshečnoj sistemy // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. 2012. № 1. S. 36–40.
12. Denisenko Ju. P., Vysochin Ju. V., Jacenko L. G. Strategii dolgovernennoj adaptacii k fizicheskim nagruzkam i ih vlijanie na jeffektivnost' sportivnoj dejatel'nosti // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. 2012. № 8. S. 27–30.

УДК 572.08

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ДЕТЕЙ 5–6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ
РАЗЛИЧНЫХ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ**

В. Ю. Давыдов^{*}, Н. В. Клочко^{**}

Полесский государственный университет
Республика Беларусь, 225710, г. Пинск, ул. Пушкина, 4

^{*}E-mail: v-dovydov55@list.ru

^{**}E-mail: natikklo4ko@mail.ru

Представлен анализ показателей моторики и физического развития детей 5–6-летнего возраста различных конституциональных типов, занимающихся оздоровительной гимнастикой.

Ключевые слова: физическое развитие, двигательная подготовленность, конституциональные типы, оздоровительная гимнастика.

**PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOTOR PREPAREDNESS
CHILDREN 5–6 YEAR-OLD OF AGE ENGAGED IN RECREATIONAL
GYMNASTICS DIFFERENT CONSTITUTIONAL TYPES**

V. Y. Davidov^{*}, N. V. Klochko^{**}

Polesky State University
4, Pushkin str., Pinsk, 225710, Republic of Belarus

^{*}E-mail: v-dovydov55@list.ru

^{**}E-mail: natikklo4ko@mail.ru

The article presents the analysis of motor skills and physical development of 5–6-year-old children's of different constitutional types involved in recreational gymnastics.

Keywords: physical development, motor fitness, constitutional types, recreational gymnastics.

Физическое воспитание молодого поколения имеет большое общегосударственное значение. Первое звено всей системы физического воспитания – это физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Развитие ребенка –гармоничнопротекающий процесс, а двигательная активность является одной из основных форм поведения растущего организма и важнейшим условием его жизнедеятельности. Для формирования основных двигательных навыков и развития физических качеств возникает необходимость создания наиболее благоприятных условий в соответствии с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей.

Решая проблемы сегодняшнего дня, мы уже сейчас обязаны думать о завтрашнем дне, устранять его негативные последствия, искать формы и методы эффективной борьбы с ее сателлитом – гиподинамией.

Особую актуальность приобретает эта проблема для детей дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте происходит основное развитие и совершенствование жизненно необходимых функций организма, его полноценное физическое развитие, формирование

двигательных умений, навыков, правильной осанки, физических и нравственно-волевых качеств, развитие интересов и взглядов.

Чрезмерный акцент на обучение двигательным действиям не позволяет в рамках существующей системы дошкольного физического воспитания компенсировать недостаток физической активности детей. Индивидуальные особенности ребенка должны быть положены в основу построения многолетнего процесса физического воспитания. В настоящее время ориентир на «среднего» ребенка считается некорректным потому, что в пределах одного и того же возраста наблюдаются значительные различия в темпах развития, проявлениях двигательных возможностей и уровне биологической зрелости.

Выявление различных типологических групп детей старшего дошкольного возраста позволит разработать соответствующую программу оптимальной физической и функциональной подготовки детей.

Объект исследования. Процесс спортивной подготовки детей 5–6 лет, занимающихся оздоровительной гимнастикой

Получены новые данные раскрывающие уровень физического развития и физической подготовленности детей обоего пола 5–6 лет разных конституциональных типов, занимающихся оздоровительной гимнастикой.

Полученные материалы работы позволяют осуществлять дифференцированный индивидуально-типологический подход к формированию двигательных качеств дошкольников 5–6 лет, занимающихся оздоровительной гимнастикой.

Было проведено комплексное обследование детей старшего дошкольного возраста обоего пола занимающихся оздоровительной гимнастикой.

Комплексное обследование включало:

- оценку типа конституции по методике В. Г. Штефко и А. Д. Островского [1]. Выделялись четыре основных типа: астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный;
- антропометрические измерения [2];
- анализ компонентов состава массы тела [3];
- двигательные показатели [4]: максимальная сила (прыжок в длину с места), скоростные качества (бег 20 м с хода), гибкость (наклон туловища), силовая выносливость (вис на перекладине, подъем туловища из положения лежа), общая выносливость (бег на 300 м).

Анализ физического развития детей 5–6 лет разных конституциональных типов показал, что по длине тела наибольшие данные получены у мальчиков и девочек дигестивного типа конституции во всех возрастных группах. Наименьшие показатели, как у мальчиков, так и у девочек, отмечены у детей мышечного типа.

Различия достоверно значимы по показателю длины тела у мальчиков 6 лет торакального и дигестивного типов ($p < 0,05$) конституции. У девочек 5 лет различия достоверно значимы между следующими типами конституции: торакальным и дигестивным ($p < 0,01$), мышечным и дигестивным ($p < 0,01$), астеноидным и дигестивным ($p < 0,01$); у девочек 6 лет – между всеми типами кроме астеноидного и торакального ($p < 0,01$). Половой диморфизм наиболее выражен у детей астеноидного и дигестивного типов конституции.

Анализируя показатели массы тела детей нами определено, что наибольшие значения имеют дети обоего пола в группах дигестивного типа конституции. Наименьшие же показатели отмечены у детей обоего пола астеноидного типа конституции. Различия достоверно значимы у мальчиков 5 лет между астеноидным и мышечным ($p < 0,05$), астеноидным и дигестивным ($p < 0,01$), торакальным и мышечным ($p < 0,05$), торакальным и дигестивным ($p < 0,01$) типами конституции, а также у мальчиков 6 лет между астеноидным и дигестивным ($p < 0,01$), торакальным и дигестивным ($p < 0,01$), мышечным и дигестивным ($p < 0,01$) типами конституции. У девочек 5 лет различия достоверны между торакальным и дигестивным ($p < 0,01$), астеноидным и дигестивным ($p < 0,01$), а у девочек 6 лет – между всеми типами конституции ($p < 0,01$), за исключением астеноидного и мышечного. Половой диморфизм наиболее выражен у детей астеноидного типа конституции.

Максимальные показатели обхвата грудной клетки отмечены у детей обоего пола дигестивного типа конституции. Минимальные данные обхвата грудной клетки выявлены у девочек астеноидного и неопределенного типов конституции. Различия достоверно значимы у мальчиков 5 лет между астеноидным и дигестивным ($p < 0,05$), торакальным и мышечным ($p < 0,05$), торакальным и дигестивным ($p < 0,05$); у мальчиков 6 лет – между астеноидным и мышечным ($p < 0,01$), астеноидным и дигестивным ($p < 0,01$), торакальным и мышечным ($p < 0,05$), торакальным и дигестивным ($p < 0,01$). Достоверно значимы различия по показателю обхвата грудной клетки у девочек 5 лет между всеми типами конституции, кроме астеноидного и торакального типа; у девочек 6 лет – между астеноидным и торакальным ($p < 0,01$), астеноидным и мышечным ($p < 0,05$), астеноидным и дигестивным ($p < 0,01$), торакальным и дигестивным ($p < 0,01$) типами конституции. Половой диморфизм наиболее выражен у детей астеноидного типа конституции.

По абсолютной поверхности тела наибольшие показатели отмечены у детей обоего пола дигестивного типа конституции. Различия достоверны у мальчиков 5 лет между торакальным и дигестивным ($p < 0,01$) типами конституции, у мальчиков 6 лет – между астеноидным и дигестивным ($p < 0,05$), торакальным и дигестивным типами конституции. Достоверность различий у девочек 5 лет выявлена между торакальным и дигестивным ($p < 0,01$), мышечным и дигестивным ($p < 0,01$), астеноидным и дигестивным ($p < 0,01$), у девочек 6 летнеговозраста – между всеми типами конституции, кроме астеноидного и мышечного. Половой диморфизм наиболее выражен у детей астеноидного типа конституции.

Изучив физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста, мы определили, что в прыжке в длину с места наилучшие показатели имеют мальчики 6 лет и девочки 5–6 лет мышечного типа конституции, а также мальчики 5 лет дигестивного типа конституции. Худшие результаты были отмечены у мальчиков всех возрастов дигестивного конституционального типа, девочек 5 лет астеноидного и 6 лет неопределенного типа конституции.

В виси на согнутых руках лучшие показатели отмечены у мальчиков 5 лет астеноидного типа и 6 лет неопределенного типа конституции; у девочек 5–6 лет мышечного типа конституции. Худшие результаты в этом тесте имеют мальчики 6 лет и девочки 5–6 лет дигестивного типа конституции, мальчики 5 летнего возраста неопределенного типа конституции. Половой диморфизм наиболее выражен у детей торакального и дигестивного типов конституции.

В подъеме туловища максимальные данные выявлены у мальчиков и девочек всех возрастов мышечного типа конституции. Минимальный результат в этом тесте имеют мальчики и девочки 6 лет дигестивного типа конституции, мальчики и девочки 5 лет астеноидного типа конституции. Половой диморфизм наиболее выражен у детей мышечного типа конституции.

При проведении теста на гибкость лучшие результаты отмечены у мальчиков и девочек 5–6 лет мышечного типа конституции. Худшие результаты отмечены у мальчиков 5–6 лет астеноидного типа конституции, у девочек 5 лет дигестивного, 6 лет торакального типа конституции. Половые различия наиболее выражены у детей мышечного типа конституции.

В беге на 20 м с хода лучшие показатели имеют мальчики 5 лет мышечного, 6 лет неопределенного типа и девочки 5–6 лет неопределенного типа конституции. Худшие результаты в этом тесте показали мальчики 5–6 лет торакального и девочки 5–6 лет дигестивного типа конституции.

Различия достоверно значимы по этому показателю у мальчиков 6 летнего возраста между дигестивным и мышечным ($p < 0,01$), мышечным и торакальным ($p < 0,01$), мышечным и астеноидным типами конституции и у девочек 5 лет между дигестивным и торакальным ($p < 0,01$) типами конституции. Половой диморфизм наиболее выражен у детей мышечного типа конституции.

В беге на 500 м лучшее время показали мальчики 6 лет торакального и неопределенного типа конституции, а также девочки 5–6 лет неопределенного типа конституции. Худшее время отмечено у детей обоего пола 5–6 лет дигестивного типа конституции.

Различия достоверно значимы у мальчиков 5–6 лет между дигестивным и астеноидным ($p < 0,01$), астеноидным и торакальным ($p < 0,01$) типами конституции; у девочек 5 лет между дигестивным и астеноидным ($p < 0,05$), дигестивным и торакальным ($p < 0,01$) типами конституции. Половые различия наиболее выражены у детей астеноидного типа конституции.

В результате проведенного исследования изучены показатели моторики и физического развития детей обоего пола 5-6 летнего возраста различных конституциональных типов, занимающихся оздоровительной гимнастикой. Выявлены различия в показателях моторики и физического развития детей этих возрастных групп.

Установлено, что лучшие показатели в двигательных тестах: прыжок в длину с места, подъем туловища, гибкость туловища, бег 20 м с хода имеют дети 5–6 лет мышечного типа конституции; в виси на согнутых руках – дети 5–6 лет астеноидного и мышечного типа; в беге на 500 м – дети 5–6 лет мышечного и астеноидного типа конституции.

Отмечается, что наибольшие показатели физического развития имеют дети обоего пола 5–6 летнего возраста дигестивного типа конституции.

Библиографические ссылки

1. Штефко В. Г., Островский А. Д. Схема клинической диагностики конституциональных типов. М. ; Л., 1929.
2. Бунак В. В. Антропометрия: практ. курс. М., 1941.
3. Matiegka J. The testing of physical efficiency // Amer. S. Physiol. Antropol. 1921. Vol. 2, № 3. P. 133–230.
4. Годик М. А., Бальсевич В. К., Тимошкин В. Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. 1994. № 5–6. С. 24–31.

References

1. Shtefko V. G., Ostrovskij A. D. Shema klinicheskoy diagnostiki konstitucionalnich tipov. M. ; L., 1929.
2. Bunak V. V. Antropometria: prakticheskij kurs. M., 1941.
3. Matiegka J. The testing of physical efficiency // Amer. S. Physiol. Antropol. 1921. Vol. 2, № 3. P. 133–230.
4. Godik M. A., Balsevich V. K., Timoschkin V. N. Sistema obscheevropejskih testov dlja fizicheskogo sostojanija cheloveka // Teorijaipraktikafizicheckojkul'tury. 1994. № 5–6. S. 24–31.

© Давыдов В. Ю., Клочко Н. В., 2015

УДК 796.853.23:012.1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О. А. Доля^{*}, В. А. Тищенко^{**}

Запорожский национальный университет
Украина, 69600, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66

^{*}E-mail: dolia-o@mail.ru

^{**}E-mail: lera_qal@ukr.net

Рассматривается теория физического воспитания детей дошкольного возраста – наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Она изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и, в соответствии с этим, общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети дошкольного возраста, физические упражнения, двигательные навыки.

PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

O. A. Dolya^{*}, V. A. Tyshchenko^{**}

Zaporizhzhya National University
66, Zhukovsky str., Zaporozhye, 69600, Ukraine

^{*}E-mail: dolia-o@mail.ru

^{**}E-mail: lera_qal@ukr.net

The article discusses the theory of physical education of children of preschool age – the science of the general laws of physical education and the formation of the child's personality. She studies the laws of physical education of the child from birth to school and in accordance with the general laws of development management of the child in the process of education and training.

Keywords: physical education, pre-school children, exercise, motor skills.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях – это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает также учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие физическое воспитание. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам [1].

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей учитывая особенности развития детского организма, задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции. Совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравниваемости процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств [2].

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе. У дошкольников необходимо сформировать навыки выполнения строевых, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т. д.). В этом возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота о костюме, обуви и т. д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравниваемость и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие [3].

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка катка и т. д.) [4].

Поскольку целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни, то для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т. д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность

воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы.

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях [5]. Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. В настоящее время в ряде детских учреждений работа по физическому воспитанию ведут организаторы физической подготовки. Но в большинстве дошкольных учреждений проведением занятий по физической культуре по-прежнему занимаются воспитатели.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации [6].

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу. Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания. В дошкольном физическом воспитании наиболее реальным, как утверждают психологи, является формирование мотивов достижения цели. Для изучения реальных мотивов достижений использовалась методика столкновения мотивов. Детям предлагалось выбрать одно из двух заданий:

- повторить движение, с которым они не справились на занятиях, или поиграть;
- для тех, кто хочет улучшить достигнутый результат, попробовать выполнить более трудное задание или повторить еще раз то, которое уже выполнялось ранее;
- детям говорили, что задания одинаковы по трудности выполнения и можно выбирать любое, но тот, кто предпочтет первое задание, должен справиться с ним самостоятельно, а второе – может рассчитывать на помощь педагога.

Для проявления мотивации достижения учитывалась частота ее индивидуальных проявлений во всех исследуемых ситуациях. В данном случае к началу проведения эксперимента средний уровень мотивации определен лишь у 7 детей средней группы, низкий – у 19 и нулевой – у 56 дошкольников (см. таблицу).

**Результаты частоты проявления мотивации достижений
дошкольниками в начале эксперимента**

Группа	Уровни актуальных мотивов достижения							
	высокий	средний	низкий	нулевой	высокий	средний	низкий	нулевой
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Мальчики, 4 года	–	–	9	2,4	8	9,8	31	37,8
Девочки, 4 года	–	–	5	6,1	11	13,4	25	30,5

Для изучения мотивов двигательной активности детям индивидуально предлагался небольшой рассказ, в котором каждый из исследуемых мотивов выступает в качестве личностной позиции одного из персонажей. После прочтения каждого абзаца ребенку показывали соответствующий содержанию рисунок – внешнюю опору для запоминания [5].

По данным частоты выбора мотивов выявлено, что 92,4 % мальчиков и 88,7 % девочек в физической культуре привлекает только игра. Здоровыми, сильными и красивыми хотят стать 6,5 % мальчиков и 9,3 % девочек, заслужить похвалу воспитателя – соответственно 1,1 и 2,0 % детей. Следовательно, большинство детей не понимают смысла занятий физическими упражнениями, не видят необходимости в овладении основными движениями и не представляют, что с помощью физических упражнений можно добиться красоты и здоровья.

Таким образом, перед нами изначально встала задача – сформировать мотивацию к достижению поставленной перед детьми цели. Мотивацию к достижению цели можно сформировать только в том случае, если цель, поставленная перед ребенком, достижима, реальна. В противном случае уже к шести годам мы увидим длинную «скамейку запасных» на всех занятиях по физической культуре и играх на прогулках и добьемся у большинства детей стойкого отвращения к выполнению любых двигательных действий.

Проведенные исследования в области совершенствования физического воспитания позволили сделать нам следующие выводы. Мощным оздоровительным средством для детей дошкольного возраста является рационально организованная активность. Двигательная активность, создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию.

Библиографические ссылки

1. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. 2005. № 2.
2. Казаковцева Т. С., Косолапова Т. Л. К вопросу zdravotворческой деятельности в образовательных учреждениях // Начальная школа. 2006. № 4.
3. Борисова И. П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. № 10.
4. Змановский Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. 1993. № 9.
5. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание. 2006. № 3.
6. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. 2005. № 11.

References

1. Petrov K. Zdorov'yesberegayushchaya deyatel'nost' v shkole // Vospitaniye shkol'nikov. 2005. № 2.
2. Kazakovtseva T. S., Kosolapova TL. K voprosu zdravotvorcheskoy deyatel'nosti v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh // Nachal'naya shkola. 2006. № 4.
3. Borisova I. P. Obespecheniye zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy v shkole // Spravochnik rukovoditelya obrazovatel'nogo uchrezhdeniya. 2005. № 10.
4. Zmanovskiy Yu. F. Vospitatel'no-ozdorovitel'naya rabota v doshkol'nykh uchrezhdeniyakh // Doshkol'noye vospitaniye. 1993. № 9.
5. Voloshina L. Budushchiy vospitatel' i kul'tura zdorov'ya // Doshkol'noye vospitaniye. 2006. № 3.
6. Karaseva T. V. Sovremennyye aspekty realizatsii zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy // Nachal'naya shkola. 2005. № 11.

© Доля О. А., Тищенко В. А., 2015

УДК 378.037.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТКАМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

М. Ю. Золотова

Московский государственный областной социально-гуманитарный институт
Россия, 140400, г. Коломна, ул. Зеленая, 30
E-mail: zmu77@yandex.ru

Оздоровительная аэробика широко используется во всем мире с целью предупреждения заболеваний, для улучшения физической кондиции человека и функционального состояния организма, а также для реабилитации здоровья и нарушенных функций. Наша методика имеет выраженную оздоровительную направленность, позволяет улучшить физическую подготовленность занимающихся и расширяют резервные возможности организма девушек с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, йога, студентки специальной медицинской группы.

THE USE OF HEALTH TYPES OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS WITH POOR HEALTH

M. Y. Zolotova

Moscow State Regional Socio-Humanitarian Institute
30, Zelenaya str., Kolomna, 140400, Russia
E-mail: zmu77@yandex.ru

Health aerobics widely used around the world to prevent diseases, to improve the physical condition of the person and the functional state of the organism, but also for the health and rehabilitation of disturbed functions. Our methodology has a clear health focus, can improve physical fitness involved and expand the reserves of the organism girls with poor health.

Keywords: wellness aerobics, yoga, students of special medical group.

Проблема совершенствования физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем в последнее время является предметом внимания специалистов. С каждым годом увеличивается количество студентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья, и значительную часть из них составляет женский контингент. В связи с этим актуальным становится вопрос поиска таких форм занятий, которые способствовали бы укреплению здоровья девушек, будущих матерей, снижению рецидивов заболевания, развитию физических качеств и в то же время были бы привлекательными для занимающихся.

Проанализировав контингент занимающихся, мы обнаружили, что практически не привлекаем к таким формам занятий студенток специальной медицинской группы, поскольку традиционные, программные виды занятий по медицинским причинам не подходят большинству девушек с отклонениями в состоянии здоровья.

Оздоровительные виды аэробики, согласно данным научно-методической литературы, исключают упражнения связанные со значительным внутрибрюшным давлением, резким

сотрясением органов брюшной полости, чрезмерным мышечным напряжением и большой силовой нагрузкой. В то же время, многочисленными исследованиями доказана эффективность применения этих средств в реабилитации больных с различной патологией.

Оздоровительная аэробика широко используется во всем мире с целью предупреждения заболеваний, для улучшения физической кондиции человека и функционального состояния организма, а также для реабилитации здоровья и нарушенных функций.

Цель исследования – определение эффективности и позитивных изменений у студенток СМГ в результате занятий оздоровительной аэробикой по разработанной методике.

Задачи исследования – проанализировать путем опроса студенток влияние занятий физической культурой на их состояние здоровья. Доказать эффективность применения оздоровительных видов аэробики в занятиях с девушками 17–20 лет с ослабленным здоровьем. В эксперименте приняли участие 40 студенток СМГ с нарушениями функций позвоночника (табл. 1).

В процессе проведения занятий с девушками важно было знать их влияние на изменения состояния здоровья обследуемых. Для этого было проведено анкетирование субъективного состояния здоровья, как в начале, так и после эксперимента.

До эксперимента обследуемые студентки имели следующие показатели характеризующие субъективное состояние здоровья. Так, 95,0 % из числа опрошенных начали заниматься аэробикой только с оздоровительной целью, при этом каждая из них имела заболевание или нарушение в деятельности позвоночника. При этом 42,0 % респонденток постоянно ощущали негативные симптомы, боли в мышцах, утомляемость и т. п.

Таблица 1

**Результаты опроса студенток СМГ,
занимающихся оздоровительной аэробикой**

Содержание вопроса	Ответы, %	
	Да	Нет
Начали ли Вы занятия с оздоровительной целью?	95,0	5,0
Имеете ли Вы какие-либо нарушения ОДА?	100,0	-
Отмечаете ли Вы следующие симптомы: боли в мышцах, быструю утомляемость, изменения артериального давления?	42,0	-
Ощущаете ли Вы положительные изменения в состоянии вашего здоровья в результате занятий аэробикой?	88,0	12,0
Остались ли у вас вредные привычки?	25,0	75,0

Учитывая специфику заболеваемости студенток, наибольший процент которой представляют болезни опорно-двигательного аппарата (различные нарушения осанки, плоскостопие, артриты), вегето-сосудистая дистония (ВСД), гинекологические заболевания, нарушения зрения мы включили в программу занятий фитбол, пилатес, фитнес-йогу. Эти программы, согласно данным научно-методической литературы, исключают упражнения связанные со значительным внутрибрюшным давлением, резким сотрясением органов брюшной полости, чрезмерным мышечным напряжением и большой силовой нагрузкой. В то же время, многочисленными исследованиями доказана эффективность применения этих средств в реабилитации больных с различной патологией. Так, программа с использованием мячей большого диаметра (55–75 см) с успехом используется в практике лечения людей с различными заболеваниями позвоночника. Терапевтический эффект тренировки обусловлен следующими причинами:

– от мяча идут низкочастотные колебания, которые воздействуют на глубокие мышечно-связочные структуры, снимаются спазмы коротких мышц позвоночника;

- равномерное давление сидалищных бугров способствует выравниванию таза (при проблемах спины и таза);
- при оптимальной нагрузке на позвоночник улучшается корсетная функция;
- улучшается циркуляция жидкости внутри позвоночника;
- тренируются мышцы тазового дна;
- увеличивается мышечная сила и выносливость всего организма.

Ценность занятий йогой способствует увеличению мышечной силы, выносливости, развитию хорошей координации и способности концентрироваться, снятию стрессов и мышечного напряжения. Йога также помогает приобрести хорошие формы мускулатуры, при этом отсутствует риск получения травм. Очевидна положительная роль йоги в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, снижении гипертонии, лечении бронхиальной астмы.

Пилатес, сравнительно новый метод тренировки, основанный Й. Пилатесом, направлен на глубокий слой мышц, преимущественно на нижнюю часть туловища (мышцы стабилизаторы), что достигается определенной техникой и правильным дыханием. Этот метод, получивший в последние годы широкое распространение делает не только стройной фигуру, избавляя от лишнего жира и укрепляя все тело, но и помогают позвоночнику оставаться гибким и здоровым, решая многие проблемы со спиной.

С учетом интереса студенток было сформировано 2 группы из числа девушек, имеющих патологию опорно-двигательного аппарата, вегето-сосудистую дистонию, гинекологические заболевания. В первой группе девушки занимались по программе с использованием медицинского мяча (диаметром 65 см), т. е. фитболом, а во второй – по программе, сочетающей средства фитнес-йоги и пилатеса. Занятия в группах проходили 2 раза в неделю по 60 мин. Обследования осуществлялись в начале (октябрь месяц) и в конце (апрель–май) учебного года.

В результате занятий оздоровительной аэробикой у всех студенток (как контрольной, так и экспериментальной групп) произошли позитивные изменения в здоровье. У 90,0 % опрошенных студенток это проявилось в улучшении общего самочувствия. Только 10,0 % респонденток не отметили позитивных изменений в состоянии своего здоровья.

После эксперимента также был проведен анализ изменения состояния здоровья по данным анкетного опроса студенток, имеющих отклонения в функционировании ОДА, на основе выявления их субъективной оценки общего самочувствия и состояния функционирования отдельных органов и систем организма (табл. 2).

Если до начала занятий почти все респондентки жаловались на слабость, раздражительность, подавленное состояние, плохой сон, различные боли, то после эксперимента ими отмечены позитивные изменения. Занятия оздоровительной аэробикой, проводимые по разработанной методике, способствовали, по данным самооценки всех респонденток, прекращению бессонницы и углублению сна у 98,0 % испытуемых студенток СМГ, страдающих нарушениями функций позвоночника.

Болевые синдромы в позвоночном столбе и мышцах отмечались реже у 48,0 % опрошенных студенток и совсем исчезли у 35,0 %. Ухудшение отмечено только у 1,0 % занимающихся. У 75,0 % обследуемых было зарегистрировано прекращение головных болей. В 61,0 % случаев уменьшились или прекратились боли в области суставов и лишь у 2,0 % респонденток отмечено некоторое ухудшение. Не обнаружили никаких изменений 37,0 % опрошенных студенток.

Чувство комфорта, желание продолжить занятия и повышение жизненной активности отмечалось у 75,0 % студенток, а повышения работоспособности у 79,0 % обследуемых. 29,0 % студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой, в ходе эксперимента отказались от вредных привычек, а 36,0 % стали реже злоупотреблять ими.

Уверенность в полном выздоровлении присутствовала у 64,0 % опрошенных студенток, а 79,0 % отметили повышение умственной и физической работоспособности.

Сравнительный анализ эффективности разных подходов к физической подготовленности занимающихся определялся уровнем развития двигательных качеств и состоянием

здоровья занимающихся. В качестве показателей физической подготовленности были: отжимания в упоре лежа, сгибание туловища за 30 сек. из положения лежа, из виса поднимание ног за 30 с до положения прямого угла, прыжок в длину с места, наклон вперед, тест на координацию. Состояние здоровья определялось по «экспресс-оценке уровня физического здоровья».

Таблица 2

Показатели субъективных оценок состояния здоровья студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой

Показатели	Улучшение, %	Без изменений, %	Ухудшение, %
Сон	98,0	2,0	–
Боли в позвоночнике, мышцах:			
– исчезли совсем;	35,0	11,0	–
– стали реже появляться	48,0	25,0	–
Головные боли	75,0	22,0	3,0
Суставные боли:			
– исчезли совсем;	28,0	12,0	2,0
– стали реже появляться	33,0	25,0	–
Ощущение комфорта	75,0	25,0	–
Повышение умственной и физической работоспособности	79,0	21,0	–
Вредные привычки			
– полный отказ;	29,0	15,0	–
– значительное снижение	36,0	20,0	–
Возникновение уверенности в полном выздоровлении	64,0	20,0	16,0

Анализ полученных результатов тестирования физической подготовленности позволил определить влияние каждой программы и выявить особенности их оздоровительного воздействия на физическое состояние студенток. Следует отметить, что обе методики практически в равной степени повлияли на развитие скоростно-силовых качеств мышц передней поверхности туловища. Повышение силы мышц живота подтвердилось увеличением количества сгибаний туловища на $4,52 \pm 3,1$ раза в 1-й группе и на $4,2 \pm 1,4$ раза во второй группе, подъемов из виса на $4,6 \pm 0,6$ раза в первой группе и на $4,8 \pm 0,82$ раза во второй группе ($p < 0,05$). В обеих группах у испытуемых увеличилась подвижность позвоночника, что выразилось в статистически достоверном ($p < 0,05$) увеличении наклона на 4,5 см. У занимающихся в первой группе были выявлены более высокие результаты по количеству отжиманий в упоре лежа за 30 сек на $7,34 \pm 1,2$ раза и в прыжке в длину с места, соответственно на $14,2 \pm 0,4$ см. По этим показателям выявлены достоверные различия при ($p < 0,05$). Состояние здоровья студенток, согласно данным полученным в конце эксперимента достоверно улучшилось ($p < 0,05$).

Таким образом, в результате опроса было выявлено, что упражнения аэробики являются адекватным средством для улучшения здоровья и самочувствия. Научно обоснованный подбор упражнений делает комплекс аэробикой приемлемым не только для неподготовленных людей, но и имеющих нарушения в функционировании позвоночника. Субъективная оценка оздоровительной и реабилитационной направленности занятий у обследуемых студенток оказалась в целом положительной. Респондентами отмечены позитивные изменения в состоянии ОДА, что говорит о реабилитационном эффекте от занятий оздоровительной аэробикой.

Обобщая результаты исследования можно сделать следующее резюме: обе методики имеют выраженную оздоровительную направленность, позволяют улучшить физическую подготовленность занимающихся и расширяют резервные возможности организма.

Все это дает основание для вывода о целесообразности применения специально подобранных упражнений аэробики не только для сохранения и укрепления здоровья, но и для реабилитации людей, имеющих нарушения в функционировании позвоночника [1–3].

Библиографические ссылки

1. Золотова М. Ю., Артюшин С. А. Используя выносливость и силу в оздоровлении старшеклассниц // Физическая культура в школе. 2010. № 4. С. 44–47.
2. Золотова М. Ю., Галанова Л. В., Галанов В. Ф. Методика применения средств ритмической гимнастики на занятиях по физическому воспитанию в вузе // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. по пробл. физ. воспитания учащихся. Коломна, 2008. С. 184–186.
3. Маскаева Т. Ю. Физическое воспитание как средство улучшения репродуктивной функции девочек-подростков : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000.

References

1. Zolotova M. Yu. Artjushin S. A. Ispol'zuja vynoslivoost' i silu v ozdorovlenii starsheklassnic // Fizicheskaja kul'tura v shkole. 2010. № 4. S. 44–47.
2. Zolotova M. Ju., Galanova L. V., Galanov V. F. Metodika primenenija sredstv ritmicheskoi gimnastiki na zanjatijah po fizicheskomu vospitaniju v vuze // Chelovek, zdorov'e, fizicheskaja kul'tura i sport v izmenjajushhemsja mire : materialy XVIII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. po probl. fiz. vospitanija uchashhihsja. Kolomna, 2008. S. 184–186.
3. Maskaeva T. Yu. Fizicheskoe vospitanie kak sredstvo uluchshenija reproduktivnoj funkcii devochek-podrostkov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 2000.

© Золотова М. Ю., 2015

УДК 796.01

РАЗВИТИЕ РЕЧИ И КОРРЕКЦИЯ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РИТМИКИ

Н. В. Карягина, С. Р. Хах, И. В. Артемук

Адыгейский государственный университет
Россия, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: khazovasn@rambler.ru

Обоснован потенциал ритмической гимнастики для коррекции некоторых речевых нарушений у дошкольников. Описаны средства логоритмики, представлены требования к их использованию в процессе физического воспитания детей с нарушениями речи.

Ключевые слова: нарушения речи, логоритмика, физическое воспитание дошкольников.

CORRECTION DEVELOPMENT OF SPEECH AND SPEECH DISORDERS IN PRESCHOOL CHILDREN WITH THE USE OF SPEECH THERAPY RHYTHMICS

N. V. Karyagina, S. R. Hah, I. V. Artemuk

Adygeya State University
208, Pervomayskaya str., Maikop, 385000, Russia
E-mail: khazovasn@rambler.ru

This article is justified potential rhythmic gymnastics to correct some speech disorders in preschool children. The means logoritmiki presents requirements for their use in the process of physical education of children with speech disorders.

Keywords: speech disorders, logoritmika, physical education preschoolers.

Развитие речи и преодоление речевых нарушений в дошкольном возрасте имеет огромное значение в последующей жизни ребенка. Речь ребенка формируется под влиянием речи взрослых и в огромной степени зависит от достаточной речевой практики, нормального речевого окружения, воспитания и обучения, которые начинаются с первых дней его жизни.

Речь не является врожденной способностью, а развивается в процессе онтогенеза (греч. *ontos* – сущее, *genesis* – происхождение, развитие – индивидуальное развитие организма от момента его зарождения до конца жизни.) параллельно с физическим и умственным развитием ребенка и служит показателем его общего развития. Ряд исследователей (А. Н. Гвоздев, Г. Л. Розенгард-Пупко, А. Н. Леонтьев и др.) выделяют различные этапы в речевом развитии ребенка с указанием возрастных границ каждого. Для своевременного и успешного протекания процесса речевого развития детей должны быть созданы определенные условия, позволяющие постоянно усваивать новые понятия, расширять запас знаний и представлений об окружающем мире.

На этапе дошкольного периода, когда дети овладевают связной речью, у большинства из них отмечаются разнообразные речевые нарушения. Причинами проявления плохо развитой

речи у ребенка могут быть: нарушения в развитии мышц артикуляционно-речевого аппарата, низкое развитие фонематического слуха, бедный словарный запас, недостатки в развитии грамматических навыков и др.

По утверждению психологов, недостатки в развитии речи ребенка могут явиться причиной отклонений в развитии психических процессов (памяти, мышления, воображения), а также формирования комплекса неполноценности, выражающегося в трудности общения. Недостатки развития устной речи могут привести к плохой успеваемости в школе, выражающейся в недостаточной степени овладения навыками чтения и письма.

По утверждению ряда исследователей, речевое развитие находится в тесной взаимосвязи с двигательной деятельностью ребенка, высокий двигательный потенциал которого обеспечивает эффективное развитие или восстановление речевого процесса. Взаимосвязь общей и речевой моторики в достаточной степени изучена и подтверждена исследованиями И. П. Павлова, А. А. Леонтьева, А. Р. Лурия. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т. д.

У детей с нарушениями речи наблюдается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность (четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации), а также отклонения в развитии движений пальцев рук. Многочисленными исследованиями установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Если отмечается отставание в развитии движений пальцев рук, то задерживается речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной.

В настоящее время одним из самых доступных, интересных методов развития и коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста является логопедическая ритмика (логоритмика). Логоритмика представляет собой систему упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленную на решение коррекционных, образовательных, оздоровительных, воспитательных и других задач. Логоритмические занятия проводятся логопедами-дефектологами совместно с музыкальными руководителями и непосредственно направлены на постановку и закрепление отдельных звуков, произношение слов, предложений, т. е. на формирование правильной речи ребенка. Однако в рамках данной работы не учитываются особенности физического развития и взаимосвязи речи с движениями различного характера.

В процессе физического воспитания дошкольников применяются разнообразные средства, формы и методы логоритмики, направленные на решение задач профилактики и устранения нарушения речи за счет развития двигательной сферы ребенка. Систематические физкультурные занятия логоритмикой, в основе построения которых лежит принцип сочетания движения, музыки и речи, хорошо развивают моторику (общую и тонкую), координацию движений, речевое дыхание и способствует нормализации мышечного тонуса у детей.

Взаимосвязь речевого и двигательного развития на занятиях обеспечивается подбором речевого материала (стихи, поговорки, чистоговорки и пословицы), легко запоминающимся детьми и успешно сочетающимся с движениями (пальчиковыми, подвижными играми и пр.). Правильный подбор речевого материала способствует улучшению темпа речи, ритма дыхания, повышению уровня работы памяти и восприятия информации на слух.

Физкультурные занятия с использованием логоритмики строятся на основе учета основных педагогических принципов – последовательности, постепенного усложнения и повторяемости материала, где отрабатывается четкое произношение доступных по возрасту звуков, обогащается словарный запас детей с подбором специальных ритмических, дыхательных, артикуляционных упражнений, регулирующих мышечный тонус и активизирующих внимание. Музыкальное сопровождение позволяет разнообразить приемы выполнения движений и значительно повышает эмоциональный фон занятий.

Для успешного двигательного развития ребенка в сочетании с умением связно, красиво и правильно говорить подбираются специальные упражнения, развивающие мелкую моторику пальцев кистей рук. Упражнения пальчиковой гимнастики с проговариванием отдельных слов, стихов являются наиболее эффективным средством для детей с нарушением речи. У детей с нарушением речи отмечаются сложности в выполнении движений: пальцы малоподвижны, движения неточны, темп даже самых легких упражнений замедлен. Развитие пальчиковой моторики стимулирует действие речевых зон коры головного мозга, что хорошо сказывается на исправлении речи детей. Совершенствуются внимание и память – психические процессы. Облегчается усвоение навыков письма будущими школьниками.

Таким образом, для успешной реализации процесса развития речи ребенка дошкольного возраста, необходима совокупность двигательного и речевого компонентов, оказывающих положительное влияние на качество и содержательную сторону речи.

© Карягина Н. В., Хах С. Р., Артемук И. В., 2015

УДК 372.3.4

МОТИВАЦИЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

В. М. Кравченко

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: ver1113@yandex.ru

При любых социально-экономических и политических ситуациях существует проблема первоочередной важности – укрепление здоровья будущего поколения. Одним из приоритетных направлений педагогической деятельности воспитания должна являться мотивация дошкольников на индивидуальное здоровье.

Ключевые слова: дошкольники, здоровье, спорт, мотивация, двигательная активность, программа.

MOTIVATION AS A NECESSARY CONDITION FOR FORMING PRESCHOOL CHILDREN'S HEALTH

V. M. Kravchenko

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
E-mail: ver1113@yandex.ru

In any socio-economic and political situations there is a problem of high priority – strengthen the health of the future generation. The motivation of preschool children on individual health has to be one of the foreground directions of pedagogical activity of education.

Keywords: preschool children, health, sport, motivation, physical activity, program.

Одной из основных задач государства является всесторонняя забота о здоровье, гармоничном физическом воспитании и приобщении к занятиям различными видами спорта детей начиная с дошкольного возраста.

Здоровье относится к важнейшим ценностям культуры. Одним из условий сохранения и укрепления здоровья человека является ориентирование детей с раннего возраста на ценностные аспекты здоровья, так как именно оно позволяет человеку на протяжении всей жизни реализовать определенный набор физических, духовных и социальных возможностей.

В дошкольном возрасте происходят значительные преобразования в деятельности всех физиологических систем детского организма, изменяется масса тела и пропорции. За последние тридцать лет число детей, имеющих нормальный весо-ростовой показатель снизилось. Заболеваемость детей в возрасте от 3 до 7 лет ежегодно увеличивается, а число абсолютно здоровых детей уменьшается, снижаются показатели базовых двигательных локомоций: ходьбы, бега, прыжков и метания.

В последние годы негативные тенденции в динамике состояния здоровья детей наблюдаются на фоне значительного нарастания психофизических нагрузок в образовательном процессе. Следствием воздействия неадекватной учебной нагрузки на первоклассника является большая утомляемость и снижение двигательной активности. Данную тенденцию можно

предупредить и скорректировать, если уже в детском саду формировать у ребенка мотивацию на занятия спортом, что позволит подготовить физически и психологически детей к школе.

Анализ содержания современного программно-методического обеспечения позволил нам сделать вывод о том, что содержательной основой указанных современных программ является активизация двигательного режима дошкольников в семье и дошкольном образовательном учреждении (см. таблицу) [1–7].

Современное программно-методическое обеспечение физического воспитания детей дошкольного возраста

Автор, содержание программного материала	Педагогические задачи
Т. В. Волосникова. Программа «Здоровье» состоит из 4-х этапов: 1-й этап – дородовая физическая культура; 2-й этап – физическая культура после рождения ребенка; 3-й этап: – физическая культура в детском саду; 4-й этап: физическая культура перед поступлением в школу	Подготовить организм матери к рождению здорового ребенка; сформировать двигательные рефлексы у ребенка для поступления в ДОУ, базовые физические качества у детей; психофизический потенциал для перехода в школьную образовательную систему
Г. Н. Голубева. Формирование содержания программы с учетом периода онтогенеза	Индивидуальное физическое развитие детей дошкольного возраста
Л. К. Сидоров. Стимулирование и поддержание двигательной активности различными средствами физической культуры	Реализация биологической потребности детей дошкольного возраста в движении
В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. Оздоровительно-развивающая программа	Развитие умственных и физических способностей через тематические оздоровительные занятия
Н. Н. Авдеева, Р. Б. Стеркина и др. Взаимосвязь среды с физическим воспитанием детей дошкольного возраста	Использование окружающей среды в физическом воспитании дошкольников
О. В. Казак. Двигательная активность детей дошкольного возраста в условиях семьи	Активизация двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях семьи
О. В. Козырева, В. И. Усаков и др. Спартианская система в физическом воспитании дошкольников	Активизация дошкольников на занятия физической культурой и спортом на основе историко-сюжетных игр и праздников спартанцев

По нашему мнению, одним из приоритетных направлений педагогической деятельности воспитания должна являться мотивация детей дошкольного возраста на здоровье и занятия спортом в условиях дошкольного образования.

Формирование мотивации дошкольников на здоровье – процесс, опосредованный комплексом биологических факторов:

- двигательная (физическая) активность;
- «энергетическое правило скелетных мышц» [8–10];
- увеличение периода детства биологического вида *homo sapiens* [11; 12];
- гетерохронное развитие ребенка;
- сенситивные периоды; восприимчивость детского организма к воздействиям внешней среды.

Несмотря на данные факторы, мотивация является одной из наиболее сложных структур личности дошкольников. В основе любого действия ребенка лежит мотив, который побуждает активность и формирует у него устойчивую мотивацию (оценка взрослых, интерес, поведение-подражание, пример окружающих, любознательность и др.).

Учитывая это нами была разработана программа «Капелька здоровья», которая реализовывалась в г. Красноярска на базе ДОУ № 13, 246. В педагогическом эксперименте приняли участие дети 6–7 лет.

Данная программа реализовывалась в четыре этапа.

Первый этап исследования – носил общепедагогический характер (информация о ценностях спорта, личной гигиене, физическом развитии и др.). На втором этапе разрабатывалась структура и содержание программы. На третьем этапе дети были включены в опытный педагогический процесс, который включал разностороннюю практическую деятельность. Четвертый этап был направлен на оценивание результативности опытно-экспериментальной программы формирования мотивации дошкольников на здоровье.

Разработанное программное сопровождение «Капелька здоровья» способствовало выполнению следующих задач: формирование теоретических знаний и практических умений в укреплении физического здоровья через занятия спортом, повышение физических кондиций; накопление теоретических знаний о ценностях спорта и олимпийских традициях; формирование мотивации дошкольников на системные занятия физической культурой и спортом.

Одновременно с практической деятельностью дошкольники в условиях дошкольного образовательного учреждения должны были фиксировать на разработанном нами макете свои индивидуальные достижения в здоровье и спорте.

Нами были отмечены позитивные изменения результатов проведенной опытно-экспериментальной работы: в экспериментальной группе (ДОУ № 13) дети со средним уровнем мотивации составили – 42 % ($p < 0,05$), с высоким уровнем мотивации – 58 % ($p < 0,05$) по завершению опытной работы. В тоже время в контрольной группе (ДОУ) детей с низким уровнем мотивации составило – 64 % ($p < 0,05$), со средним – 36 % ($p < 0,05$) и высоким уровнем – 0 %. Показатели физической подготовленности у детей экспериментальной группы повысились в среднем на 16,1 % ($p < 0,05$), в тоже время в контрольной группе – всего на 6,7 % ($p > 0,05$). 70 % детей Э. Г. определились и занимаются в спортивных секциях, в контрольной группе таких детей не оказалось.

Таким образом, проведенный эксперимент показал, что процесс формирования здоровья дошкольников, представляет собой сложный биологический и психолого-педагогический механизм, который должен осуществляться через мотивацию детей на конкретную физкультурно-оздоровительную деятельность [13].

Библиографические ссылки

1. Авдеева Н. Н., Князева О. Л., Стеркина Л. Б. Безопасность : учеб-метод. пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. М. : Детство-Пресс, 2005.
2. Волосникова Т. В. Формирование здоровья ребенка средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения : дис. ... канд. пед. наук. СПб, 1999.
3. Голубева Г. Н. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6 лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды : дис. ... д-ра пед. наук. Малаховка, 2008.
4. Казак О. В. Оптимизация двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания : дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2005.
5. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-метод. пособие. М. : ЛИНКА, 2000.
6. Столяров В. И., Козырева О. В. Друзья Спартиаши. Новая игровая программа для дошкольников, ориентированная на единство их духовного и физического развития : метод. пособие для воспитателей детских садов. М. : Спарт РГАФК ; МГФСО, 1996.
7. Усаков В. И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2000.

8. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М. : Наука, 1982.
9. Мурзина Ю. М. Состояние здоровья и качество жизни детей, посещающих детские дошкольные учреждения : дис. ... канд. мед. наук. Оренбург, 2011.
10. Солодков А. С., Есенина Е. М. Физическая подготовленность и состояние здоровья детей дошкольного возраста // Здоровье. Образование. Физическая культура : тез. докл. Международ. науч.-практ. конф. / ВЛГИФК. Великие Луки, 2000. С. 175–177.
11. Сидоров Л. К. Формирование и реализация двигательной потребности в системе непрерывного физкультурного образования : дис. ... д-ра пед. наук. Красноярск, 2002.
12. Фарбер Д. А., Безруких М. М. Физиология развития ребенка: руководство по возрастной физиологии. М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2010.
13. Рапопорт И. К., Звездина И. В., Сотникова Е. Н. Состояние здоровья воспитанников детского дошкольного учреждения Москвы // Российский педиатрический журнал. 2009. № 2. С. 49–52.

References

1. Avdeeva N. N., Knjazeva O. L., Sterkina L. B. Bezopasnost' : ucheb-metod. posobie po osnovam bezopasnosti zhiznedejatel'nosti detej starshego doshk. vozrasta. M. : Detstvo-Press, 2005.
2. Volosnikova T. V. Formirovanie zdorov'ja rebenka sredstvami fizicheskoj kul'tury v uslovijah doshkol'nogo uchrezhdenija : dis. ... kand. ped. nauk. SPb, 1999.
3. Golubeva G. N. Formirovanie aktivnogo dvigatel'nogo rezhima rebenka (do 6 let) sredstvami fizicheskogo vospitaniya v osnovnye periody adaptacii k uslovijam sredy : dis. ... d-ra ped. nauk. Malahovka, 2008.
4. Kazak O. V. Optimizacija dvigatel'noj aktivnosti doshkol'nikov v uslovijah semejnogo vospitaniya : dis. ... kand. ped. nauk. Krasnojarsk, 2005.
5. Kudrjavcev V. T., Egorov B. B. Razvivajushhaja pedagogika ozdorovlenija (doshkol'nyj vozrast) : programmno-metod. posobie. M. : LINKA, 2000.
6. Stoljarov V. I., Kozyreva O. V. Druz'ja Spartiashki: Novaja igrovaja programma dlja doshkol'nikov, orientirovannaja na edinstvo ih duhovnogo i fizicheskogo razvitija : metod. posobie dlja vospitatelej detskih sadov. M. : SpArt RGAFK ; MGFSO, 1996.
7. Usakov V. I. Programmno-metodicheskoe obespechenie ozdorovitel'nogo vozdejstvija fizicheskoj kul'tury v uslovijah sem'i, detskogo sada, shkoly : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. Omsk, 2000.
8. Arshavskij I. A. Fiziologicheskie mehanizmy i zakonomernosti individual'nogo razvitija. M. : Nauka, 1982.
9. Murzina Ju. M. Sostojanie zdorov'ja i kachestvo zhizni detej, poseshhajushhijh detskie doshkol'nye uchrezhdenija : dis. ... kand. med. nauk. Orenburg, 2011.
10. Solodkov A. S., Esenina E. M. Fizicheskaja podgotovlennost' i sostojanie zdorov'ja detej doshkol'nogo vozrasta // Zdorov'e. Obrazovanie. Fizicheskaja kul'tura : tez. dokl. Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / VLGIFK. Velikie Luk., 2000. S. 175–177.
11. Sidorov L. K. Formirovanie i realizacija dvigatel'noj potrebnosti v sisteme nepreryvnogo fizkul'turnogo obrazovanija : dis. ... d-ra ped. nauk. Krasnojarsk, 2002.
12. Farber D. A., Bezrukih M. M. Fiziologija razvitija rebenka: rukovodstvo po vozrastnoj fiziologii. M. : Izd-vo Mosk. psihol.-soc. in-ta ; Voronezh : MODEK, 2010.
13. Rapoport I. K., Zvezdina I. V., Sotnikova E. N. Sostojanie zdorov'ja vospitannikov detskogo doshkol'nogo uchrezhdenija Moskvy // Rossijskij pediatricheskij zhurnal. 2009. № 2. S. 49–52.

УДК 37.037 (075.8)

ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ОСНОВА ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Р. И. Купчинов

Минский государственный лингвистический университет
Республика Беларусь, 220034, г. Минск, ул. Захарова, 21
E-mail: info@mslu.by

Основным фактором формирования здоровья является организованная двигательная нагрузка, так как низкая нагрузка не дает положительного оздоровительного результата, сколько ее не повторяй. Поэтому только педагогическая система и ее главный компонент физическое воспитание могут способствовать оптимальному психофизическому развитию подрастающего поколения и формированию полноценного здоровья.

Ключевые слова: физическое образование, формирования здоровья, организованная двигательная нагрузка, физическое воспитание, духовное и физическое здоровье, воспитание.

PHYSICAL EDUCATION AS THE BASIS FOR FULL HEALTH

R. Kupchinov

Minsk State Linguistic University
21, Zaharova str., Minsk, 220034, Republic of Belarus
E-mail: info@mslu.by

The major factor of health development is organized by motional strain, as a low strain does not give a positive health-improving result, no matter how often it is done. That is why only pedagogical system and physical education as its main component can contribute to optimal psychophysical development of growing generation and the formation of full health.

Keywords: physical education, health development, organized motional strain, spiritual and physical health, education.

Эффективность воспитания и обучения подрастающего поколения зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития организма человека.

Ряд великих мыслителей в различных областях знаний (философии, педагогике, медицине, физиологии, психологии, социологии и некоторых других наук) пытались решить проблему здоровья различных возрастных групп населения. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

Великие философы-мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии, и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье.

Сегодня проблемами здоровья занимаются преимущественно медицинские службы, ориентированные на диагностику и лечение болезни. В определенных обстоятельствах такой подход может иметь успех. Однако из-за высокой стоимости такая помощь доступна не всем даже в развитых странах. Такое положение дел сформировало у большинства членов общества убеждение, что за здоровье человека отвечает медицина. К этому следует добавить твердое убеждение в этом врачей.

Попробуем ответить на вопросы: «Кто несет ответственность за здоровье человека?», «Здоровье – сфера деятельности в первую очередь медицины или педагогики?»

Чтобы ответить на эти вопросы, сначала рассмотрим сферы деятельности каждой из этих наук. Медицина – совокупность наук о болезнях, их лечении и предупреждении. Педагогика – наука о воспитании и обучении. Воспитание – планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния), образа мыслей, чувства и поведение.

Врачи знают норму и патологию, могут лечить патологию и предупреждать ее (прививки и санитарный контроль), приводить к норме и контролировать норму. Норма и отклонения от нормы понятие относительные. Поэтому с позиций медицины здоровье есть отсутствие болезней. Например, нет повышенной температуры, вам врач не выпишет справку, тем более больничный. Значит, вы здоровы.

Врачи помогают рождению высшей общечеловеческой ценности – человека, предотвращают и лечат болезни, спасают от смерти и этим отодвигают смерть, продлевают жизнь.

Педагоги физического воспитания знают норму и резервные возможности организма, могут формировать здоровье за счет использования биологического закона адаптации к двигательной нагрузке, окружающей внешней среде при соблюдении санитарно-гигиенических норм и воспитании противостояния к факторам риска для здоровья. Основным фактором формирования здоровья является двигательная нагрузка, так как низкая нагрузка не дает оздоровительного результата, сколько ее ни повторяй. Поэтому только педагогическая система и ее главный компонент физическое воспитание могут способствовать оптимальному психофизическому развитию подрастающего поколения во взаимосвязи с родительским воспитанием, создавать резервные возможности организма, поддерживать высокий уровень работоспособности на длительный жизненный период и противостоять старению организма.

Такой подход требует изменения психологии человека и общества в целом к пониманию значимости здорового образа жизни. Воспитание основа здоровья. Здоровье – сфера деятельности педагога физического воспитания.

Для понимания этого тезиса рассмотрим сферу деятельности медицины, которая занимается тремя уровнями отклонения от нормы в состоянии здоровья человека. Первый уровень – болезни излечимые оперативным вмешательством. Здесь медицина велика и добилась в последнее десятилетие значительных успехов с помощью диагностической аппаратуры и фармакологических технологий, возвращает больных со значительной патологией к норме. Второй уровень – болезни вирусного характера и незначительной патологии. При правильной диагностике лечатся медикаментозными и физиотерапевтическими методами, а также за счет саморегуляции организма и средствами народных целителей, что в большинстве случаев приводит больных к норме. Третий уровень это отклонения от нормы постоянного характера, приобретенные в процессе жизнедеятельности человека (так называемые болезни цивилизации), которые практически не поддаются лечению лучшими медицинскими средствами. Для таких людей лучшим для нормальной жизнедеятельности является вариант компенсации отклонений от нормы за счет повышения функциональных возможностей организма в целом.

Занятия здоровьем это очень тяжелый труд, связанный с самоорганизацией человека, с умением заставлять себя делать то, что надо для счастливой жизнедеятельности, которой не бывает без здоровья, а делать, не то, что хочется. Это позволяет говорить о том, что физическое воспитание в настоящее время является одним из главных специфических средств воспитания полноценного здоровья.

До настоящего времени в большинстве медицинской, особенно популярной медицинской литературе, в физической культуре и педагогике приводится определение здоровья, которое было дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г. «Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое, и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней и дефектов». Однако за 60 с лишним лет, ни одному государству мира пока не удалось добиться социального

благополучия. Поэтому еще в 1965 г. представители ВОЗ (180 государств) приняли уточненное определение понятия здоровья: «Здоровье – состояние человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Здоровье с позиций врача есть отсутствие отклонений от нормы или наличие незначительных отклонений. Именно такое состояние обеспечивает существование жизнедеятельность человека. Поэтому можно дискутировать, спорить. Такое положение является фундаментом здоровья. Такое понимание рассматривается как здоровье вообще или его общий фундамент.

Для полноценной психофизической, духовной и нравственной жизнедеятельности человека такого здоровья недостаточно. Для этого требуются резервные возможности организма, определяемые уровнем работоспособности – функционированием организма на «высшем уровне», адаптационных возможностей к окружающей среде (включая противостояние психологическим стрессам), способность к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Такое здоровье может дать человеку только физическое образование.

Рассматривая определение здоровья, следует обратить внимание, что на первом месте стоит физическая составляющая здоровья (сегодня следует говорить психофизическая). Психофизическая составляющая включает работоспособность, восстановление, которые являются результатом педагогического тренировочного воздействия, а также адаптацию к психологической и социальной окружающей среде, которая происходит в результате воспитания. Психологическая и социальная составляющие здоровья занимают в определении ВОЗ второе и третье место, что позволяет говорить, что здоровье в первую очередь педагогическая сфера деятельности.

По нашему мнению современная гуманистическая воспитательная система должна быть целенаправлена на стимулирование здорового образа жизни как основное, стержневое направление формирования личности подрастающего поколения.

Характеристика взаимосвязи воспитания и обучения позволяет ответить на разногласия педагогов о приоритетах воспитания и обучения: что первично? Воспитание, разумеется, шире обучения, поскольку оно имеет дело с формированием целостной личности ребенка. В таком философском плане обучение является составным компонентом – средством воспитания.

С позиций современной теории управления единый педагогический процесс понимается как воздействие на объект (субъект), которое выбрано с учетом цели (целеполагания). По вопросу о цели воспитания, как это ни удивительно, даже у классиков педагогики не существует единства взглядов.

Целью воспитания является психофизическое и духовное здоровье воспитанника и его человеческое счастье. Целью образования являются знания направленные на умственное развитие человека. Целеполагание воспитания направлено на формирование здорового образа жизни.

В возрастном аспекте первично рождается тело человека, на втором – месте – душа, на третьем – разум.

Психофизическая и духовная составляющие – две неотъемлемые части человеческого здоровья. Физическое здоровье – это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума. Разум – это способность познавать окружающий мир и себя. С его помощью человек анализирует происходящие события и явления, прогнозирует наиболее вероятные события, оказывающие основное влияние на жизнь. Можно сказать что разум – это модель (программа) поведения, направленная на решение поставленных задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Чем выше интеллект, чем достоверней прогноз событий, чем точнее модель поведения, чем устойчивей психика, тем выше уровень духовного здоровья.

Духовное и физическое начала должны постоянно находиться в гармоничном единстве, ибо это две неразрывные части общего индивидуального здоровья человека.

Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий. В немалой степени духовное здоровье обеспечивается верой. Во что верить и как верить – это дело совести каждого.

Психофизическое здоровье обеспечивается двигательной активностью – тренировкой, рациональным питанием, закаливанием организма и его очищением, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением правильно выбрать время и вид отдыха, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков. Артур Шопенгауэр считал, что, прежде всего мы должны стараться сохранить хорошее здоровье. Он писал: «Средства к этому несложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее – усиленное движение на свежем воздухе в течение, по крайней мере, двух часов, частое купание в холодной воде и тому подобные гигиенические меры».

Рассмотрение значения составляющих здоровья позволяет утверждать, что по законам диалектики в возрастном аспекте, воспитание должно изначально быть направлено на тело (физическое здоровье) как фундамента духовного и умственного развития. В процессе воспитания на первое место в различной деятельности (самообслуживание, учебно-трудовой, семейно-бытовой, культурно-досуговой, сексуальной, общественной) человека должен выйти разум, на второе – духовность и третье – тело. Если в процессе воспитания у человека на первом месте будет тело, на втором – разум, а третьем – душа, как правило, это плохой человек. Для женщины-матери характерно душа – разум – тело. И эта последовательность важна потому, что женщина мать есть самый главный воспитатель-педагог.

Воспитание – планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния) образа мыслей, чувства и поведение. Можно утверждать, что здоровье – воспитательная сфера деятельности в первую очередь родителей (пока ребенок мал), во взаимосвязи с учителями, педагогами и врачами. Поэтому именно родители несут ответственность за здоровье своего ребенка. Эта ответственность начинается задолго до рождения ребенка и зависит от образа жизни, который ведут будущие родители до зачатия ребенка.

Рассматривая физическое воспитание в виде педагогического процесса, всегда подразумеваются то, что этот процесс в основном отражает закономерности тренировочной (тренинг [англ. training] специальный тренировочный режим) деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и возможностей, обуславливающих психофизическую дееспособность человека. Это и отличает физическое воспитание от других видов педагогической системы воспитания и общеобразовательных предметов, а ее содержательная сторона предоставляет большие возможности для воспитания социальных качеств личности, в том числе трудолюбия, силы воли и характера, связанных с преодолением болевых ощущений, застенчивости, страха, самоотверженности, дисциплинированности.

© Купчинов Р. И., 2015

УДК 378.17

**МОНИТОРИНГ ИНДЕКСА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ,
ОБУЧАЮЩЕЙСЯ В ВУЗАХ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
(на примере Кемеровского государственного
сельскохозяйственного института)**

Л. В. Куркина

Кемеровский государственный сельскохозяйственный институт
Россия, 650056, г. Кемерово, ул. Марковцева, 5
E-mail: kurkina71@mail.ru, kurkina71@yandex.ru

Представлены результаты статистических исследований показателя заболеваемости и индекса здоровья у студенческой молодежи 2000 по 2014 гг. Отмечается тенденция снижения индекса здоровья студенческой молодежи. Установлено, что основной причиной увеличения заболеваемости является нездоровый образ жизни студенческой молодежи и низкий уровень двигательной активности. Рекомендуются ежегодные медицинские обследования всех студенческой молодежи, занимающихся физической культурой и спортом. Отмечается необходимость сохранения в учебном процессе по физической культуре объем занятий в количестве 400 часов на 1, 2 и 3–4 курсах. Повышение активности студентов и эффективности занятий возможно при постоянном улучшении материальной базы.

Ключевые слова: индекс здоровья и показатель заболеваемости студенческой молодежи, мониторинг здоровья, образ жизни.

**MONITORING INDEX HEALTH OF STUDENTS STUDYING
IN THE SIBERIAN FEDERAL DISTRICT ON THE EXAMPLE
OF KEMEROVO STATE AGRICULTURAL INSTITUTE**

L. V. Kurkina

Kemerovo State Agricultural Institute
5, Markovtsev str., Kemerovo, 650056, Russia
E-mail: kurkina71@mail.ru, kurkina71@yandex.ru

Presents the results of statistical studies on the morbidity index and health index in students 2000 to 2014. Decrease in the index of the health of students. It is established that the main reason for the increasing incidence of an unhealthy lifestyle for students and low level of physical activity. Recommended annual health surveys of all students, engaged in physical culture and sports. The necessity of conservation in the educational process on physical culture volume practice in 400 hours on 1, 2 and 3–4 courses. The increase in the activity of students and the effectiveness of the classes is possible with the continuous improvement of material base.

Keywords: health index and the incidence of STU-student youth, health monitoring, and lifestyle.

В настоящее время является проблема сохранение, и укрепление здоровья является основной и актуальной в системе безопасности любого государства, в том числе и в Российской Федерации. Следует отметить, что среди факторов, способствующих высокому уровню заболеваемости и смертности населения, следует выделить такие, как: экономический кризис и снижение уровня жизни населения; социальное расслоение общества; низкая

доля национального дохода, выделяемого на образование, культуру и здравоохранение; рост антропогенной нагрузки; увеличение несбалансированности и ухудшение качества питания и воды.

Многие исследования последних лет показывают, что около 25,0–30,0 % детей, входящих в 11-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 11 класса к выпускным – с 5,6 до 15,3 %, нарушениями осанки – с 1,9 до 18,8 %. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30,0–40,0 %. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание ее прогрессирования [1].

Необходимо отметить, что по данным медицинских наблюдений Министерства здравоохранения РФ за 2009 г., 72,8 % обучающихся имеют ослабленное здоровье. В Кузбассе – 58,0 %. Выявлена тенденция к росту заболеваемости по таким формам как нервно-психические расстройства, плоскостопие, нарушение осанки.

За период обучения с 1 по 11 класс число школьников, страдающих близорукостью, увеличивается с 3,0 до 37,2 %, с нервно-психическими расстройствами – с 15,0 до 41,0 %. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 81,0 %. Интенсификация учебного процесса неизбежно приводит к увеличению учебных нагрузок. Компьютеризация, внедрение вычислительной техники в учебный процесс без должного соблюдения возрастных ограничений отрицательно сказываются на здоровье обучающихся, приводит к развитию утомления [2–4].

Следует отметить, что растет заболеваемость, особенно по болезням социальной этиологии (наркопатологии, туберкулез, сифилис, ВИЧ/СПИД, инфекционный гепатит). За последние десятилетие в 3,2 раза увеличилось число детей, больных уже при рождении. Это составляет около 51,0 % рожденных детей. В течение жизненного цикла их здоровье лишь ухудшается. Возникает так называемая «социальная воронка», куда все активнее втягиваются молодые когорты: проблемы здоровья перемещаются из групп населения старшего поколения в группу детей и молодежи. В связи с этим контроль индекса здоровья детей является чрезвычайно актуальной задачей. Особенно в условиях инновационных процессов в образовании [5].

Положение усугубляется тем, что в настоящее время снижено внимание общества к здоровью молодежи, так как сокращено число профилактических осмотров, не действует система диспансерного наблюдения, снижен научно-исследовательский интерес к проблемам молодого поколения [4].

Цель исследования – на основе комплексного изучения основных причин, влияющих на индекс здоровья студенческой молодежи, разработать и научно обосновать систему мероприятий, направленных на улучшение и сохранение их здоровья в течение всего времени обучения в вузе.

Задачи исследования были следующими:

- разработать методику комплексной оценки индекса здоровья студенческой молодежи;
- изучить демографические процессы и индекс здоровья студенческой молодежи поступающей в вуз (на примере КемГСХИ);
- провести мониторинг оценки уровня индекса здоровья студенческой молодежи;
- выявить причинно-следственные связи, которые влияют на индекс здоровья студенческой молодежи;
- разработать комплекс оздоровительных мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий, для улучшения индекса здоровья студенческой молодежи.

В результате мониторинга оценки уровня индекса здоровья студенческой молодежи получена многосторонняя информация об их показателе здоровья, которая позволит администрации вуза прогнозировать тенденцию изменения в показателе здоровья и с концентрировать усилия на взаимодействии с администрацией студенческой межвузовской поликлиник

в направлении оздоровительных мероприятий по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи.

При исследовании изучение индекса здоровья студентов включает в себя несколько компонентов (рис. 1).



Рис. 1. Компоненты индекса здоровья

В настоящее время проблема сохранения здоровья не только нашего вуза касается, но и тоже других вузов Кемеровской области. Связи с этим в нашем вузе возникала идея мониторинга оценки индекса здоровья студенческой молодежи. Показатели индекса здоровья являются наиболее объективными и надежными критериями благоприятного или неблагоприятного влияния факторов внешней среды, в том числе и обучения, на рост и развитие организма. Их знание позволяет обосновать профилактические мероприятия по охране и укреплению здоровья.

Мониторинг является многоуровневой системой наблюдение за показателем здоровья [4].

Анализ ежегодных медицинских обследований студентов 1 курса КГСХИ, проводимых врачом-терапевтом в период с 2000 по 2014 гг., показывает, что с каждым годом выявляется тенденция ухудшения показателя уровня их здоровья (рис. 2).



Рис. 2. Показатель уровня здоровья студентов 1 курса за период с 2000 по 2014 гг., %

Результаты исследования здоровья среди студентов свидетельствуют, что показатель уровня здоровья студентов 1 курса, которые не имеют отклонение в здоровье, составляет 73,32 %. А если мы рассмотрим по факультетам то можем отметить, что самый низкий показатель уровня здоровья студентов на направлении естественнонаучное образовании (23,5 %) (рис. 3).

Результаты мониторинга оценки показателя общей заболеваемости среди студенческой молодежи, показали, что имеет отклонение от нормы составляет 31,0 %, а это в 0,95 раза

больше, чем кривая среднего показателя общей заболеваемости среди студентов всех вузов г. Кемерово (рис. 4). Еще раз доказывает, что данная проблема по укреплению и сохранению здоровья студенческой молодежи более остро стоит перед нашим вузом.

Мы проанализировали все индекса здоровья студентов (по трем показателям) к 4 курсу уменьшается гр. М₂, но относительное увеличение М₁ и М₃. А также видим уменьшение Ф₃ к 4 курсу и такие же изменения в показателе физического развития.



Рис. 3. Мониторинг оценки показателей общей заболеваемости среди студентов вузов г. Кемерово за период с 2001 по 2014 гг. (на 1000 населения)

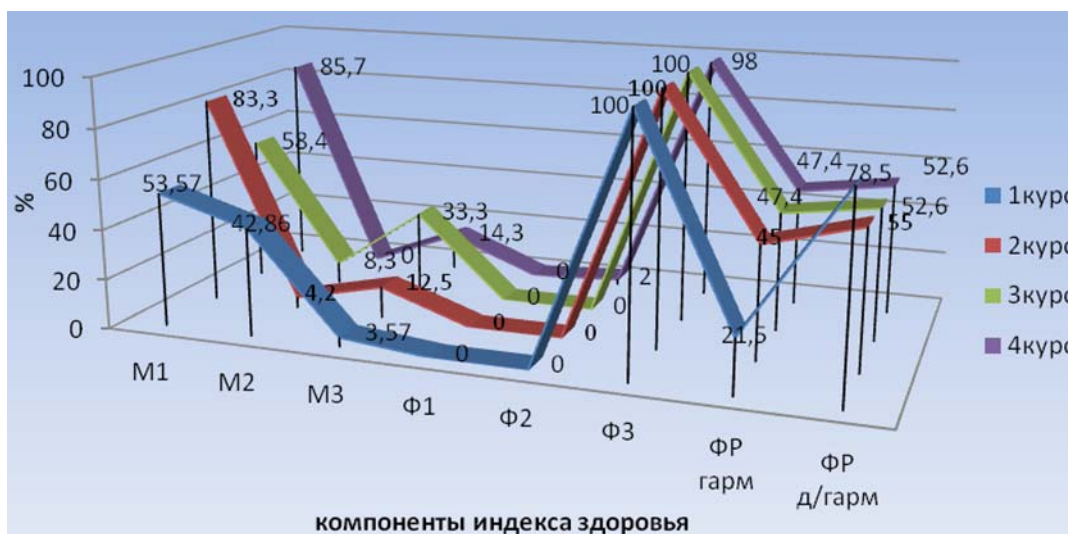


Рис. 4. Динамика групп здоровья студентов, физической подготовки, физического развития 1–4-х курсов всех факультетов, %

С целью улучшения индекса здоровья студенческой молодежи необходимо провести следующие организационные мероприятия.

1. На уровне администрации вуза:

- разработка комплекса оздоровительных мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий и программы «Физическая культура – залог здоровья» в вузе;
- разработка плана совместной работы с администрацией студенческой межвузовской поликлиники по оздоровлению студенческой молодежи вуза;

2. На уровне администрации студенческой межвузовской поликлиники:

- разработка плана совместной работы с администрацией вуза;

– разработка комплекса оздоровительных мероприятий по сохранению здоровья студенческой молодежи

Следует отметить, что систематическое занятие физической культурой оказывают положительное воздействие на все функциональные системы организма, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Реализация этого подхода возможна при тесном взаимодействии разных специалистов воспитательно-образовательного процесса, внедряющих здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

Библиографические ссылки

1. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья. Методологические аспекты. Новосибирск : Наука, 2003.
2. Агаджанян Н. А., Баевский Р. М., Берсенева А. П. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Рос. ун-т дружбы народов. М., 2005.
3. Индреев М. Х., Хутов А. М., Хатуев З. А. Региональные особенности мониторинга уровня физической подготовленности и функционального состояния различных слоев населения с учетом природно-климатических условий Кабардино-Балкарской Республики // Опыт работы в субъектах РФ по осуществлению мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи : сб. науч. тр. М., 2002. С. 82–92.
4. Козина Г. Ю. Здоровье в ценностном мире студентов // Социологические исследования. 2007. № 9. С. 147–149.
5. Габер И. В. Оценка здоровья школьников в условиях инновационных процессов в образовании. Новосибирск, 2009.

References

1. Shhedrina A. G. Ontogenez i teorija zdorov'ja. Metodologicheskie aspekty. Novosibirsk : Nauka, 2003.
2. Agadzhanjan N. A., Baevskij R. M., Berseneva A. P. Problemy adaptacii i uchenie o zdorov'e / Ros. un-t druzhby narodov. M., 2005.
3. Indreev M. H., Hutov A. M., Hatuev Z. A. Regional'nye osobennosti monitoringa urovnja fizicheskoj podgotovlennosti i funkcional'nogo sostojanija razlichnyh sloev naselenija s uchetom prirodno-klimaticheskikh uslovij Kabardino-Balkarskoj Respubliki // Opyt raboty v sub#ektah RF po osushhestvleniju monitoringa fizicheskogo zdorov'ja naselenija, fizicheskogo razvitija detej, podrostkov, molodezhi : sb. nauch. tr. M., 2002. S. 82–92.
4. Kozina, G. Yu. Zdorov'e v cennostnom mire studentov // Sociologicheskie issledovanija. 2007. № 9. S. 147–149.
5. Gaber I. V. Ocenka zdorov'ja shkol'nikov v uslovijah innovacionnyh processov v obrazovanija. Novosibirsk, 2009.

© Куркина Л. В., 2015

УДК 796.853.23:012.4

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В. В. Куш, Ю. А. Коваленко *

Запорожский национальный университет
Украина, 69600, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66
*E-mail: lera_qal@ukr.net

Рассматривается физическая культура студентов-первокурсников, как компонент здоровьесберегающих технологий при обучении в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, здоровьесберегающие технологии, ценностные ориентации, педагогический процесс

PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AS A COMPONENT OF TECHNOLOGY PRESERVATION OF HEALTH

V. V. Kushch, Y. A. Kovalenko *

Zaporizhzhya National University
66, Zhukovsky str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
*E-mail: lera_qal@ukr.net

The article discusses the physical training first-year students as a component of health-technology in teaching on higher education.

Keywords: students, physical education, health-technology, values, pedagogical process.

Актуальность исследуемой темы объясняется тем, что физическое и нравственное здоровье нации является фактором, определяющим уровень цивилизованности государства, индикатором устойчивого развития страны. Цель педагогической технологии – достижение определенного результата в обучении и воспитании. По этой причине каждое образовательное учреждение должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся. Главным приоритетом здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе становится сохранение здоровья, последовательное формирование культуры здоровья, под которой понимается не только грамотное отношение к состоянию организма в процессе обучения, но и формирование потребности студентов в постоянном ведении здорового образа жизни.

Нами было проведено исследование на базе Запорожского Национального Университета для выявления роли физической культуры как компонента здоровьесберегающих технологий среди студентов-первокурсников.

Цель работы – выявить влияние занятий физической культурой на формирование ценностных ориентаций сохранения здоровья у студентов-первокурсников.

Задачи работы были следующими:

- собрать, систематизировать, изучить научно-методические материалы по теме исследования;
- на основе анализа собранных источников выявить понятие здоровьесберегающих технологий;
- определить роль физической культуры как компонента здоровьесберегающих технологий в воспитании студентов-первокурсников.

Для достижения поставленных задач были использованы следующие теоретические и эмпирические методы исследования: анализ литературных источников, синтез полученной информации, наблюдение, метод опроса (анкетирование).

На основе изучения научно-методических материалов можно прийти к выводу, что физическая культура, имеет огромный потенциал не только в аспекте улучшения физической подготовленности, здоровья, но и как средство формирующего воздействия на личность студента. Именно занятие физической культурой, как никакая другая деятельность, может быть направлена на решение ряда психофизических, социально-психологических, воспитательных задач.

В высших учебных заведениях физическая культура представлена как важнейший компонент здоровьесберегающих технологий, способствующий формированию и целостному многогранному развитию личности студента. Как обязательный раздел гуманитарного компонента системы высшего образования, она является фактором гармонизации духовных и физических качеств личности [1].

Глубокое понимание физической культуры как компонента здоровьесберегающей технологии в воспитании личности студента, как общественной и индивидуальной ценности может быть использовано для развития различных видов физической культуры в высших учебных заведениях. Оно может способствовать формированию прогрессивных направлений в развитии общественного мнения, личных мотивов и потребностей в освоении ценностей физической культуры [2].

В последнее десятилетие было положено начало новым оригинальным решением при разработке концепции теории физической культуры и ее реализации в условиях перестройки вузовского образования [1; 2].

В результате анализа и обобщения научно-методических материалов по теме исследования, а также на основе собственных наблюдений нам удалось проследить главные тенденции развития физической культуры студентов-первокурсников в условиях высшего учебного заведения. Структура и социальные функции академической дисциплины позволяют рассматривать физическую культуру как социальный феномен, который представляет собой органическую часть общей культуры студента.

Разные виды физической культуры, такие как физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация обогащают общую культуру личности специфической информацией, способствует расширению кругозора, углублению ее знаний о природе человека, функциональных возможностях организма, его резервах восстановления здоровья. Они позволяют составлять перспективные программы всестороннего развития личности студента, вносить рациональные коррективы в процесс формирования общей культуры студентов-первокурсников [4].

Данные проведенного анкетирования среди студентов-первокурсников Запорожского Национального Университета показали, что нравственное, эстетическое и общекультурное развитие личности студента не входит в задачи, решаемые на базе кафедры физической культуры. Согласно стандартному учебному плану, процесс этот должен осуществляться только кафедрами общественных наук. Однако такая позиция на практике трансформируется в отношении ко всестороннему развитию будущего молодого специалиста, как к чему-то второстепенному, лишь сопутствующему профессиональной подготовке. На самом деле академическая дисциплина «физическая культура» может и должна способствовать реализации воспитательных общекультурных задач с помощью использования здоровьесберегающих технологий.

Осознание ценности физической культуры, ее общеразвивающего воздействия, вооружает студентов-первокурсников пониманием неразрывной целостности процесса духовного и физического совершенствования, помогает выработать духовно-нравственные критерии самооценки личности. Конкретным проявлением подобных ценностных установок является практическое участие студентов в создании объединений в области физкультурной деятельности по интересам, умение активно проводить свободное время, используя различные виды физической культуры для организации досуга [2].

Согласно полученным данным анкетирования студентов-первокурсников, традиционная академическая система занятий физическим воспитанием оценивается современной молодежью как «необходимость выполнения социального долга», а не как «естественная потребность». Именно на этой основе осуществляется формирование потребности в физической культуре у большей части студенческой молодежи, приобретение определенной системы знаний в этой области.

Практический же опыт подтверждает, что в процессе формирования интереса студентов-первокурсников к физкультурной деятельности необходимо руководствоваться «естественными потребностями». Именно использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения можно успешно осуществить при использовании физического самовоспитания и самосовершенствования, которое превратит физкультурную деятельность во внутреннее осознанное представление о ее необходимости и целесообразности. Самовыражение студентов-первокурсников в различных видах физической культуры, творческое развитие, осуществление процессов самопознания, саморазвития в этой своеобразной двигательной деятельности служит одним из эффективных способов культурного развития личности студента-первокурсника.

Интересы студентов-первокурсников в сфере физкультурной деятельности тесно связаны с их социальной активностью, на которую существенное влияние оказывают такие устойчивые элементы психической структуры, как ценностные ориентации [1]. Ценностные ориентации выступают важными критериями свободного выбора вида физической культуры. Знание преподавателями ценностных ориентаций студентов-первокурсников позволяет целесообразно и с высокой эффективностью применять средства физической культуры, оценивать результаты деятельности и четко координировать их в динамике при использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

В зависимости от характера целей и мотивов студентов-первокурсников в физкультурной деятельности условно выделяются несколько групп потребностей.

1. Потребности собственно спортивной направленности выделяются единством характера спортивных целей (разряд, титул) и мотивов (стремление к результату). Потребности спортивной деятельности удовлетворяет такой вид физической культуры, как регулярные занятия определенным видом спорта и подготовка к соревнованиям со всей спецификой целей, задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий.

2. Потребности в рекреационной деятельности, связанные с изменением деятельности, активным отдыхом с применением физических упражнений, элементов спортивных игр и соревнований по упрощенным правилам. Их важнейшие мотивы – укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, красивая фигура. Иногда среди мотивов физкультурной деятельности этой группы студентов обнаруживается желание соперничества.

3. Потребности реабилитационной направленности свойственны лицам, у которых возникают проблемы восстановления работоспособности. Возникает естественная необходимость восстановления потерянных психических, физических и интеллектуальных способностей. Они связаны с лечебным применением физических упражнений (ЛФК).

4. Потребности образовательной направленности в сфере физической культуры способствуют творческому, сознательному отношению к задачам, средствам и выбору методов физического совершенствования. К сожалению, этот важный аспект физической культуры еще недостаточно осознается студентами-первокурсниками.

После обработки результатов анкетирования выяснилось, что приоритетные мотивы для занятия физической культурой студентов-первокурсников можно условно объединить в следующие группы:

- удовлетворение студентов от самого процесса занятия физической культурой (эмоциональность, динамичность, разнообразие, новизна, общение и т. п.);
- самосовершенствование и получение ощутимых результатов в процессе занятий избранным видом физической культуры (приобретение знаний, умений, навыков, получение разрядов и т. п.);

– открытие новых перспектив в процессе занятий физкультурой (воспитание характера, воли, настойчивости, трудолюбия и т. д.).

Можно также выделить некоторые основные группы целей студентов в физкультурной деятельности:

– оздоровительные (улучшение здоровья, снятие усталости, всестороннее гармоничное развитие, воспитание культуры тела, движений, повышения умственной и физической работоспособности);

– нормативные (выполнение программных требований, достижения в спорте, повышение функциональных возможностей организма);

– коммуникативные (общение, воспитание культуры поведения, трудолюбия, эмоциональная самоорганизация).

Но границы этих групп условны, так как достижение цели, отнесенной к одной группе, может быть реализовано в удовлетворении потребностей в другой. Таким образом, физическая культура как компонент здоровьесберегающей технологии в процессе обучения позволяет рассматривать физическое воспитание в вузе как основу психофизического развития и физического совершенствования студентов-первокурсников. Практическое использование результатов занятий физической культурой для ориентации личности на сохранение здоровья, играет важную роль в формировании нацеленности на поддержание здорового образа жизни.

Полученные данные исследования свидетельствуют о том, что в процессе занятий физической культурой в высшем учебном заведении с применением здоровьесберегающих технологий у студентов-первокурсников вырабатываются более устойчивые мотивы и потребности в повышенной двигательной активности. Т. е. в процессе осознания важности здорового образа жизни, формируются установки на постоянное поддержание высокого уровня двигательной активности, как здоровьесберегающей технологии [3; 4].

Библиографические ссылки

1. Чешихина В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи : учеб. пособие. М. : Союз, 2000.

2. Фізична рекреація : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / за наук. ред. Є. Н. Приступи. Дрогобич : Коло, 2010.

3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімп. літ., 2010.

4. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : навчально-методичний посібник / Нац. пед. ун-т ім. М. Драгоманова. Київ, 2003.

References

1. Cheshikhina V. V. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studencheskoy molodezhi : ucheb. posobiye. M. : Soyuz, 2000.

2. Fізichna rekreatsiya : navchal'niy posіbник dlya stud. vish. navch. zakladіv fiz. vikhovannya і sportu / za nauk. red. Ё. N. Pristupi. Drogobich : Kolo, 2010.

3. Krutsevich T. Yu. Rekreatsiya u fizichniy kul'turi rіznikh grup naseleण्या : navchal'niy posіbник. Київ : Olіmp. lit., 2010.

4. Timoshenko O. V. Osnovi teoriї ta metodiki vikladannya sportivnikh і rukhlivikh іgor : navchal'no-metodichniy posіbник / Nats. ped. un-t ім. M. Dragomanova. Київ, 2003.

© Куц В. В., Коваленко Ю. А., 2015

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

М. А. Лозовая¹, А. А. Лозовой²

¹Сибирский государственный технологический университет
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. Мира, 82
E-mail: Lozmarin@inbox.ru.

²Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: 89235731323@mail.ru

Рассмотрены здоровьесберегающие технологии как одна из важных составляющих образовательного процесса. Данные технологии имеют свои цели, задачи, принципы и методы которые необходимо знать и использовать в процессе обучения. Правильное использование здоровьесберегающих образовательных технологий, ведет к оздоровлению учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, образовательное учреждение, процесс обучения, учащиеся, здоровье, принципы, методы здоровьесберегающих технологий.

THE USE OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL INSTITUTION

M. A. Lozovaya¹, A. A. Lozovoy²

¹Siberian State Technological University
82, Mira str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
E-mail: Lozmarin@inbox.ru.

²Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
E-mail: 89235731323@mail.ru

Deal health saving technologies as one of the important components of the educational process. These technologies have their own goals, objectives, principles and methods necessary to know and use in the learning process. Proper usage of zdorovesberegayuschih educational technology, leads to an improvement of the students.

Keywords: health-saving technologies, educational institution, learning, students, health, principles, methods of health-saving technologies.

В условиях современного мира, проблема здоровья школьников приобретает глобальный характер, так как катастрофически снизился уровень детского здоровья. В следствии этого необходима специальная работа учебных заведений по сохранению и укреплению здоровья учащихся. На сегодняшний день мы можем говорить об актуальности таких проблем как, сохранение здоровья школьников и учителей, привитие им навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, духовного и психического здоровья. На решение поставленных задач направленно применение здоровьесберегающих технологий в процессе учебной деятельности.

Так что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии и почему их необходимо применять в процессе учебной деятельности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию [1]. Такое определение здоровьесберегающим образовательным технологиям дает Е. П. Ильин. Однако данное определение является далеко не единственным. В научной литературе есть множество авторов рассматривающие данную проблему, и каждый из них дает собственное определение. Например, Н. К. Смирнов под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимает комплексную, построенную на единой методологической основе, систему организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирование у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов [2].

Рассмотрим, на что же направленные здоровьесберегающие образовательные технологии. Главными задачами данных технологий будет являться: – обеспечение ученикам возможности сохранения и поддержания здоровья за период обучения в учебном заведении; – формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни; – формирование у учеников навыков по использованию, полученных в процессе обучения, знаний в повседневной жизни.

Так почему применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения является столь важным? Использование здоровьесберегающих технологий способствует [3]:

- созданию благоприятного климата в классе, что придает и вселяет ученикам уверенность в себе и своих силах;
- повышению уровня успеваемости и эффективности учебного процесса;
- сбережению и укреплению физического здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, делят на три основные группы [3].

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса. В данную группу, прежде всего, следует отнести правильную организацию урока, которая дает возможность поддерживать высокую работоспособность учеников и предупредить утомления.

2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся. Следует отметить, что правильная организация учебного процесса повышает у учащихся уровень усвояемости материала.

3. Психолого-педагогические технологии. Это в первую очередь использование игровых технологий, нестандартных уроков (уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-экскурсии и другие), уникальных задач и увлекательных заданий, интерактивных обучающих программ и прочее. Основным является создание благоприятного эмоционального климата в классе. Отсутствие прямого принуждения, демократический стиль, приоритет положительного стимулирования, право ребенка на ошибку, на собственную точку зрения способствуют формированию здоровой психики и, как итог, высокого уровня психологического здоровья. Все средства и методы должны быть направлены на то, чтобы ученики испытали удовлетворение в процессе учебной работы на уроке.

Особое место среди здоровьесберегающих технологий занимают технологии личностно-ориентированного обучения. Данные технологии учитывают индивидуальность ученика, способствуют раскрытию его творческих возможностей, позволяют любому ученику проявлять инициативу, самостоятельность и креативность [3].

По мнению Л. С. Выготского, творческий характер образовательного процесса, крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ученика в творческий процесс не только природосообразно, служит реализацией той поисковой активности, от которой зависит развитие индивида, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы учебного заведения – развитию личности ученика, но и снижает вероятность наступления переутомления [4].

Личностно-ориентированные технологии предполагают использование индивидуальных заданий разных типов и уровней сложности, индивидуальный темп работы, самостоятельный выбор школьником учебной деятельности, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность [3].

Для осуществления учебно-образовательного процесса на основании здоровьесберегающих технологий необходимо выделить закономерности педагогического процесса, находящие свое выражение в основных положениях, определяющих его организацию, содержание, формы и методы, т. е. принципы [5].

Для того чтобы отобрать принципы здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, были определены критерии отбора: они должны способствовать профилактике, диагностике и коррекции здоровья учащихся в процессе учебной деятельности; они должны быть направлены на развитие познавательной деятельности младших школьников; должны способствовать гуманизации образования [5].

Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общедидактические принципы и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления [5].

Н. К. Смирнов определяет общедидактические принципы как основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Среди специфических принципов, выражающих специфические закономерности педагогики оздоровления, Н. К. Смирнов важнейшим из них определяет принцип «Не навреди!», который является актуальным как для медиков, так и для педагогов. Для эффективности усвоения пользы здоровьесберегающих мероприятий, требуются их систематическое повторение. Также Н. К. Смирнов выделяет средства и методы здоровьесберегающих технологий [2]. Среди них следующие.

Средства двигательной направленности. К данной группе методов можно отнести: физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная), для профилактики простудных заболеваний, для бодрости; лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой), своевременное развитие основ двигательных навыков; массаж; самомассаж; психогимнастика; тренинги и др [2].

Оздоровительные силы природы. Сюда следует отнести проведение занятий на свежем воздухе, что способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления [2].

Гигиенические факторы. К данной группе можно отнести выполнение санитарно – гигиенических требований, регламентированных СанПиНами. Следует осуществлять постоянный контроль по таким требованиям: личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка учебных аудиторий; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режим питания и сна; привитие учащимся элементарных навыков: мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д. ; обучение школьников элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ушибах, ожогах, укусах; организация порядка проведения прививок ученикам с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления [2].

Следует отметить, что оптимальное сочетание данных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить эффективную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения [5].

Таким образом, здоровьесберегающие технологии позволяют одновременно решать задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологических аспектах. «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым» – такое правило выдвинул великий гуманист и педагог Ж.-Ж. Руссо.

Библиографические ссылки

1. Психология : словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М. : Политиздат, 1990.
2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М. : АРКТИ, 2005.
3. Акимова Н. В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе // Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде : материалы III регионал. науч.-практ. конф. / МГОГИ. Орехово-Зуево, 2012. С 5–8.
4. Выготский Л. С., Давыдов В. В. Педагогическая психология. М. : Педагогика, 1991.
5. Наumenко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. № 6. С. 23.

References

1. Psychology : dictionary / ed. by A. V. Petrovsky, M. G. Yaroshevsky. 2 ed., rev. and extra. M. : Politizdat, 1990.
2. Smirnov N. K. Health saving educational technologies and health psychology in the school. M. : ARCTI, 2005.
3. Akimova N. V. Zdorovesberegayuschie technology in the primary school // Effectiveness of health-saving technologies in the educational environment : proc/ of the III region. sci. and pract. conf / MGAGE. Orekhovo-Zuyevo, 2012. P. 5–8.
4. Vygotsky L. S., Davydov V. V. Pedagogical psychology. M. : Longman, 1991.
5. Naumenko Yu. V. Health activities of the school // Pedagogika. 2005. № 6. P. 23.

© Лозовая М. А., Лозовой А. А., 2015

УДК 796.853.23:012.1

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. Р. Максименко, О. В. Соколова*

Запорожский национальный университет
Украина, 69600, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66
*E-mail: lera_qal@ukr.net

Физическое развитие и физическая подготовка школьников во многом зависят от состояния здоровья и природных данных. Показатели физической подготовленности отражают влияние процесса физического воспитания по сравнению с показателями физического развития. На основе двигательного тестирования и элементов математической статистики нами была сделана оценка физического развития и физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста.

Ключевые слова: физическая подготовленность, мальчики, физическое развитие, двигательные качества.

THE DYNAMICS PHYSICAL PREPAREDNESS BOYS AVERAGE SCHOOL AGE

V. R. Maksimenko, O. V. Sokolova*

Zaporizhzhya National University
66, Zhukovsky str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
*E-mail: lera_qal@ukr.net

Physical preparedness and physical education students depend on the health and natural data. Indicators of physical fitness include the effect of physical education in comparison with indicators of physical development. On the basis of testing and motor elements of mathematical statistics we estimate has been made of physical development and physical fitness of boys of secondary school age.

Keywords: physical preparedness, boys, motor qualities

Одной из основных проблем школьного физического воспитания является повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей. Каждому возрастному периоду развития ребенка свойственны соответствующие свойства роста и изменений как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Они определяют функциональное состояние этих систем, характер реакций на различные факторы внешней среды. В подростковом возрасте происходит неравномерность физического развития, круг преимущественно происходит рост костей туловища и конечностей в длину, приводит к потерям гармонии соматической телосложения, снижению функциональных возможностей. Поэтому для правильного подхода к развитию двигательных качеств нужна обоснованно-системная программа оценки их физической подготовленности поведения [1].

Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы: скоростные, силовые и т. п. Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, поэтому все более очевидной становится искусственность выделения силы, скорости, выносливости, ловкости как относительно самостоятельных качественных особенностей (прежде всего это относится к ловкости). Поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации, уточнению состава. Некоторые качества,

считавшиеся раньше простыми, теперь разделяются на ряд все более простых и относительно независимых друг от друга. В настоящее время невозможно дать законченную классификацию, а тем более точно сослаться на механизмы проявления различных качеств [2; 3].

Мониторинг состояния физического здоровья детей, подростков, молодежи – это сложная информационно-аналитическая и прогнозная система, включающая наблюдения за состоянием физического здоровья на уровне индивида и социальной группы, оценку его результатов и прогнозирование состояния здоровья в будущем как для индивида, так и для группы индивидов, объединенных по территориальному признаку или характеру деятельности – процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществление контроля за характером происходящих событий, предупреждение негативных тенденций развития [4].

Целью наших исследований было оценка физического развития и физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста на основе двигательного тестирования и элементов математической статистики (рис. 1).

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

- определить уровень физического развития детей среднего школьного возраста;
 - определить уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста.
- Объектом исследования служили дети среднего школьного возраста 13–15 лет.

Предмет исследования – особенности физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста 13–15 лет.



Рис. 1. Показатели физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста

В исследовании приняли участие 84 мальчиков в возрасте 13–15 лет, которые относились к основной медицинской группе.

В результате исследования нами определены показатели уровня физического развития школьников 13–15 лет (рис. 2). Уровень физического развития проводилось по основным соматометрическим признакам (длина и масса тела).

Показатели антропометрических показателей физического развития детей среднего школьного возраста засвидетельствовали межвозрастные различия. Очевидно, что двигательная активность детей среднего школьного возраста должна строиться дифференцированно.

В результате двигательного тестирования мальчиков среднего школьного возраста лет были определены среднестатистические показатели, которые характеризовали каждую возрастную группу (см. таблицу).

Недостовверными изменениями в результате всех этапов тестирования мальчиков отмечался показатели – прыжок в длину с места ($P = 0,066 - 0,568$). В период от 13 до 14 лет недостоверные изменения имели показатели наклон туловища вперед из положения сидя и подтягивание в висе ($P = 0,083 - 0,206$). В период тестирования от 14 до 15 лет недостоверность

изменений наблюдалась в показателе наклона туловища вперед из положения сидя ($P = 0,310$). На всех остальных этапах тестирования изменения показателей физической подготовленности мальчиков 15-16 лет имели значимый характер ($P = 0,001 - 0,016$).

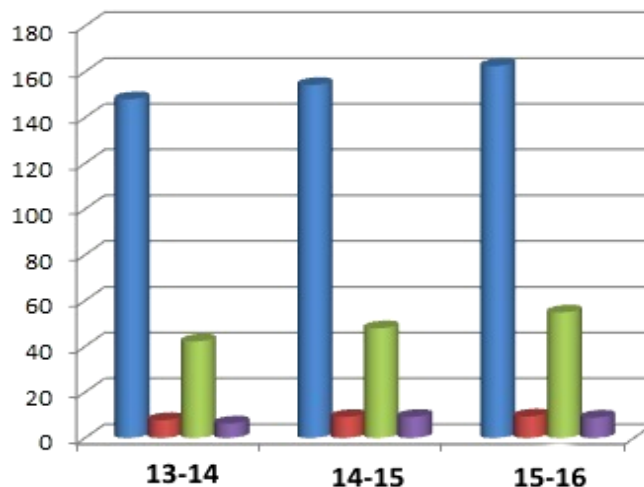


Рис. 2. Показатели антропометрических показателей физического развития детей среднего школьного возраста:

■ – длина тела, см (\bar{x}); ■ – длина тела, см (σ);
■ – масса тела, кг (\bar{x}); ■ – масса тела, кг (σ)

Изменения показателей физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста

Название теста, единица измерения	Возраст (года)			Вероятность изменений		
	13	14	15	P	P	P
	$x \pm Sx$	$x \pm Sx$	$x \pm Sx$	13–14	14–15	15–16
Бег 30 м, с	$9,2 \pm 0,67$	$8,7 \pm 0,57$	$8,4 \pm 0,68$	0,001	0,001	0,001
Бег 1500 м, мин/с	$7,15 \pm 0,63$	$6,4 \pm 0,98$	$5,6 \pm 0,92$	0,001	0,001	0,001
Наклон туловища вперед, см	$12,2 \pm 2,94$	$14,6 \pm 2,84$	$16,4 \pm 2,41$	0,206	0,310	0,016
Подтягивания в висе, количество раз	$8,14 \pm 2,2$	$10,17 \pm 2,33$	$12,6 \pm 2,75$	0,083	0,001	0,001
Челночный бег 4×9 м, с	$11,4 \pm 0,56$	$10,2 \pm 0,31$	$9,79 \pm 0,34$	0,001	0,001	0,001
Прыжок в длину с места, см	$190 \pm 16,3$	$205 \pm 14,2$	$215 \pm 19,9$	0,568	0,066	0,155

Годовой прирост развития двигательных качеств мальчиков с 13 до 14 лет составил:

- скорости – 5,8 %;
- выносливости – 8,5 %;
- гибкости – 9,8 %;
- силы – 20,0 %;
- ловкости – 5,6 %;
- скоростно-силовые качества – 9,3 % (рис. 3).

Годовой прирост развития двигательных качеств мальчиков с 14 до 15 лет составил:

- скорости – 6,1 %;
- выносливости – 8,7 %;
- гибкости – 18,7 %;
- силы – 40,8 %;
- ловкости – 3,1 %;
- скоростно-силовые качества – 8,5 %.

Процентный прирост увеличения двигательных качеств с 15 до 16 лет:

- скорости – 11,8 %;
- выносливости – 7,6 %;
- гибкости – 7,0 %;
- силы – 69,1 %;
- ловкости – 8,5 %;
- скоростно-силовые качества – 18,6 %.



Рис. 3. Результаты тестирования мальчиков среднего школьного возраста, %

Соответственно количеству значимых корреляционных зависимостей был определен процентный вклад показателя двигательных качеств в общее состояние физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев : Здоровье, 1987.
2. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. М. : Народное образование, 1979.
3. Юречко О. В. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья школьников // Фундаментальные исследования. 2012. № 3.
4. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография. М. : Сов. спорт, 2005.

References

1. Bal'sevich V. K., Zaporozhanov V. A. Fizicheskaya aktivnost' cheloveka. Kiev : Zdorov'ye, 1987.
2. Guzhalovskiy A. A. Razvitiye dvigatel'nykh kachestv u shkol'nikov. M. : Narodnoe obrazovaniye, 1979.
3. Yurechko O. V. Fizicheskoye razvitiye i fizicheskaya podgotovlennost' v sisteme monitoringa sostoyaniya fizicheskogo zdorov'ya shkol'nikov // Fundamental'nyye issledovaniya. 2012. № 3.
4. Izaak S. I. Monitoring fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti: teoriya i praktika: monografiya. M. : Sov. sport, 2005.

УДК 378.1

ПРОБЛЕМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

Л. В. Манжос, Л. Ф. Сельмидис

Адыгейский государственный университет
Россия, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: khazovasn@rambler.ru

Охарактеризованы вопросы, связанные с содержанием и структурой профессионального здоровья, конкретизацией данных понятий относительно профессиональной деятельности педагогов. Определены основные факторы, препятствующие и способствующие здоровьесбережению в образовательных организациях высшего образования.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, профессиональная деятельность, профессиональное здоровье, преподаватели вузов.

PROBLEM DEFINITION AND CONSERVATION OCCUPATIONAL HEALTH EDUCATOR

L. V. Manzhos, L. F. Selmidis

Adygeya State University
208, Pervomayskaya str., Maikop, 385000, Russia
khazovasn@rambler.ru

This article describes the issues related to the content and structure of occupational health, the concretization of these concepts regarding the professional work of teachers. The main obstacles and promoting health preservation in educational institutions of higher education.

Keywords: health, healthy lifestyle, professional activity, occupational health, university professors.

Профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы в вузе и ее стратегическая проблема, значимость и неослабевающую актуальность которой отмечают многие исследователи [1; 2]. Некоторые авторы рассматривают ее в контексте общей концепции охраны здоровья нации, так как именно от педагога в значительной степени зависит здоровье подрастающего поколения [3; 4]. С учетом продолжительности учебно-воспитательного периода в жизни студента неблагоприятное психоэмоциональное состояние педагога, несомненно, может являться фактором риска ухудшения психического и соматического здоровья подростков. Не случайно в последние годы появились исследования, посвященные выявлению взаимосвязей между состоянием здоровья преподавателей и студентов [3; 5].

Профессия педагога связана с риском возникновения таких заболеваний, как различные нарушения голосообразования, нервные расстройства (чаще в форме астеноневротических состояний), заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертонические проявления, вегетососудистая дистония, стенокардия и др.), заболевания верхних дыхательных путей, нарушения зрения, остеохондроз, варикозное расширение вен нижних конечностей и др. Интенсивная нагрузка на речевой аппарат приводит к формированию дисфонии и афонии. По сравнению с другими профессиональными группами у педагогов достаточно высок риск

возникновения невротических расстройств, накопления «тяжелых» форм неврозов, психосоматических проблем [3; 6].

Достаточно наличия у педагога 2–3 симптомов нарушения профессионального здоровья, чтобы возникли проблемы в процессе реализации педагогической деятельности, снизилось качество обучения, утратилась чуткость, внимательность и восприимчивость к интересам студента, а также желание помочь студенту найти себя в будущем, стать самостоятельными, творческими и уверенными в себе людьми. Все это приводит к необходимости разработки и адаптации программы психологической поддержки профессионального здоровья преподавателя.

Влияние различных стресс-факторов профессиональной деятельности на эмоциональную составляющую профессионального здоровья человека велико. Стрессы обуславливают многие соматические заболевания [5; 7]. Поэтому, чтобы эффективно противостоять воздействию стрессоров, необходимо обладать крепким здоровьем, большим запасом функциональных резервов, эффективной психической саморегуляцией. А это в свою очередь, требует точного представления профессионального здоровья педагога [8; 9].

Под когнитивной составляющей профессионального здоровья мы понимаем знания педагога о своем профессиональном здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на профессиональное здоровье и др. А также устойчивость и концентрация внимания, профессиональная память педагога, профессиональная наблюдательность, критичность мышления, необходимость принимать много решений и др. Это все определяет успешность человека в профессиональной деятельности, отражает способность педагога мыслить, принимать адекватные решения, уметь выделять главное, находить недостающую информацию, скорость принятия решения, их правильность, объем. Все вышеперечисленное влияет на эффективность жизни педагога, на его социальную значимость. Профессиональное здоровье проявляется в способности мыслить позитивно и оперативно [1; 6; 10].

Поведенческая составляющая профессионального здоровья подразумевает под собой выбор той или иной стратегии преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях профессиональной деятельности. Это позволяет педагога как можно лучше адаптироваться к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым уменьшает стрессовое воздействие ситуации. В противном случае может возрасти психическое напряжение.

Влияние различных стресс-факторов профессиональной деятельности на эмоциональную составляющую профессионального здоровья человека велико. Стрессы обуславливают многие соматические заболевания [4; 7; 10]. Поэтому, чтобы эффективно противостоять воздействию стрессоров, необходимо обладать крепким здоровьем, большим запасом функциональных резервов, эффективной психической саморегуляцией. В противном случае повышается риск профессиональных заболеваний.

Высокая эмоциональная напряженность вызывается наличием большого числа стресс-факторов, постоянно присутствующих в работе педагога. Это такие особенности деятельности, как высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т. д. Эмоциогенные особенности педагогической деятельности могут способствовать возникновению и развитию эмоционального выгорания педагога [7].

Проведенный анализ литературы по проблеме профессионального здоровья позволяет нам сделать следующие выводы.

Во-первых, основываясь на воззрения Б. С. Братуся, проявления «профессионального здоровья – нездоровья» можно рассматривать на четырех уровнях – соматическом (биологическом), психическом, социальном и экзистенциальном (или духовном, эсхатологическом). На каждом из этих уровней профессиональное здоровье имеет свои особенности. На биологическом уровне профессиональное здоровье проявляется в форме соматического здоровья

как динамическое равновесие всех внутренних органов, их адекватное реагирование в среде, создаваемой условиями профессиональной деятельности, нормальное, оптимальное функционирование организма. Профессиональное здоровье на этом уровне – это отсутствие соматического заболевания или каких-либо его признаков. Нарушения равновесия внутренних органов, неадекватную реакцию организма на факторы профессиональной среды, различные последствия в форме соматических нарушений можно рассматривать как проявления профессионального нездоровья.

Профессиональное здоровье на психологическом уровне связано с личностным контекстом, в рамках которого человек предстает как психическое целое. Душевное здоровье принято определять и по степени вовлеченности в общение, в социальное взаимодействие. Становление внутреннего мира личности происходит в процессе формирования и реализации многообразных социальных отношений и взаимодействий человека в обществе и группах. Поэтому способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде рассматривается как один из важнейших критериев психического здоровья и необходимое условие профессионального здоровья. Важнейшим признаком здоровья личности на духовном уровне является ее стремление развиваться, самосовершенствоваться в соответствии с высокими нравственными и духовными идеалами. Профессиональное здоровье на этом уровне проявляется в согласованности смысла жизни с целями профессиональной деятельности.

Во-вторых, любой вид деятельности непременно сопровождается эмоциями, эмоциональное состояние личности являются факторами, определяющими эффективность профессиональной деятельности, развития утомления, переутомления, профессиональной патологии, что находит отражение на профессиональном здоровье.

В-третьих, здоровье – не что иное, как процесс сохранения функций организма и социальной активности. Целостность личности является одним из главных критериев ее психического здоровья. Переход от здоровья к болезни есть не просто макроскачок, а качественное состояние, которое можно охарактеризовать как предболезнь, как следствие изменений реактивности организма, нарушения его саморегуляции и процессов адаптации. Критерием профессионального здоровья часто выступает уровень социальной адаптации субъекта, главными характеристиками которой являются: уравновешенность и адекватность реакций человека на внешние воздействия, постоянство поведения, адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, направленность на общественно полезное дело, альтруизм, ответственность, эмпатия, бескорыстие, культура потребления, способность к целеполаганию и достижению поставленных целей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья преподавателей высших учебных заведений является важной для государства и общества в целом. От преподавателя вуза в современных условиях требуются не только определенные профессиональные способности, но и максимальные умственные, физические, временные и эмоционально-волевые затраты [5]. Поддержание укрепления, совершенствования профессионального здоровья педагога – важнейшая задача системы образования.

Библиографические ссылки

1. Вишневский В. А. Теория и технология построения внутришкольной системы оздоровления в специфических условиях природной и социальной среды / СурГУ. Сургут, 2005.
2. Митина Л. М., Асмаковец Е. А. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. М. : Флинта, 2001.
3. Бардахчян А. В. Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей и его влияние на здоровье учащихся средних общеобразовательных учреждений : дис. ... канд. мед. наук. Ростов-н/Д, 2007.
4. Кокаева И. Ю. Роль учителя в сохранении и укреплении здоровья младших школьников // Здоровье населения и среда обитания. 2004. № 9 (138). С. 8–10.

5. Бабанов С. А. Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания // Сестринское дело. 2010. № 7. С. 11–12.
6. Глушкова Н. И. Аномальная изменчивость личности учителя в условиях современной социальной среды // Фундаментальные исследования. 2007. № 1. С. 58–58.
7. Ахмерова С. Г. Здоровье педагогов: профессиональные факторы риска // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001. № 4. С. 28–30.
8. Васильева Е. Ю. Влияние социально-психологических факторов на качество деятельности преподавателей вуза // Экология человека. 2006. № 1. С. 42–48.
9. Состояние здоровья учителей по результатам самооценки и дополнительной диспансеризации / Е. Н. Илькаева, Р. М. Такаев, Е. Г. Степанов [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. 2009. № 1. С. 25–28.
10. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую прикладную валеологию. М. : ВЛАДОС, 2000.

References

1. Vishnevskij V. A. Teorija i tehnologija postroenija vnutrishkol'noj sistemy ozdorovlenija vspecificheskih uslovijah prirodnoj isocial'noj sredy / SurGU. Surgut, 2005.
2. Mitina L. M., Asmakovec E. A. Jemocional'naja gibkost' uchitelja: psihologicheskoe sodержание, diagnostika, korrёkcija. M. : Flinta, 2001.
3. Bardahch'jan A. V. Gigienicheskaja ocenka sostojanija zdorov'ja uchitelej i ego vlijanie na zdorov'e uchashhihsja srednih obshheobrazovatel'nyh uchrezhdenij : dis. ... kand. med. nauk. Rostov-n/D, 2007.
4. Kokaeva I. Yu. Rol' uchitelja vsokhranении i ukreplenii zdorov'ja mladshih shkol'nikov // Zdorov'e naselenija isreda obitanija. 2004. № 9 (138). S. 8–10.
5. Babanov S. A. Diagnostika i profilaktika sindroma jemocional'nogo vygoranija // Sestrinskoe delo. 2010. № 7. S. 11–12.
6. Glushkova N. I. Anomal'naja izmenchivost' lichnosti uchitelja v uslovijah sovremennoj social'noj sredy // Fundamental'nye issledovanija. 2007. № 1. S. 58–58.
7. Ahmerova S. G. Zdorov'e pedagogov: professional'nye faktory riska // Profilaktika zabolevanij i ukreplenie zdorov'ja. 2001. № 4. S. 28–30.
8. Vasil'eva E. Ju. Vlijanie social'no-psihologicheskikh faktorov na kachestvo dejatel'nosti преподаvatelej vuza // Ekologija cheloveka. 2006. № 1. S. 42–48.
9. Sostojanie zdorov'ja uchitelej po rezul'tatam samoocenki i dopolnitel'noj dispanserizacii / E. N. Il'kaeva, R. M. Takaev, E. G. Stepanov [i dr.] // Zdorov'e naselenija isreda obitanija. 2009. № 1. S. 25–28.
10. Kazin Ye. M., Blinova N. G., Litvinova N. A. Osnovy individual'nogo zdorov'ja cheloveka: Vvedenie vobshhju iprikladnuju valeologiju. M. : VLADOS, 2000.

© Манжос Л. В., Сельмидис Л. Ф., 2015

УДК 616.12-084:378.091.3-057.875(61.378.4)

АНАЛИЗ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ЗАПОРОЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Е. Л. Михалюк^{*}, С. Н. Малахова^{**}

Запорожский государственный медицинский университет
Украина, 69035, г. Запорожье, пр. Маяковского, 26
^{*}E-mail: evg.mikhalyuk@gmail.com
^{**}E-mail: malakhova_sn@ukr.net

Статья посвящена случаям внезапной смерти во время занятий по физическому воспитанию. Мы считаем, что одним из способов решения данной проблемы является массовое проведение электрокардиографического обследования, позволяющее проводить превентивные мероприятия по предупреждению случаев внезапной смерти у подростков под влиянием физических нагрузок.

Ключевые слова: подростки, внезапная смерть, электрокардиография.

ANALYSIS OF ELECTROCARDIOGRAPHIC INVESTIGATIONS BY DOMESTIC AND FOREIGN FIRST-YEAR STUDENTS ZAPOROZHYE STATE MEDICAL UNIVERSITY

E. L. Mikhalyuk^{*}, S. N. Malakhova^{**}

Zaporozhye State Medical University
26, Mayakovsky av., Zaporozhye, 69035, Ukraine
^{*}E-mail: evg.mikhalyuk@gmail.com
^{**}E-mail: malakhova_sn@ukr.net

Article devoted to the cases of sudden death during physical education classes. We believe, that one way to solve this problem is to conduct mass electrocardiographic investigation, allowing to carry out preventive measures to prevent cases of sudden death in adolescents under the influence of physical activity.

Keywords: adolescents, sudden death, electrocardiography.

В России ежегодно на уроках физической культуры регистрируется 12–15 случаев внезапной смерти (ВС) [1; 2]. По данным Министерства образования и науки за 7 лет в Украине на уроках физкультуры умерло 14 школьников.

Такие симптомы, как головокружение, боль в груди, кратковременная потеря сознания, сердцебиение и одышка, в сочетании с наличием в семейном анамнезе внезапной преждевременной смерти были обнаружены у 25–61 % исследованной популяции, причем в 8–33 % случаев эта смерть была связана с физическими нагрузками [3].

Чаще ВС реализуется в результате развития острой левожелудочковой недостаточности на фоне злокачественных желудочковых аритмий, манифестация которых сопровождается нарушениями гемодинамики. Следовательно, выявление того или иного вида нарушения ритма и проводимости сердца должно сопровождаться прогностической оценкой риска развития ВС, независимо от наличия или отсутствия структурной патологии сердца [3].

Согласно данным В. J. Macon, углубленное наблюдение за детьми и повсеместное внедрение методик медицинской визуализации привели к раннему выявлению клапанных пороков и не допуску к занятиям спортом, что способствовало снижению случаев внезапной остановки сердца среди молодых атлетов [4]. Поэтому превентивными мерами должен и может служить электрокардиографический (ЭКГ) контроль, в котором, по данным литературы, нуждаются около 22 % детей и подростков.

Цель исследования – проанализировать результаты медицинского осмотра отечественных и иностранных студентов-первокурсников Запорожского государственного медицинского университета (ЗГМУ), включающего, дополнительно, регистрацию ЭКГ в 12-ти отведениях.

Регистрация ЭКГ отечественным студентам 1-х курсов в ЗГМУ начала проводиться нами впервые в Украине с 2009 года после информации о смертельных случаях, возникших у школьников на занятиях по физическому воспитанию. За 6 лет было обследовано 4378 студентов.

В рамках проведения ежегодного профилактического медицинского осмотра иностранных студентов, поступивших на 1 курс ЗГМУ с 2011/2012 учебного года по 2014/2015 учебный год, обследовано 1584 студентов. Наибольшее количество студентов, поступивших на 1 курс ЗГМУ за 4 учебных года, составили студенты из Индии – 65,5, 78,9, 77,1 и 46,5 %, соответственно. Студенты из Нигерии в период с 2011 по 2014 учебный год составили 21,8, 12,9, 18,8 и 4,7 %, соответственно. Из Ирака и Ирана – 5,5, 0,04, 0,04 и 0,0 %. Из Марокко – 3,2, 2,5, 4,9 и 28,6 %, соответственно. Замбии – 2,4, 1,4, 1,6 и 0,2 %. Студенты из Намибии, Эквадора, Голландии, Англии, Ливии, Бангладеш, Камеруна, Туниса, Сирии, Иордании, Мадагаскара ежегодно составляют от 0,4 до 1,9 %. В 2014/2015 учебном году также прошли медицинский осмотр студенты из Узбекистана – 16 (3,8 %), Азербайджана – 8 (1,9 %) и России – 3 (0,7 %), поступившие на 1 курс ЗГМУ.

В 2009/2010 учебном году на 1 курс ЗГМУ поступило 535 отечественных студентов. По результатам ЭКГ в 487 (91,0 %) случаях – без отклонений от нормы. Изменения на ЭКГ зарегистрированы у 48 (9,0 %) студентов: полная блокада правой ножки пучка Гиса (ПБПНПГ) – 15 человек, неполная блокада правой ножки пучка Гиса (НБПНПГ) – 24, перегрузка правого желудочка – 2, WPW – 4, CLC – 3.

По результатам обследования 633 первокурсников, поступивших в ЗГМУ в 2010/2011 учебном году, норма по данным ЭКГ установлена у 577 (91,2 %) подростков. У 56 (8,8 %) студентов диагностированы: ПБПНПГ – 9, НБПНПГ – 26, НБПВЛНПГ – 2, НБЗВВЛНПГ – 1, бифасцикулярная блокада – 2, WPW – 1, CLC – 9, нижнепредсердный ритм – у 5, ритм электрокардиостимулятора – у 1 девушки.

В 2011/2012 учебном году медицинский осмотр прошли 643 студента. У 572 (88,9 %) зарегистрировано отсутствие патологических изменений, у 71 (11,1 %) – отклонение электрической оси сердца вправо – у 1 юноши, НБПНПГ – у 35 подростков, ПБЛНПГ – у 7, НБПВЛНПГ – у 17, WPW – у 3, CLC – у 4, бифасцикулярная блокада, нижнепредсердный ритм, миграция водителя ритма и р-pulmonale – по одному.

По данным медосмотра, проведенного в 2012/2013 учебном году, из 903 студентов-первокурсников отклонения на ЭКГ отсутствовали у 818 (90,6 %). У 85 (9,4 %) имели место следующие изменения: ПБПНПГ – 1, НБПНПГ – 21, НБПВЛНПГ – 29, НБЗВВЛНПГ – 1, бифасцикулярная блокада – 10, WPW – 1, CLC – 8, нижнепредсердный ритм – 8, миграция водителя ритма – 1, ритм электрокардиостимулятора – 1, р-pulmonale – 1, медленный замещающий ритм из атриовентрикулярного соединения – 1, синоатриальная блокада II степени Мобитц I – 2 студента.

В 2013/2014 уч. г. на 1 курс ЗГМУ поступило 772 студента. У 691 (89,5 %) – на ЭКГ не выявлено отклонений, в 81 случае (10,5 %) обнаружены следующие изменения: отклонение электрической оси сердца вправо у 1 юноши, НБПНПГ – у 28, ПБЛНПГ – у 1, НБПВЛНПГ – у 28, бифасцикулярная блокада – у 8, CLC – у 9, нижнепредсердный ритм – у 5, миграция водителя ритма – у 1.

По данным медосмотра, проведенного в начале 2014/2015 учебном году, из 892 студентов-первокурсников отклонения на ЭКГ отсутствуют у 802-х (89,9 %). В 90 случаях (10,1 %) обнаружены: отклонение электрической оси сердца вправо – у 3 подростков, НБПНПГ – у 32, НБПВЛНПГ – у 35, бифасцикулярная блокада – у 4, CLC – у 4, синдром WPW – у 2, нижнепредсердный ритм – у 7, миграция водителя ритма – у 2 подростков, ритм электрокардиостимулятора – у 1 юноши.

В 2011/2012 учебном году нами обследовано 165 иностранных студентов, поступивших на I курс ЗГМУ с использованием 12-канальной ЭКГ. По результатам анализа ЭКГ отсутствие отклонений от нормы установлено у 143 (86,7 %) студентов, у 22 (13,3 %) обнаружены следующие изменения. Нарушение проводимости в виде НБПНПГ – 8, НБПВЛНПГ – 6, бифасцикулярной блокады – 2, нарушение ритма сердца в виде вставочной – 1 и единичной – 2 экстрасистолии. ЭКГ-признаки синдрома преэкситации – у 3 студентов (2 – CLC, 3 – WPW).

В 2012/2013 учебном году обследовано 412 иностранных студентов-первокурсников. Отклонений от нормы не зарегистрировано у 379 (92,0 %) студентов, у 33 (8,0 %) установлен ряд изменений: электрическая ось сердца отклонена вправо – у 3 студентов, НБПНПГ – у 2, НБПВЛНПГ – у 23 студентов. У 1 студента обнаружена единичная экстрасистолия, синдром CLC – у 2.

Из 581 студента, поступившего на 1 курс ЗГМУ в 2013/2014 учебном году, нормальная ЭКГ зарегистрирована у 531 (91,4 %), у 50 (8,6 %) имели место НБПНПГ – 19, НБПВЛНПГ – 13, бифасцикулярная блокада – 5. Нарушения ритма – у 3 студентов (вставочная экстрасистолия – 1, единичная экстрасистолия – 2). Синдром CLC – у 5 студентов, миграция водителя ритма – у 2, нижнепредсердный ритм – у 3 обследованных.

В 2014/2015 учебном году не диагностировано отклонений от нормы на ЭКГ у 391 (91,8 %) из 426 поступивших на 1 курс иностранных студентов. У 35 (8,2 %) студентов обнаружены следующие изменения: отклонение электрической оси сердца вправо – 2, признаки перегрузки правого желудочка – 1. Нарушение проводимости в виде НБПНПГ – 6, НБПВЛНПГ – 14, блокады задней ветви ЛНПГ – 1, бифасцикулярной блокады – 2. Единичные экстрасистолы у 1 студента, CLC – 3, миграция водителя ритма – у 2, нижнепредсердный ритм – у 3 иностранных студентов-первокурсников.

Анализируя данные ЭКГ отечественных студентов I курса за 6 лет можно отметить, что процент подростков, не имеющих отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы достаточно высок и находится в пределах 88,9–91,2 %. В то же время не изменяется и количество студентов, у которых впервые обнаружены патологические изменения на ЭКГ, с 2009 по 2013 гг., соответственно – 9,0, 8,8, 11,1, 9,4, 10,5 и 10,1 %.

За указанный промежуток времени среди иностранных студентов-первокурсников количество лиц без патологических изменений варьирует от 86,7 до 92,0 %. Количество студентов, у которых обнаружены изменения на ЭКГ за анализируемый период составляет 13,3, 8,0, 8,6 и 8,2 %, соответственно.

После проведения медосмотра, все студенты, с патологическими изменениями на ЭКГ, переведены для занятий по физическому воспитанию в специальную медицинскую группу и находятся на диспансерном учете у кардиолога, а также проинформированы о регламентации объема и интенсивности физических нагрузок во время занятий по физическому воспитанию.

Мы считаем, что всем студентам в начале учебного года, независимо от наличия или отсутствия жалоб, является целесообразным проведение ЭКГ в 12-ти отведениях, с целью своевременного выявления патологических изменений структур сердца, что будет служить превентивными мерами внезапной остановки сердца у подростков во время проведения занятий по физическому воспитанию.

Библиографические ссылки

1. Иванов А. А. Концепция здорового образа жизни в спортивно-физкультурных учебных заведениях // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2011. № 8 (92). С. 58–61.

2. Макарова Г. А., Виленская Т. Е. Школьное физическое воспитание: факторы риска и пути их устранения // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2008. № 4 (27). С. 39–44.

3. Maron B. J., Doerer J. J., Haas T. S. Sudden Deaths in Young Competitive Athletes: Analysis of 1866 Deaths in the United States, 1980–2006 // Circulation. 2009. Vol. 119. P. 1085–1092.

4. Comparison of U. S. and Italian experiences with sudden cardiac deaths in young competitive athletes and implications for preparticipation screening strategies / B. J. Maron, T. S. Haas, J. J. Doerer et al. // Am. J. Cardiol. 2009. Vol. 15, № 104 (2). P. 276–280.

References

1. Ivanov A. A. Kontsepsiya zdorovogo obraza zhizni v sportivno-fizkul'turnykh uchebnykh zavedeniyakh // Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina. 2011. № 8 (92). S. 58–61.

2. Makarova G. A., Vilenskaya T. Ye. Shkol'noye fizicheskoye vospitaniye: faktory riska i puti ikh ustraneniya // Fizkul'tura v profilaktike, lechenii i reabilitatsii. 2008. № 4 (27). S. 39–44.

3. Maron B. J., Doerer J. J., Haas T. S. Sudden Deaths in Young Competitive Athletes: Analysis of 1866 Deaths in the United States, 1980–2006 // Circulation. 2009. Vol. 119. P. 1085–1092.

4. Comparison of U. S. and Italian experiences with sudden cardiac deaths in young competitive athletes and implications for preparticipation screening strategies / B. J. Maron, T. S. Haas, J. J. Doerer et al. // Am. J. Cardiol. 2009. Vol. 15, № 104 (2). P. 276–280.

© Михалюк Е. Л., Малахова С. Н., 2015

УДК 614. 2-057. 875

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. А. Омельченко

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: tanchik77@mail.ru

Студенческая молодежь рассматривается как особая группа населения, ведущая особенный образ жизни. Выявлены проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, которая составляет 30 % всего населения мира.

Ключевые слова: студенческая молодежь, подростки, здоровье, здоровый образ жизни, курение, алкоголь, наркотики.

PROBLEMS OF PRESERVATION OF HEALTH OF STUDENT'S YOUTH

T. A. Omelchenko

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
E-mail: tanchik77@mail.ru

The student's youth is considered as the special group of the population leading a special life. Problems of preservation and promotion of health of student's youth which makes 30 % of all world's population are revealed.

Keywords: student's youth, teenagers, health, healthy lifestyle, smoking, alcohol, drugs.

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов является чрезвычайно важной. Молодые люди в возрасте от 16 до 29 лет составляют 30 % всего населения мира. Студенческая молодежь рассматривается как особая группа населения, ведущая особенный образ жизни.

По данным статистики 85 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, 50 % из которых являются функциональными, а 35-40 % – хроническими и необратимыми. Частота заболеваний костно-мышечной системы за последние 10 лет увеличилась на 80 %, мочеполовой – на 90 %, нервной системы и органов чувств – на 35 %, системы кровообращения – на 56 %, болезней крови и кровеносных органов- на 23 %, болезней эндокринной системы – на 90 %.

Ежегодно продолжает увеличиваться число студентов, находящихся на диспансерном наблюдении с такими заболеваниями, как сахарный диабет, анемия, бронхиальная астма, болезни мочевыводящих путей, врожденные пороки системы кровообращения, наблюдается рост заболеваемости туберкулезом.

Очень большое влияние на здоровье студентов оказывают курение, алкоголь и наркотики.

Курение. Вред всему организму может причинить такое вредное явление, как курение. Главным действующим агентом табака является никотин. Это наркотический яд. Дым, образующийся при сгорании (тлении) табака, содержит не только никотин, но и ряд других веществ, вредных для организма человека. К ним относятся аммиак, оксид углерода, синильная

кислота, смолистые вещества и др. Во время каждой затяжки дыма при курении он вступает в непосредственное соприкосновение со слизистыми оболочками рта и носоглотки, с бронхами и легкими. При этом вещества, входящие в состав табачного дыма, быстро проникают в кровь и доносятся до всех органов и тканей человека. Исключительно вредное влияние оказывает курение на органы дыхания, пищеварения, сердечнососудистую и нервную системы. Табачный дым, попадая в рот, раздражает слизистую оболочку, снижает обоняние, вкусовые ощущения, разрушает зубную эмаль.

Алкоголь – это биологический яд. Он поражает все органы и системы, нарушая их функции, значительно снижает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, к влиянию токсичных и инфекционных агентов. Возраст приобщения к спиртному в последние несколько лет резко снизился за счет того, что в потребление алкоголя включается все больше подростков моложе 13 лет. Подростки воспроизводят нормы женского и мужского алкогольного поведения, принятые в российском обществе, в котором одновременно сосуществуют две «алкогольные культуры»: «мужская», ориентированная на злоупотребление спиртным, и «женская», ориентированная на умеренное потребление.

Существуют еще и значительные различия в отношении к спиртному молодежи из разных слоев общества. Так, ученики профессионально-технических училищ (ПТУ), куда чаще поступают подростки из семей с низким социальным и образовательным статусом родителей, пьют намного чаще учеников средних школ и студентов вузов, и больше склонны сильно напиваться. Кроме того, они чаще «начинают» не с шампанского или сухого вина, как социально благополучные сверстники, а с самого тяжелого спиртного напитка – водки.

Анализ мотивов обращения к спиртному студентов, учеников школ и ПТУ также указывает на большую степень социальной деривации последних. «Праздники» и «общение» – доминирующие мотивы алкогольного потребления у школьников и студентов вузов – у их сверстников из ПТУ встречаются реже, чем ссылки на отрицательные эмоции и скуку («хочется есть», «отнимают деньги, бьют старшие ребята», «холодно в общежитии», «тошно», «не по себе», «ничего не хочется»).

В то время как для школьников спиртное – в первую очередь атрибут веселья, для студентов вузов – «взрослая жизнь», то для учеников ПТУ – это возможность изменить психическое состояние, «уйти» от проблем, которые они не могут решить.

А причина всего этого – высоко алкоголизированное взрослое окружение, в которое попадают работающие молодые люди моложе 20 лет, занятые, как правило, неквалифицированным трудом. Уклониться от потребления спиртного с товарищами по работе им сложно, поскольку в России, как известно, широко распространена практика выпивок на рабочем месте во время рабочего дня. Это позволяет говорить об усиливающейся дифференциации потребления спиртного подростками, выросшими в разной социальной среде. Все это неизбежно ведет к повышению заболеваемости и смертности лиц, страдающих алкоголизмом. Особенно остро проявляется и тяжело протекает пьянство у девушек и молодых женщин.

Наркотики. Употребление наркотиков, в отличие от употребления алкоголя, еще недавно не считалось проблемой, традиционной для России. Трудно оценить, какая из этих проблем сейчас более актуальна для молодых людей. С одной стороны, злоупотребление спиртным в России имеет массовый характер, а употребление наркотиков распространено пока меньше. Проблему употребления психо-активных веществ серьезно видоизменил социально-экономический кризис, контингент их приверженцев стал моложе: первые пробы наркотиков происходят уже в 13–14 лет, а иногда и в младшем школьном возрасте. Доминирующим мотивом первой пробы наркотиков школьники и студенты называют «любопытство», а наркоманы, находящиеся на излечении, – «желание получить удовольствие».

По-видимому, одна из основных ошибок пропаганды здорового образа жизни среди подростков и студентов состоит в том, что потребление спиртного, наркотиков и курение не отделяются друг от друга, и основное внимание уделяется тому, какой вред они наносят здоровью. В тоже время молодой человек, принимая решение о том, попробовать ли ему алкоголь, табак или наркотик, в каждом случае руководствуется разными соображениями.

По данным Всемирной организации здравоохранения, наркотики заняли первое место среди виновников преждевременной смерти людей и уже опередили сердечно-сосудистые заболевания и злокачественные опухоли. Во всем мире идет вал наркомании среди мужчин и женщин. За ними втягиваются в этот омут юноши, девушки, подростки и даже дети.

Несомненно, наркомания – тяжелая болезнь и проблема всего общества. И эту болезнь легче предупредить, чем лечить. Для каждого человека вопрос о трезвой жизни и жизни без наркотиков решается по-разному в зависимости от его характера, интересов, здоровья, жизненных ситуаций.

Одна из основных черт пагубного действия наркотиков заключается в том, что это болезнь молодого возраста, в значительно большей степени, чем алкоголизм. Одна из главных особенностей современной заболеваемости наркоманиями – снижение нижней возрастной границы начала наркотизации до 12–15 лет. В этом одна из опасностей наркомании. «Баловство» с наркотиками может привести к трагедии.

Основным условием изменения ситуации со здоровьем обучающейся молодежи может стать оздоровление их образа жизни. Основными условиями формирования здорового образа жизни, направленного на сохранение и укрепление здоровья студенчества и всей молодежи, являются: правовая и политическая поддержка, информационная поддержка, поддержка института семьи, повышение качества образования, повышение экономического благосостояния молодых людей, обеспечение занятости.

Работа по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи должна строиться на принципах непрерывности, комплексности и носить этапный характер, включающий оценку состояния образа жизни студентов. Таким образом, необходимо непрерывное проведение мероприятий по профилактике заболеваний и коррекции факторов риска в группах населения повышенного риска, к которым относится студенчество [1–3].

Библиографические ссылки

1. Алимбекова П. Р., Павленко О. А. Заболеваемость эндокринной патологией среди студенческой молодежи Томска по данным обращаемости // Сибирский медицинский журнал. 2011. С. 196–201.
2. Яковлева Т. В. О мерах профилактики в сфере охраны здоровья населения РФ // Неинфекционные заболевания и здоровье населения России: материалы Всерос. науч.-практ. конф. 2013.
3. Здоровье и образование в 21 веке: электрон. науч.-образоват. вестн. 2013.

References

1. Alimbekova P. R., Pavlenko O. A. Zabolevaemost' jendokrinnoj patologiej sredi studencheskoj molodjozhi Tomska po dannym obrashhaemosti // Sibirskij medicinskiy zhurnal. 2011. S. 196–201.
2. Yakovleva T. V. O merah profilaktiki v sfere ohrany zdorov'ja naselenija RF // Neinfekcionnye zabolevanija i zdorov'e naselenija Rossii : materialy Vseros. nauch.-prakt. konferencii. 2013.
3. Zdorov'e i obrazovanie v 21 veke : electron. nauch.-obrazovat. vestn. 2013.

© Омельченко Т. А., 2015

УДК 378.037.1

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Г. М. Перова

Московский государственный областной социально-гуманитарный институт
Россия, 140400, г. Коломна, ул. Зеленая, 30
E-mail: PerovaGM@mail.ru

Оптимальная двигательная активность в период обучения в вузе способствует процессу совершенствования основных физических качеств, ускорению профессионального обучения, повышает общую и профессиональную работоспособность.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, физические упражнения, дыхательная гимнастика.

INFLUENCE OF A COMPLEX PHYSICAL EXERCISES FOR UNIVERSITY STUDENTS

G. M. Perova

Moscow State Regional Socio-Humanitarian Institute
30, Zelenaya str., Kolomna, 140400, Russia
E-mail: PerovaGM@mail.ru

Optimal physical activity during the study at the university contributes to the process of improving the basic physical characteristics, the acceleration of vocational training, professional and improves overall performance.

Keywords: students, physical development, physical exercise, breathing exercises.

Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать повышению работоспособности студенческой молодежи. В наше время большая часть студентов страдает от нервных перегрузок, напряженным ритмом жизни, вредных привычек, а также от патологически малой двигательной активности, от избыточного веса, от снижения механизмов терморегуляции, обеспечивающих закаливание организма. Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств также способствует укреплению здоровья.

При условии правильной организации учебного процесса со студентами, можно успешно решать задачи укрепления здоровья, улучшения уровня работоспособности и повышения их мотивации к физкультурной деятельности.

Целью нашего исследования было изучить воздействие комплексного занятия физическим воспитанием на организм студентов и их мотивацию к физическим упражнениям.

Для повышения физической работоспособности, уровня физического развития и процесса более эффективного восстановления студентов мы включили в структуру практического занятия комплекс дыхательной гимнастики. Нами был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовало 32 студента. Занятия физической культурой проводились

на первом курсе факультета иностранных языков МГОСГИ в двух группах (экспериментальной – 18 человек и контрольной – 14 студентов) по общепринятой программе. На занятиях физической культурой исследовалось функциональное состояние сердечно – сосудистой системы по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) в покое сидя. Тестирование проводилось до занятия, после основной части занятия, а в экспериментальной группе после комплекса дыхательной гимнастики, который проводился в заключительной части занятия. Комплекс состоял из 10 упражнений. На выполнение каждого упражнения затрачивалось 40–60 с, а целый комплекс занимал от 8 до 10 мин.

По данным нашего исследования в конце основной части занятия у студентов экспериментальной и контрольной групп наблюдалось достоверное изменение функциональных показателей сердечно – сосудистой системы: увеличение ЧСС ($P < 0,05$, $t = 2,65$), повышение артериального давления (АД) от систолического ($P < 0,05$, $t = 2,3$). Эти данные свидетельствуют о том, что нагрузка на занятиях физической культурой вызывала у студентов утомление.

В экспериментальной группе после выполнения комплекса дыхательных упражнений наблюдалось изменение функциональных показателей в сторону их исходного уровня до начала учебного занятия. Эти изменения достигли достоверно значимого уровня и в среднем составили: по ЧСС – ($P < 0,05$, $t = 2,6$), по показателю систолического АД ($P < 0,05$, $t = 2,03$). После включения комплекса дыхательной гимнастики в структуру физкультурного занятия у студентов заметно повысилась мотивация к практическим занятиям физическими упражнениями, к вопросу о средствах и методах физической подготовки, к совершенствованию своей физической и функциональной подготовленности, к теоретическим сведениям об уровне своего здоровья и физического развития.

У студентов контрольной группы после заключительной части занятия процесс восстановления по показателям ЧСС не достигал достоверного значения ($P > 0,05$, $t = 1,25$), что говорит о более медленном процессе восстановления студентов контрольной группы.

Таким образом, можно заключить, что воздействие комплексного занятия на организм студентов вызывает ускорение восстановительных процессов, оказывает положительное влияние на функциональное состояние студенческого организма, обеспечивает воспитательный эффект в формировании физической активности, практического использования знаний, умений и навыков в жизнедеятельности подрастающего поколения [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Мамычкин Ф. В., Зайцев Е. А., Варнахин В. М. Некоторые аспекты оптимизации процесса физического воспитания в вузах // Теория и практика физической культуры. 1996. № 1. С. 23–24.
2. Бурухин С. Ф. Гимнастика – здоровье и красота женщины : монография / ЯГПУ. Ярославль, 2011.

References

1. Mamychkin F. V., Zajcev E. A., Varnahin V. M. Nekotorye aspekty optimizacii processa fizicheskogo vospitanija v vuzah // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. 1996. № 1. S. 23–24.
2. Buruhin S. F. Gimnastika – zdorov'e i krasota zhenshhiny : monografija / JaGPU. Jaroslavl', 2011.

УДК 378.172.042

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Д. Г. Радченко¹, А. Б. Астахов²

¹Сибирский государственный технологический университет
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. Мира, 82
E-mail: dimytch111168@mail.ru

²Средняя общеобразовательная школа № 91
Россия, 660111, г. Красноярск, ул. Устиновича, 40
E-mail: alba1978@mail.ru

Рассматриваются некоторые проблемы сохранения здоровья учащейся молодежи и технологии здоровьесбережения применяемые в системе образования.

Ключевые слова: технологии, здоровье, здоровьесбережение, индивидуальный подход, экология, образование.

ACTUAL PROBLEMS OF HEALTH CARE TECHNOLOGIES USED IN THE EDUCATION SYSTEM

D. G. Radchenko¹, A. B. Astahov²

¹Siberian State Technological University
82, Mira str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
E-mail: dimytch111168@mail.ru

²Secondary school № 91
40, Ustinovich str., Krasnoyarsk, 660111, Russia
E-mail: alba1978@mail.ru

This article discusses some of the problems of preserving the health of students and health protection technologies used in the education system.

Keywords: technology, health, zdorovesberezhenija, individual approach, ecology, education.

Тема «здоровье человека» и так является самой актуальной темой для разговоров среди всех народов и времен, но на сегодняшний день она становится и первостепенной. Состояние здоровья российских школьников и студентов вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье учащихся ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Здоровье ученика и студента, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т. к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 60 % времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Исследования ИВФ РАО позволяют выявить основные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

– несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям;

- стрессовая педагогическая тактика;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- несоблюдение самых простых физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
- недостаточная грамотность родителей и преподавателей в вопросах сохранения здоровья молодежи;
- частичное разрушение служб медицинского контроля в учебных учреждениях;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе индивидуального подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение круга общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе целей, воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

1. Медико-гигиенические технологии. Все проблемы, связанные со здоровьем человека, традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения. На самом же деле, хотя понятие «здоровье» является основополагающим в медицине, на практике медицинские работники давно уже занимаются не столько здоровьем, сколько болезнями. Провозглашаемый профилактической медициной приоритет профилактики перед лечением остается благим пожеланием. Но именно в образовательных учреждениях использование профилактических программ является обязательным.

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет образовательного учреждения должен организовать проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводить мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следить за динамикой здоровья учащихся, организовывать профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решать ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Также проведение занятий лечебной физической культуры – тоже элемент этой технологии.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Направлены на физическое развитие занимающихся: к ним относят тренировку силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Такие занятия реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии. Ресурсы этой области здоровьесбережения в данное время пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий – создание природосообразных, экологически благоприятных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В вузах это – и обустройство прилегающей территории, и зеленые растения в аудиториях, сюда входят и собственные небольшие оранжереи, и сады, и участие в природоохранных мероприятиях.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни –

требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.

5. Учебно-воспитательные технологии. Очень важная группа, которая включает в себя программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению последствий вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы с учащимися после и во время занятий (например, на семинарах), просвещение их родителей.

Таким образом, главная цель реализации здоровьесберегающих технологий – это такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью и моральному состоянию.

Наблюдения показывают, что использование элементарных здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои умения и творческие способности, а преподавателю эффективно проводить профилактику асоциального поведения [1–9].

Библиографические ссылки

1. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М. : АПК и ПРО, 2002.
2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. М. : ВАКО, 2007. С. 8–11.
3. Бабенко А. И. Потери здоровья населения Сибири и стратегия его охраны : автореф. дис. ... д-ра мед. наук. М., 1995.
4. Касаткин В. Н. Медико-психолого-педагогические программы укрепления здоровья детей : автореф. дис. ... д-ра мед. наук. М., 1999.
5. Кику П. Ф., Гельцер Б. И. Экологическая проблема здоровья. Владивосток : Дальнаука, 2004.
6. Климова В. И. Человек и здоровье. М., 1990.
7. Кураев Г. А. Валеологическая система сохранения здоровья населения России // Валеология. 1996. С. 7–17.
8. Мирошниченко, А. В. Физподготовку – на уровень современных требований // Ориентир. 2006. № 7. С. 31–34.
9. Онищенко, Г. Г. Социально-гигиенические проблемы состояния здоровья детей и подростков // Гигиена и санитария. 2001. № 5. С. 7–11.

References

1. Smirnov N. K. Zdorov'esberegajushhie obrazovatel'nye tehnologii v sovremennoj shkole. M. : APK i PRO, 2002.
2. Koval'ko V. I. Zdorov'esberegajushhie tehnologii. M. : VAKO, 2007. S. 8–11.
3. Babenko A. I. Poteri zdorov'ja naselenija Sibiri i strategija ego ohrany : avtoref. dis. ... d-ra med. nauk. M., 1995.
4. Kasatkin V. N. Mediko-psihologo-pedagogicheskie programmy ukrepleniya zdorov'ja detej : avtoref. dis. ... d-ra med. nauk. M., 1999.
5. Kiku P. F., Gel'cer B. I. Jekologicheskaja problema zdorov'ja. Vladivostok : Dal'nauka, 2004.
6. Klimova V. I. Chelovek i zdorov'e. M., 1990.
7. Kuraev G. A. Valeologicheskaja sistema sohraneniya zdorov'ja naselenija Rossii // Valeologija. 1996. S. 7–17.
8. Miroshnichenko A. V. Fizpodgotovku – na uroven' sovremennyh trebovanij // Orientir. 2006. № 7. S. 31–34.
9. Onishhenko G. G. Social'no-gigienicheskie problemy sostojaniya zdorov'ja detej i podrostkov // Gigiena i sanitarija. 2001. № 5. S. 7–11.

УДК 796.8

КРОССФИТ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА: ИННОВАЦИИ И РИСКИ

В. К. Райков¹, О. А. Фатеева^{2*}, Г. В. Фатеев^{3**}

¹Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтиева
Россия, 660133, г. Красноярск, Военный городок, 2
E-mail: sdushor_gb@mail.ru

²Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
*E-mail: olga-fateeva@yandex.ru
**E-mail: fateevgen@yandex.ru

Кроссфит – новое направление физической подготовки, способное привлечь молодежь к спорту. Подготовка военных и пожарных содержит значительные риски и мало совместима с требованиями подготовки в избранном виде спорта.

Ключевые слова: кроссфит, инновационные технологии, риски, физическая подготовка спортсменов, военных, пожарных.

CROSSFIT IN PHYSICAL TRAINING OF AN ATHLETE: INNOVATION AND RISKS

V. K. Raykov¹, O. A. Fateeva^{2*}, G. V. Fateev^{3**}

¹Specialized Children and Youth Sports School
of Olympic Reserve named after B. H Saytiev
2, Voyenniy Gorodok, Krasnoyarsk, 660133, Russia
E-mail: sdushor_gb@mail.ru,

²Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
*E-mail: olga-fateeva@yandex.ru
**E-mail: fateevgen@yandex.ru

CrossFit – a new kind of physical training that can attract young people to sports. Training of military force and firefighters contain significant risks and is incompatible with the requirements of a certain kind of sports.

Keywords: CrossFit, innovative technology, risks, physical training of athletes, military personnel, firefighters.

Целью написания этой статьи является предупреждение рисков копирования современных тренировочных методик и технологий, распространяемых в сети Интернет в последнее время.

Все понимают, что спортивная тренировка нужна для того, чтобы спортсмен был наилучшим образом готов к соревнованиям. В этом смысл тренировочной деятельности. Среди тренеров даже бытуют высказывания: «Соревнования – лучшая тренировка» или «бегают тот, кто бегают, а борется тот, кто борется!» Здравый смысл и собственный опыт подтверждает,

что высокоинтенсивная специализированная тренировка дает быстрый и ощутимый эффект. Казалось бы, что толку бегать часовые кроссы на пульсе 140–160 уд/мин, если на соревнованиях он свыше 200 уд/мин., а делятся они в разы меньше кросса. К чему же мы готовимся? А тут еще интернет пестрит новыми технологиями, кроссфит, например: быстро, ярко, эффективно: «Многие из элитных атлетов достигли международного успеха и при этом все еще далеки от полной реализации своего потенциала, потому что не имели доступа к современным методам тренировок» [1]. Все чаще тренеры выявляют случаи, когда подростки самостоятельно проводят дополнительные тренировки по рекомендациям, взятым из сомнительных источников и идущим вразрез с методикой педагога.

К сожалению, известны прецеденты, когда даже педагоги, не размышляя о последствиях, переносят в собственную деятельность инновационные технологии из сети Интернет. Начальство же требует инноваций! И при аттестации, и на конкурсах профессионального мастерства всех уровней высоко оцениваются именно инновации!

А ведь никто не отменял дидактические принципы, выявленные закономерности роста и возрастного развития организма, динамику показателей спортивной подготовленности, полученные научные данные о характерных особенностях спортсменов разного возраста и квалификации. Они послужили основанием для построения модели многолетней подготовки и легли в основу разработки Федеральных Стандартов спортивной подготовки по виду спорта.

На примере кроссфита, одного из самых популярных направлений в социальных сетях, мы рассмотрим соответствие его содержания научным принципам теории и методики спортивной тренировки, выявим аргументы «за» и «против».

Кроссфит – это западный коммерческий проект, который приносит значительный доход. Для его продвижения применяется агрессивный маркетинг с использованием приемов манипуляций сознания потребителя. Не подготовленному участнику такого масштабного финансового проекта сложно выявить из всего объема предлагаемой информации элементы подмены понятий или просто умалчивания всех рисков использования этой технологии.

В 80-е годы в США появилась методика высокоинтенсивного многофункционального тренинга «КроссFit». Тренировочный процесс призван в короткие сроки улучшить физическую подготовленность. В настоящее время в мире насчитывается до 10 тыс. специализированных кроссфит-залов [2].

CrossFit – слово английского происхождения. Cross – пересекать, форсировать. Fit – сильный, здоровый. Кроссфит включает в себя приемы различных спортивных направлений: тяжелой и легкой атлетики, гимнастики, гиревого спорта. Тренировка направлена на развитие не только мускулатуры, но и общей выносливости организма спортсмена. Тренировки – короткие, в среднем около получаса. С разминкой и растяжкой весь тренировочный процесс длится 45–60 мин. Используемый инвентарь: штанга, перекладина, гири, гантели, скакалки, тумба для прыгиваний; кольца гимнастические, велотренажер и гребной тренажер. Упражнения можно составлять в комплексы в различных сочетаниях и последовательности круговым и интервальным методами. В соревновательных условиях нужно либо за минимальное время сделать указанный объем работы, либо за указанное время сделать максимальный объем работы.

Возникнув как направление фитнеса и общей физической подготовки, кроссфит стал и видом соревновательной деятельности, представляющей собой спорт физической подготовки. По системе кроссфит проходят подготовку военные, пожарные, различные спецслужбы Америки, Канады и Европы [3]. С 2011 г. запущен он-лайн проект CrossFit Open, где участникам еженедельно предлагаются новые тренировки, а они должны выкладывать свои видео отчеты о проведении тренировок в интернет журнал.

Итак, цитаты: «От 20 до 60 мин в день вы будете выкладываться так, что будете желать смерти». Или: «Страх спортивной неудачи сильнее страха смерти». Прямое нарушение принципа оздоровительной направленности. «Любая тренировка лучше, чем ее отсутствие, вы не потратили впустую свое время [1]. Смотря, какая тренировка!

«Соразработчиками нашей программы выступает любой тренирующийся по CrossFit инструктор и атлет, входящий в on-line сообщество». Нарушен принцип научности, в чем

авторы сами и признаются: «Мы не пытаемся продемонстрировать легитимность нашей программы посредством научных принципов. Мы используем методы программы, чья легитимность основана на опыте атлетов».

«Кроссфит отличается от всех иных направлений фитнеса, спорта и физической подготовки тем, что впервые как никакое другое направление подготовки действительно позволяет сделать человека разносторонним». Мы полагаем, найдется много авторов, не согласных с этим утверждением.

Продолжим наш анализ: «Анаэробная деятельность является уникальным инструментом увеличения мощности, скорости, силы и мышечной массы. Анаэробные тренировки позволяют нам прикладывать максимальное усилие за короткий промежуток времени». «Вместо одной длинной дистанции наши атлеты преодолеют пять-шесть более коротких. Почему? – Потому что анаэробная интенсивность намного эффективнее при достижении почти любого результата в физической подготовленности». А вот это правда. Скоростная работа намного ближе к соревновательной деятельности. Но применять эти отрезки, да еще и на сокращенном интервале отдыха можно только хорошо подготовленным спортсменам, прошедшим фундаментальную аэробную подготовку. Нарушен принцип последовательности, а именно: «от объемов к интенсивности». Анаэробная гликолитическая тренировка привела к перетренированности атлетов, форсирующих свою подготовку. Очень опасно!

«Возможно, наиболее заслуживающим интереса является тот факт, что анаэробные тренировки не снижают аэробную работоспособность! В действительности, построенные надлежащим образом анаэробные тренировки, могут быть использованы для развития высокой степени аэробной подготовленности без потерь мышечной массы, сопутствующих чрезмерным аэробным нагрузкам!» С помощью интервального тренинга мы получаем все выгоды от работы на выносливость для сердечнососудистой системы без потери силы, скорости и мощности». И это, правда, т. к. на укороченном интервале отдыха ЧСС остается в границах зон большой и умеренной мощности, поддерживая аэробную выносливость. Однако применимы такие нагрузки только для взрослых подготовленных спортсменов и только при грамотном медико-педагогическом сопровождении!

«CrossFit – не специализированная программа физподготовки для выполнения многократных, разнообразных и случайных физических испытаний. Мы выступаем за постоянное разнообразие, которое нагружает физиологические функции и реалистично подготавливает их к различным комбинациям стрессоров. Это то, что нужно для участия в боях и борьбе с пожарами». CrossFit утверждает, что подготовка к случайной физической деятельности – т. е. к неизвестным и непредсказуемым событиям – несовместима с жестко фиксированным и предсказуемым тренировочным режимом. Но ведь спортивная тренировка готовит к очень хорошо известным нам условиям соревнований! Зачем нам готовиться к тому, чего нет в наших целях? Имеем ли мы право ими рисковать, используя модные методики подготовки к неизвестным испытаниям? Ведь в результате их применения спортсмен оказывается практически в соревновательном режиме, форсируя спортивную форму в неспецифических для спортсмена условиях, с высокими рисками получения травм. Поскольку, используя такие нагрузки, мы выходим на соревновательный функциональный уровень, то не логичнее ли применять для этого специальные технико-тактические средства подготовки спортсмена, как это принято на предсоревновательном этапе, с наименьшими рисками?

Справедливости ради, отметим, что при внимательном прочтении первоисточника можно найти цитаты и целые главы, с которыми мы полностью согласны: «Что в итоге сводит на нет эффективность тренировочной программы и работы тренера, так это недостаточное внимание к фундаментальным основам», или «Аэробные нагрузки являются существенной основой для развития подготовленности. Там же и серьезное предостережение: «Спешка к продвинутой повышает риск травмы, задерживает развитие и прогресс, и снижает отношение результатов к затраченным им усилиям». Авторы предупреждают: «Кроссфит – это очень жесткий тренинг и для того, чтобы начать им заниматься, нужно четко знать, какие

проблемы со здоровьем вы имеете. Не стоит начинать тренировки сразу в высоком темпе и тяжелыми весами. Подходите к занятиям постепенно».

У кроссфита много последователей, однако, немало и противников. Негативные отзывы кроссфит получил после того, как в 2005 г. на тренеров спортивного клуба Manassas World Gym подал в суд М. Миммс заявление о том, что кроссфит представляет повышенный риск развития рабдомиолиза. Он отсудил 300 тыс. долл. Сегодня существуют целые общества против Кроссфита. Они обвиняют его в сильной нагрузке на весь организм в целом, в непоследовательности и нелогичности упражнений, составляющей комплекс тренировок. Они предъявляют кроссфиту вину в нескольких летальных случаях, вследствие различных осложнений.

В статье «Убийственные тренировки», Ю. Аллен описывает опасность возникновения рабдомиолиза во время тренировок кроссфит: «Интенсивность тренировок, как ядерная энергия – используемая без должного контроля, она может привести буквально к «ядерной катастрофе» в масштабах организма» [1].

Рабдомиолиз – это разрушение мышечных клеток. Высокоинтенсивные мышечные сокращения без должного восстановления могут разрушить мембраны мышечных волокон, их содержимое попадает в кровеносную систему и, являясь токсичным для почек, может привести к отказу их функционирования. На время их восстановления может потребоваться диализ. Кроме того, калий, в высокой концентрации поступающий из проницаемых мембран может нарушить функции сердца; аритмия – обычное следствие, и сердце может в итоге остановиться [4]. Симптомы рабдомиолиза включают острую общую мышечную боль, тошноту, судороги мышц брюшного пресса и, в исключительных случаях, мочу темного кровавого цвета. Выявлено, что только люди и лошади подвержены развитию рабдомиолиза, а в пределах вида – только особи мужского пола. Причины этого мало изучены, так как исследования в данной области требуют определенного количества нетренированных людей, которых разбивают на подгруппы и нагружают «до смерти». Предполагается, что с повышением уровня физподготовки вероятность развития некроза скелетных мышц снижается. Но даже высококлассные атлеты не имеют полной гарантии безопасности.

Мы особо обращаем внимание тренеров на расхождения в трактовке появления этого заболевания в настоящее время. В некоторых источниках написано: «Люди с очень низкой физической подготовкой не имеют достаточной мышечной массы или работоспособности для того, чтобы в процессе тренировки у них развился рабдомиолиз. В группе риска находятся атлеты с достаточной базовой физической подготовкой, а также возобновляющие тренировки по CrossFit после длительного перерыва» [1].

В то же время последние российские исследования военных врачей говорят нам о следующем: «вероятность поражения мышц вследствие физической нагрузки наиболее высока в первые два месяца службы у лиц, имеющих исходно низкий уровень физической тренированности [5]. В этот период относительный риск развития рабдомиолиза в 25 раз превышает риск его возникновения, чем в последующие месяцы службы. При высоком уровне исходной физической подготовки риск является минимальным».

Таким образом, в зоне риска находятся как новички, так и тренированные спортсмены. Прежде чем пройдут полноценные исследования по изучению заболеваний и продолжительности жизни среди спортсменов, занимающихся кроссфитом, пройдет много времени, но есть высокий риск, что кто-то из них просто не дожидается результатов.

Кроссфит как новое направление общей физической подготовки способно привлечь население к активному образу жизни. Однако его применение в практике спортивной тренировки не обоснованно вследствие его слабой специализации и невозможности целенаправленного управления спортивной формой. Использование кроссфита в подростковом возрасте может привести к перегрузкам и травмам, т. к. высокоинтенсивная работа в сочетании с силовыми упражнениями, рывкового характера опасна для растущего организма.

Библиографические ссылки

1. Глассман Г. CrossFit: руководство к тренировкам [Электронный ресурс]. URL : <http://wodcat.com/books/CrossFit-Guide-rus.pdf> (дата обращения: 19.06.2015).
2. Богачев Е. М. Функциональный высокоинтенсивный тренинг. Тенденции развития в России и за рубежом // Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий : итоговый сб. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М., 2014. С 26–28.
3. Глубокий В. А. Обоснование необходимости включения в содержание физической подготовки сотрудников правоохранительных органов высокоинтенсивного многофункционального тренинга // Состояние и перспективы совершенствования методики боевой и физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Красноярск, 15 мая 2012 г.) / СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2012. С. 10–15.
4. Миронов Л. Л. Рабдомиолиз // Медицина неотложных состояний. 2006. № 6 (7). С. 7–14.
5. Слободянюк С. Н. Рабдомиолиз вследствие физической нагрузки у мужчин молодого возраста в организованном коллективе : дис. ... канд. мед. наук. Хабаровск, 2013.

References

1. Glassman G. CrossFit: rukovodstvo k trenirovkam [Elektronnyj resurs]. URL : <http://wodcat.com/books/CrossFit-Guide-rus.pdf> (data obrasheniya: 19.06.2015).
2. Bogachev E. M. Funkcional'nyj vysokointensivnyj trening. Tendencii razvitija v Rossii i za rubezhom // Fizicheskaja kul'tura i massovyj sport v osnove zdorov'esberegajushhih tehnologij : itogovyj sb. Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem. M., 2014. S. 26–28.
3. Glubokij V. A. Obosnovanie neobhodimosti vkljuchenija v sodержanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov vysokointensivnogo mnogofunkcional'nogo treninga // Sostojanie i perspektivy sovershenstvovanija metodiki boevoj i fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. (Krasnojarsk, 15 maja 2012 g.) / SibJuI FSKN Rossii. Krasnojarsk, 2012. S. 10–15.
4. Mironov L. L. Rabdomioliz // Medicina neotlozhnyh sostojanij. 2006. № 6 (7). S. 7–14.
5. Slobodjanjuk S. N. Rabdomioliz vsledstvie fizicheskoj nagruzki u muzhchin mladogo vozrasta v organizovannom kollektive . dis. ... kand. med. nauk. Habarovsk, 2013.

© Райков В. К., Фатеева О. А., Фатеев Г. В., 2015

УДК 796.071.43.065.2

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕТНЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КАМПАНИИ

В. К. Райков¹, О. А. Фатеева^{2*}, Г. В. Фатеев^{3**}

¹Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтиева
Россия, 660133, г. Красноярск, Военный городок, 2
E-mail: sdushor_gb@mail.ru

²Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
*E-mail: olga-fateeva@yandex.ru
**E-mail: fateevgen@yandex.ru

Рассматриваются практические аспекты проведения летней спортивно-оздоровительной кампании: как проводить тренировки в условиях нехватки инвентаря, как корректировать заранее подготовленный план тренировок, учитывать суммарную нагрузку. Указаны возможности по привитию у детей и подростков навыков спортивного поведения: соблюдения спортивного режима; ведения дневников самоконтроля, формирования инструкторских и судейских навыков.

Ключевые слова: летняя спортивно-оздоровительная кампания, корректировка тренировочного процесса, привитие у детей и подростков навыков спортивного поведения, формирование инструкторских и судейских навыков.

ORGANIZATION AND CONDUCT OF SUMMER CAMPAIGN FITNESS

V. K. Raykov¹, O. A. Fateeva^{2*}, G. V. Fateev^{3**}

¹Specialized Children and Youth Sports School of Olympic Reserve named after B. H Saytiev
2, Voyenniy Gorodok, Krasnoyarsk, 660133, Russia
E-mail: sdushor_gb@mail.ru,

²Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
*E-mail: olga-fateeva@yandex.ru
**E-mail: fateevgen@yandex.ru

The article deals with the practical aspects of the summer sports and recreation campaign: how to train in lack of inventory; how to adjust the training plan prepared in advance, to consider the total load. Shown opportunity to instil in children and adolescents sportsmanship skills: respect for the sport mode; conduct self-monitoring diaries, forming instructors and judicial skills.

Keywords: summer sports and fitness campaign, the adjustment of the training process, instilling in children and adolescents sportsmanship skills, the formation of instructors and judicial skills.

В летних спортивно-оздоровительных лагерях большинство составляют дети и подростки 10–15 лет, т. е. группы начальной подготовки и тренировочные группы.

И первый вопрос – когда начинать подготовку к лагерю. На наш взгляд – не позднее марта-апреля, чтобы опередить планы родителей.

Второй вопрос – кого брать в лагерь. Ни в коем случае этот вопрос нельзя пускать на самотек. При наличии выбора, следует брать тех ребят, кто в перспективе может показать высокие результаты, для чего следует подтянуть физическую подготовку, усилить спортивные приоритеты. Проводите родительские собрания, демонстрируйте прошлогодние фото, видео, планы тренировок и воспитательной работы, вплоть до готовых расписаний дня, списка необходимых вещей и пр. Родителей в первую очередь интересует безопасность и комфорт, тренера – условия тренировок. У детей же, как и всегда, на первом месте стоит возможность общаться и быть успешным в кругу ровесников. Любой тренер скажет: ребенок до лагеря и ребенок после лагеря – это принципиально другой ребенок и функционально, и двигателью, не говоря уже о мотивации. Так много может дать в подростковом возрасте 3-х недельная целенаправленная подготовка. Да и все мы вспоминаем потом эти сборы всю жизнь.

Следующий вопрос – что делать в лагере, чем именно наполнить тренировки. Ответ не очевиден, хотя у всех есть план работы на год. Вроде нужно просто посмотреть место в годичном цикле подготовки, близость соревнований и пр. Однако здесь много особенностей. Если это уже подростки, соревнования близки, то проводим полноценный сбор, не участвуем в спартакиаде лагеря, исключаем все лишнее.

А вот если юные спортсмены находятся на общеподготовительном этапе, например зимники, то общелагерные мероприятия пойдут им на пользу: чем шире диапазон средств физической подготовки новичков, тем лучше. Всегда интересно сравнить себя со сверстниками из других видов спорта. Ведь участие в спартакиаде дает воспитанникам возможность проявить успешность в этом же коллективе, но в других видах деятельности.

Однако порой приходится наблюдать в июне у лыжников и конькобежцев футбол. Футбол хорошая игра, и как любая игра, она имеет множество плюсов, но... Игроки хотят проявить себя с лучшей стороны. Недостаток техники импульсивный игрок всегда компенсирует грубой игрой. Эмоции хороши к месту. Кроме того, в игре пульсовую нагрузку контролирует уже не тренер и даже не игрок, а мяч. Категорически неприемлемо оправдывать себя тем, что игра проходит на поле меньшего размера – интенсивность при этом только возрастает!

Таким образом, если тренер принял решение участвовать в спартакиаде или отдельных ее видах, то обязательно следует корректировать заранее подготовленный план, учитывать суммарную нагрузку. Все предусмотреть невозможно, однако ситуация выше плана. Следует учитывать и погоду, и родительский день, питание, наконец.

В лагере резко возрастает двигательная активность, суммарные энергозатраты. Значит нужно ежедневно контролировать и энергопотребление: считайте килокалории, взвешивайте порции, хорошо осознавая возможность осложнения отношений с персоналом лагеря. Главное ребенок. Учитывайте, что это взрослому достаточно уравновесить энергозатраты и энергопотребление, а растущему организму энергия нужна еще и на рост! Проведите беседу с детьми и родителями об опасности пищевых отравлений, вреде чипсов, сладких напитков и прочего.

Следует также учитывать, что при возросших нагрузках могут выявиться скрытые заболевания. Обязательно расспросите родителей про болезни детей, особенно про аллергии. Практически здоровых детей сейчас практически нет.

Как именно тренировать в условиях сбора, где может не оказаться привычного инвентаря, площадок и пр. Продумайте заранее комплексы силовых упражнений с собственным весом, с партнером на нужные группы мышц, в статодинамическом режиме. Запаситесь резиновыми (пружинными) амортизаторами. Возьмите пустые камеры от авто, насыпьте в ближайшем карьере песком, взвесьте, оставьте затянутые ручки по 15–20 см, промаркируйте разные веса скотчем разных цветов. И бесплатно, и анатомическая форма мягкого утяжелителя хороша. Проконсультируйтесь с коллегами по силовым видам спорта, не копируя методику и учитывая собственную специфику.

Воспитательная работа. Нахождение с детьми круглосуточно в течение длительного времени дает прекрасную возможность выявить систему ценностей и особенности взаимоотношений в группе, повлиять на расстановку приоритетов, целенаправленно управлять мотивацией. Будьте готовы к неожиданностям. Может выясниться, что кто-то тайно от вас

«подкачивался» по методикам, взятым из сомнительных источников, и теперь стала понятна причина мышечной закрепошенности и потери реакции у этого воспитанника, у кого-то симпатии в группе, и пока это главный мотив; да мало ли что еще выяснится. Достоверно известен случай отчисления подростка из группы за курение, а спустя время он стал православным священником. Не спешите с выводами.

Нахождение в лагере особенно благоприятствует привитию навыков спортивного поведения, базовой физической культуры: соблюдения режима сна, питания, и тренировок; ведения дневников самоконтроля, соблюдению принципов Фэйр плэй, вдумчивого, осознанного отношения к тренировкам. Вводите элементы само и взаимообучения, формируйте инструкторские, судейские навыки.

Детально планируйте досуг, предусмотрите возможность внезапной отмены тренировок из-за дождей и пр. Чем младше возраст воспитанников, тем больше мероприятий. Предоставьте возможность каждому проявить успешность вне тренировочной деятельности. Привезите дартс, бадминтон, фрисби, настольные игры. Заготовьте материал для поделок, песенные, танцевальные сценарии праздников. Ежедневно проводите различные конкурсы, подводите итоги каждого дня. Организуйте шутовую накопительную бонусную систему на весь лагерный период. Хорошо, если рядом воспитатель-профессионал, но если его нет, то распечатайте заранее все материалы сами – это тоже наша работа.

Нахождение на сборах дает возможность профессионального общения с коллегами из других видов спорта. Наблюдайте, учитесь, консультируйтесь, расширяйте свой профессиональный диапазон, анализируйте, записывайте. Пропустите все через специфику своего вида спорта. Например, силовикам нужна собственно сила по всем углам, а конькобежцам скоростно-силовая выносливость строго в углах посадки с учетом индивидуальных анатомо-физиологических характеристик. Слушайте всех, но верьте себе.

Обязательно сделайте фильм, слайд-шоу о сборе, привлечите детей, покажите на родительском собрании, итоговом педсовете. Сделайте это традицией.

Нахождение ребенка, подростка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря резко ускоряет не только его физическую подготовку, но и его социализацию, дает мощный импульс мотивации на осознанное отношение к спортивной деятельности. Однако тренеру необходимо заранее продумать все детали подготовки к летнему сезону, ведь в воспитании мелочей нет [1–4].

Библиографические ссылки

1. Бухвалов В. А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества. М. : Педагогический поиск, 2000.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М. : Сов. спорт, 2006.
3. Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов 9–12 лет. М. : Сов. спорт, 2008.
4. Паршиков А. Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. М. : Сов. спорт, 2003.

References

1. Buhvalov V. A. Razvitie uchashhihsja v processe tvorchestva i sotrudnichestva. M. : Pedagogicheskij poisk, 2000.
2. Gorbunov G. D. Psihopedagogika sporta. M. : Sov. sport, 2006.
3. Kuz'menko G. A. Psihologo-pedagogicheskie uslovija podgotovki junyh sportsmenov 9–12 let. M. : Sov. sport, 2008.
4. Parshikov A. T. Sportivnaja shkola kak social'no-pedagogicheskaja sistema: social'noe proektirovanie. M. : Sov. sport, 2003.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА СТРОИТЕЛЬНОГО ВУЗА

А. Ю. Славина^{*}, Е. Н. Шилина

Московский государственный строительный университет
Россия, 129337, г. Москва, Ярославское шоссе, 26
^{*}E-mail: SlavinaAY@mgsu.ru

Рассмотрен образ студента строительного вуза, приведена часть опроса по вопросам отношения обучающихся к здоровому образу жизни и вопросу табакокурения в частности.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, курение, специальная медицинская группа.

CREATING OF HEALTHYHIGH SCHOOL BUILDING SPACE

A. Yu. Slavina^{*}, E. N. Shilina

Moscow State University of Civil Engineering
26, Yaroslavskoye shosse, Moscow, 129337, Russia
^{*}E-mail: SlavinaAY@mgsu.ru

Consider the image of the construction of high school student, is a portion of the survey on the attitudes of students to a healthy lifestyle and the issue of smoking in particular.

Keywords: students, healthy lifestyle, smoking, a special medical team.

В жизни современного общества особо остро стали проблемы, связанные с табакокурением. Особенно большое распространение оно получило в среде молодежи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной. По статистическим данным распространение вредных привычек в большом масштабе, в отдельных странах, связано с нестабильностью политической и экономической ситуации, с наличием большого числа кризисов и не совершенностью политического и экономического механизма. По отношению к нашей стране эта проблема особенно актуальна и корни ее уходят глубоко в историю нашего народа, и распространение ее связано также с низкой культурой общества. С данной проблемой должно бороться не только обществу, но и также каждый человек должен осознавать для себя большой вред курения и стараться бороться с ним [1]. Общеизвестным является тот факт, что табакокурение представляет один из предотвратимых факторов риска развития и преждевременной смерти от социально значимых заболеваний: болезней системы кровообращения, органов дыхания и злокачественных новообразований [2].

Большинству людей свойствен оптимизм. Будучи здоровыми, они обычно полагают, что им всегда будет сопутствовать хорошее самочувствие, а всякие заболевания – это удел других, более слабых, восприимчивых к болезням людей. Но, увы, такой оптимизм нельзя считать оправданным, если не предпринять мер профилактики заболеваний, не отказаться от вредных привычек [3].

В 2014–2015 учебном году нами был проведен опрос студентов 1–3 курса ФГБОУ ВПО МГСУ с целью формирования образа студента. Каждому из отвечающих было предложено

ответить на 25 вопросов, касающихся их здоровья, образа жизни и увлечений. Мы приводим часть ответов, наиболее полно раскрывающих отношение студентов к состоянию своего здоровья [4].

Ответы на вопрос «Ваше отношение к собственному здоровью» делятся на две категории: 61,1 % не ответивших на этот вопрос, 39,9 % выбравших положительное, серьезное и неудовлетворительное отношение к своему здоровью (рис. 1).

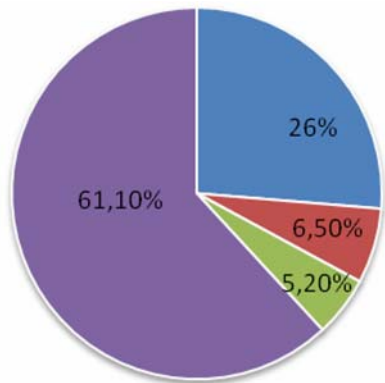


Рис. 1. Отношение студентов к своему здоровью:
 ■ – положительное; ■ – серьезное;
 ■ – плохое; ■ – нет ответа

Ответы на вопрос «Как Вы считаете, какой образ жизни Вы ведете?» диагностируют положительное отношение студентов в ЗОЖ (рис. 2).

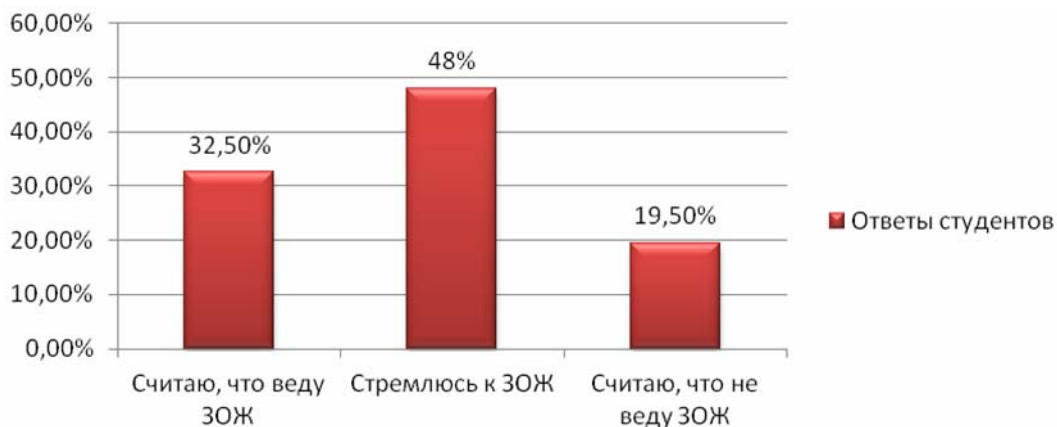


Рис. 2. Здоровый образ жизни студентов

На вопрос «Наличие у Вас вредных привычек?» возможен выбор один и более ответов (рис. 3). При этом 42,9 % студентов указывают на отсутствие вредных привычек, 37,7 % определяют лень как свою вредную привычку, переизбыток 29,9 %. Такие привычки как курение и употребление алкоголя указало 11–13 %, игроманию 6,5 %.

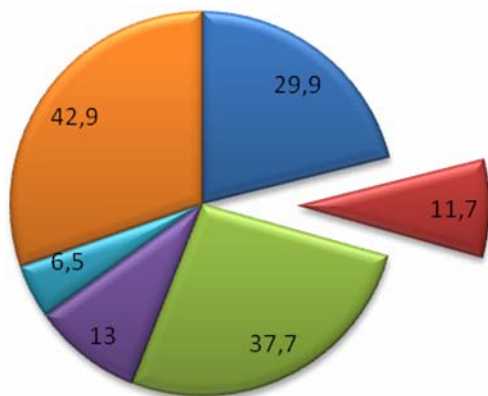


Рис. 3. Наличие вредных привычек:
 ■ – переизбыток; ■ – курение; ■ – лень;
 ■ – употребление алкоголя; ■ – игромания

В 2015 г. нами дополнительно был проведен опрос среди студентов с целью выявления количества из них курящих. Форма опроса была выбрана в социальной сети, где было задано два вопроса «Курите ли Вы?» и «Сколько сигарет в день Вы выкуриваете». Всего в опросе приняло участие 485 человек. 20 % опрошиваемых ответили утвердительно на первый вопрос, из них 5 % девушки и 15 % юноши (рис. 4).

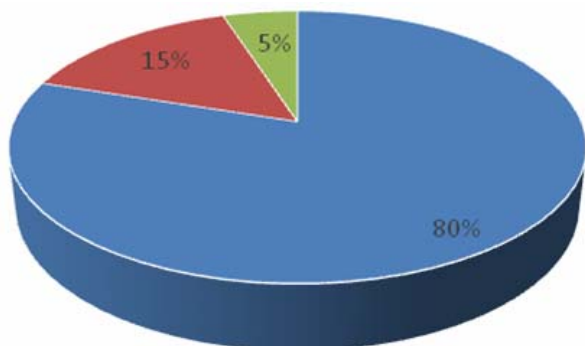


Рис. 4. Количество курящих студентов в МГСУ:
 ■ – не курящие студенты; ■ – курящие юноши;
 ■ – курящие девушки

Большее количество сигарет (больше 10 штук) в день выкуривают юноши, что составляет 23 % от общего числа (рис. 5). 7 % опрошенных девушек в день выкуривают более 15 сигарет, тогда как у юношей это составляет уже 11 %.

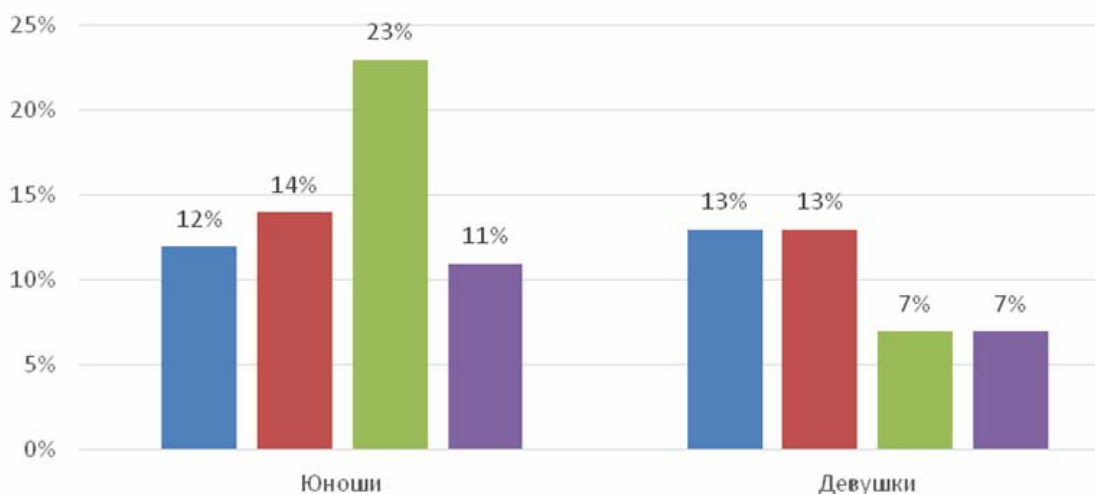


Рис. 5. Количество сигарет, выкуриваемых в день студентами МГСУ:
 ■ – меньше 5 сигарет в день; ■ – больше 5 сигарет в день;
 ■ – больше 10 сигарет в день; ■ – больше 15 сигарет в день

В инструкции и приказе о мерах пожарной безопасности в ФГБОУ ВПО «Московский государственный строительный университет» говорится о том, что курение на территории МГСУ запрещено, и курение является грубым нарушением. С данными правилами ознакомлены все студенты и сотрудники вуза, тем не менее, вне университета поддерживается привычка к курению. Представленные данные говорят о том, что вопрос поддержания здоровья обучающихся необходимо держать на контроле и проводить дополнительную работу со молодежью по вопросам здорового образа жизни и борьбе с вредными привычками.

Вовлеченность в спортивную и творческую студенческую жизнь возможно противопоставить тяге студентов к вредным привычкам, в том числе к курению. В МГСУ есть все условия для поддержания здорового образа жизни и проведения полноценного досуга. Это и спортивный оздоровительный комплекс, и оздоровительные базы, актовый зал, студенческие клубы, а также мероприятия за ЗОЖ. Так, в МГСУ проводится акция «Конфета в обмен

на сигарету», транслируется видеоматериал о вреде курения, ведется профилактическая работа со студентами. Отдельно ведется разъяснительная работа с теми лицами, кто был замечен в курении в неположенных местах.

Наши студенты – это будущие родители и руководители, которые должны быть личным примером для своих детей и сотрудников. С приходом на рабочее место выпускников МГСУ, нацеленных на ЗОЖ, строительная отрасль выиграет и в качестве труда, и в снижении пожароопасных ситуаций. Здоровье наших студентов сегодня – это успешная реализация выпускников университета в будущем.

Библиографические ссылки

1. Арефьев А. Л. Поколение которое теряет Россия // СОЦИС. 2002. № 8. С. 97–105.
2. Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии. Комплекс мер MPOWER (Женева, 2008 г.) [Электронный ресурс]. URL: http://www.who.int/tobacco/mpower/mpower_RU.FINAL%20COVER%20AND%20TEXT.pdf (дата обращения: 19.06.2015).
3. Молоземов О. Ю. Особенности валеоустановок учащихся // СОЦИС. 2005. № 11. С. 110–115.
4. Славина А. Ю. Образ студентов СМГ технического вуза на основании анкетирования // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. 2014. № 7. С. 298–303.

References

1. Aref'ev A. L. Pokolenie kotoroe terjaet Rossija // SOCIS. 2002. № 8. S. 97–105.
2. Doklad VOZ o global'noj tabachnoj jepidemii. Kompleks mer MPOWER (Zheneva, 2008) [Elektronnyj resurs]. URL: http://www.who.int/tobacco/mpower/mpower_RU.FINAL%20COVER%20AND%20TEXT.pdf (data obrasheniya: 19.06.2015).
3. Molozemov O. Yu. Osobennosti valeoustanovok uchashhihsja // SOCIS. 2005. № 11. S. 110–115.
4. Slavina A. Yu. Obraz studentov SMG tehničeskogo vuza na osnovanii anketirovanija // Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitanija i sporta. 2014. № 7. S. 298–303.

© Славина А. Ю., Шилина Е. Н., 2015

УДК 796.01

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Р. А. Солоненко^{*}, А. Д. Цыбульский^{**}

Иркутский национальный исследовательский технический университет

Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83

^{*}E-mail: reginas2009@yandex.ru

^{**}E-mail: gertsogcaindekart@gmail.com

Статья посвящена проблеме здоровья современной студенческой молодежи. Приведены особенности негативных изменений здоровья студентов за последние 5 лет, а также тенденции изменения интегрального показателя хронической заболеваемости у девушек и юношей в возрасте от 18 до 22 лет. Определены наиболее распространенные отклонения в здоровье студентов. Рассмотрены наиболее значимые факторы, формирующие здоровье. Выявлены различия в состоянии здоровья и формировании патологии у студентов разных специальностей.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни (ЗОЖ), студенческая молодежь, образовательный процесс.

HEALTH OF STUDENTS AS SOCIAL-PEDAGOGICAL PROBLEM

R. A. Solonenko^{*}, A. D. Tsybulsky^{**}

National Research Irkutsk State Technical University

83, Lermontov str., Irkutsk, 664074, Russia

^{*}E-mail: reginas2009@yandex.ru

^{**}E-mail: gertsogcaindekart@gmail.com

The article is devoted to the problem of today's student health. The authors produce the negative changes of health of students in the last 5 years, as well as the trends of the integral index of chronic diseases among young women and men aged from 18 to 22 years. The most common abnormalities in the health of students are identified in this article. It considers the most significant factors that shape health and the differences in state of health and disease shaping of students of different specialties.

Keywords: health, healthy lifestyle (HLS), students, educational process.

Здоровье учащейся молодежи в каждом обществе и в разных социально-экономических и политических обстоятельствах есть важнейший вопрос и предмет первоочередного внимания, потому что оно предопределяет перспективы развития государства, воспроизводство населения, научные и экономические ресурсы социума и, вместе с другими демографическими показателями, служит критерием социально-экономического прогресса страны [1].

НИИ гигиены и охраны здоровья НЦЗД РАМН отмечает: показателями отрицательных изменений здоровья студенческой молодежи за 2011–2015 гг. являются:

1) резкое уменьшение количества абсолютно здоровых молодых людей. Так, среди студентов их число снизилось до 10–12 %;

2) резкое увеличение числа функциональных нарушений и хронических заболеваний за последние 5 лет во всех возрастных группах студентов: частота функциональных нарушений увеличилась в 1,5 раза, хронических болезней – в 2 раза, половина студентов в возрасте 18–19 лет и более 60 % старшекурсников имеют хронические заболевания;

3) изменение качественной составляющей хронических патологий: вдвое возросло количество заболеваний органов пищеварения, в четыре раза – опорно-двигательной базы, втрое – заболеваний почек и мочевыводящих путей;

4) рост доли студентов, имеющих группу диагнозов:

– 18–19 лет – 3 диагноза;

– 19–21 год – 3–4 диагноза;

– 20 % старшекурсников – имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний (рис. 1).

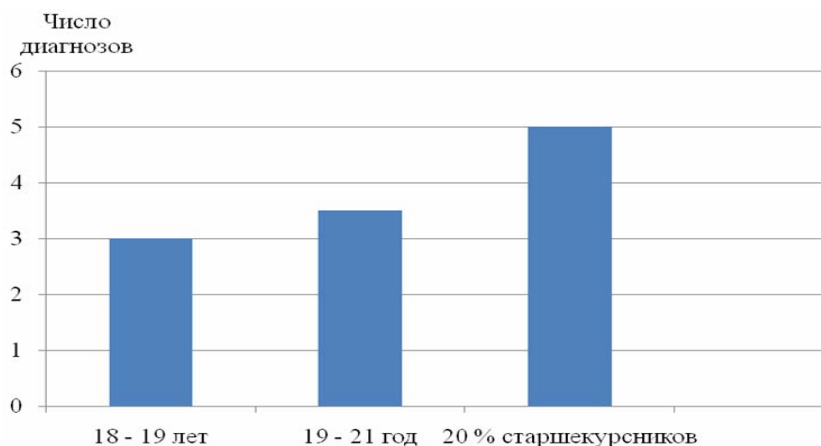


Рис. 1. зависимость числа диагнозов от возраста студентов

Интегральный показатель хронической заболеваемости у девушек в возрасте от 18 до 20 лет и старше неуклонно возрастает. Этот факт подкрепляется тем, что количество обнаруживших у себя хронические патологии девушек в возрасте 18–20 лет составляет 65 %, а к возрасту 20–22 года оно возрастает до 80 %, сохраняясь с небольшими изменениями на том же уровне и в дальнейшем.

Среди юношей в возрастных рамках от 18 до 19 лет число обнаруживших хронические патологии такая, как среди девушек в тех же возрастных рамках, однако в последствии возрастает не так резко, приближаясь к величине 73 % к старшим курсам (рис. 2). Пониженный уровень здоровья старшекурсников наблюдается и в показателях острой заболеваемости, из которых на долю респираторно-вирусных заболеваний приходится 48 %, на долю гриппа – 17 %, на долю ангины – 12 % общего числа простудных заболеваний (рис. 3). Всплеск этих заболеваний приходится на октябрь и февраль [2].

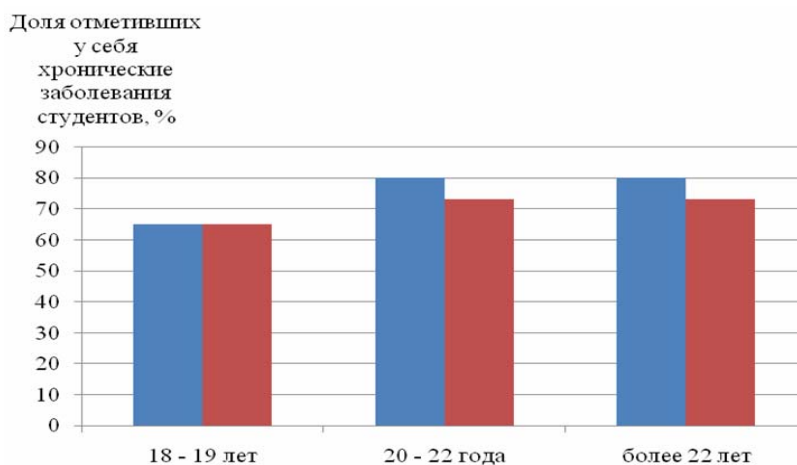


Рис. 2. Зависимость доли студентов, отметивших у себя хронические заболевания, от их возраста:

■ – девушки; ■ – юноши

Для обнаружения факторов риска в формировании здоровья студентов было проведено анкетирование. По результатам анкетирования у объектов выявлено 1678 факторов риска, при этом биологические факторы составляли абсолютное большинство (45,8 %), социальные – 16,8 %, сочетанные (биологические и социальные) – 37,4 % (рис. 4).

Среди прочих факторов, формирующих здоровье, большое значение имеют «учебные факторы». Их доля влияния на показатели здоровья студентов составляет 20 %, в то время как влияние медицинского обслуживания оценивается в 10–15 %.

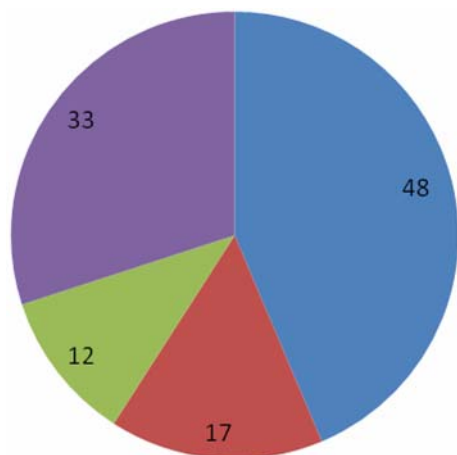


Рис. 3. Доли показателей острой заболеваемости от общего числа простудных заболеваний:
■ – респираторно-вирусные инфекции; ■ – грипп;
■ – ангина; ■ – другие

Большинство учащихся со второй группой здоровья зарегистрирована в возрастных рамках от 18–19 лет (61,9 %). Затем наблюдается снижение их количества из-за миграции в первую группу здоровья (в большей степени) и третью группу здоровья (в меньшей степени). Последующее уменьшение числа студентов со второй группой здоровья происходит в возрасте от 19 до 21 года до 45,8 %. Следует отметить, что в результате целевых лечебно – восстановительных мероприятий, проводимых среди юношей наблюдается рост числа здоровых с 28,58 % в 19–20 лет до 33,97 % к возрасту 21–22 года.

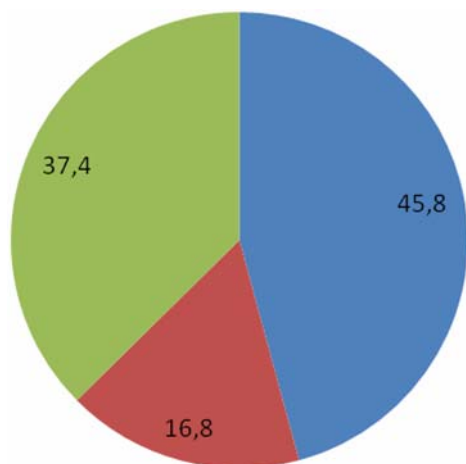


Рис. 4. факторы риска в формировании здоровья студенческой молодежи:
■ – биологические ■ – социальные;
■ – сочетанные (биологические и социальные)

При сравнении данных нового типа по острой заболеваемости у старшекурсников было выяснено, что «индекс здоровья» ниже, чем на начальных этапах обучения: 33,6 % против 46,6 % соответственно. По показателям кратности повторов острых заболеваний у одних и тех же студентов на протяжении учебного года обнаруживалась тенденция к более частым рецидивам у юношей.

Таким образом, на основе научного анализа полученных данных определены наиболее часто встречающиеся отклонения в здоровье студенческой молодежи; установлены закономерные обособленности показателей здоровья начальных и старших курсов, девушек и юношей.

Обозначенные вопросы здоровья студенческой молодежи нуждаются в особом внимании не только медицинских служащих, но и преподавателей, общественности. Обязательства в этом оздоровительном процессе возлагаются на образовательную систему. Именно она может и должна сделать образовательный процесс здоровьесберегающим.

Проведенный анализ психолого-социолого-педагогической, философской и медицинской литературы показал, что учебная социология наделена уникальным научно – методическим резервом, допускающим активное вмешательство социальных работников в решение проблем, связанных с образом жизни студентов. Теоретический анализ позволяет локализовать проблему образа жизни подростков как личную и общественную.

Из всего вышесказанного можно заключить, что здоровый образ жизни – проблема не только социальная, но и нравственная. Повышение уровня здорового образа жизни студенческой молодежи – это, прежде всего, процесс социализации [3].

Таким образом, учащаяся молодежь смысловой стадии становления здорового образа жизни остро нуждается в формировании вокруг них социально-педагогических условий, устанавливающих ценностно – целостное восприятие индивида в создании многоуровневой системы ценностей, в которой здоровье и ЗОЖ играет первостепенную роль. Но для того чтобы заработали в полной мере социально-педагогические установки, предопределяющие выбор ЗОЖ, прежде всего, необходимо в ключевых педагогических условиях завершить во внутрличностной сфере студента ощущение сенсорно-целостного «образа» здорового себя.

Библиографические ссылки

1. Барабаш О. А. Управление качеством образования по физической культуре на основе актуализации функции контроля (на примере специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида) : дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2011.
2. Акимова Л. А. Ценностные ориентации учащейся молодежи в аспекте здоровьесбережения // Интеграция физкультурного движения в социокультурном пространстве : сб. статей. Оренбург, 2010.
3. Ермакова М. А. Оптимизация процесса становления здорового стиля жизни школьников // Физкультурное образование. Оренбург. 2011. № 1. С. 6–14.

References

1. Barabash O. A. Upravlenie kachestvom obrazovaniya po fizicheskoj kul'ture na osnove aktualizacii funkcii kontrolja (na primere special'nyh (korrekcionnyh) obrazovatel'nyh uchrezhdenij VIII vida) : dis. ... d-ra ped. nauk. SPb., 2011.
2. Akimova L. A. Cennostnye orientacii uchashhejsja molodezhi v aspekte zdorov'esberezenija // Integracija fizkul'turnogo dvizhenija v sociokul'turnom prostranstve: sb. statej. Orenburg, 2010.
3. Ermakova M. A. Optimizacija processa stanovlenija zdorovogo stilja zhizni shkol'nikov // Fizkul'turnoe obrazovanie. Orenburg. 2011. № 1. S. 6–14.

© Солоненко Р. А., Цыбульский А. Д., 2015

УДК 796/799

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВОЛОГОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. В. Старостина

Вологодский государственный университет
Россия, 160000, г. Вологда, пр. Победы, 37
E-mail: annastart1@mail.ru

21 век – век полной автоматизации как физического, так и умственного труда, что способствует образованию дефицита физической активности среди молодежи, возникновению различных заболеваний. Большую озабоченность в решении данной проблемы проявляет педагогическая общественность, в частности, преподаватели физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культуры, физическая активность, вредные привычки.

STUDY OF PHYSICAL ACTIVITY STUDENTS OF VOLOGDA STATE UNIVERSITY

A. V. Starostina

Vologda State University
37, Pobedy av., Vologda, 160000, Russia
E-mail: annastart1@mail.ru

The 21st century is the century of full automation of physical and mental work, which contributes to a deficit of physical activity among young people, the emergence of various diseases. Great concern in solving this problem shows educational community, in particular, teachers of physical education.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical education, physical activity, bad habits.

В современном обществе проблема дефицита физической активности студентов является одной из наиболее актуальных. Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, требующее расхода энергии. Физическая деятельность улучшает состояние мускулатуры, сердечной и дыхательной системы, состояние костей, снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, предотвращает депрессии, уменьшает риск падений, переломов шейки бедра и позвоночника, является основой энергетического обмена и поддержания нормального веса тела человека.

Как показывают исследования, в высших учебных заведениях более половины студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. Физическая активность повсеместно снижается во всех возрастных группах, однако самое резкое ее падение отмечается у ювеналов (15–19 лет) и молодых взрослых (21–25 лет). В вузах около 50 % студентов занимается физическими упражнениями всего 2–3 ч в неделю, а более 45 % студентов не занимаются ими вообще [1–6].

В связи с этим было принято решение провести исследование физической активности студентов нашего вуза. Цель исследования – определить уровень физической активности для дальнейшей оптимизации самосохранения и укрепления здоровья студентов.

Исследование проводилось в 3 этапа:

- анализ теоретического материала по данной проблеме;
- подбор и составление анкеты для студентов;
- обработка и выявление результатов исследования.

В анкетировании участвовало 96 студентов естественно – географического факультета 1–3 курсов. Анкета содержала вопросы о видах физической активности, используемых в повседневной жизни, о соблюдении режима сна и отдыха, питания, о наличии вредных привычек для здоровья студентов. В основу исследования был взят тест «Оценка физической активности» М. Я. Виленского, В. И. Ильинича. За каждый выбранный ответ назначались баллы, сумма которых позволила нам определить уровень физической активности студентов. Ответы на вопросы анкеты позволили нам раскрыть реальную картину образа жизни молодежи нашего вуза.

На вопрос «Делаете ли вы утреннюю зарядку ежедневно?» 100 % студентов ответили отрицательно. Выполняют зарядку по настроению 38 % студентов. Пользуются лифтом при подъеме на верхние этажи 7 % респондентов, 93 % студентов регулярно поднимаются с помощью лестницы. На вопросы анкеты «Передвигаетесь ли вы с учебы и на учебу пешком?» 27 % респондентов ответили положительно и столько же – не всегда, 47 % респондентов постоянно пользуются транспортом. Занятия физической культурой посещают регулярно 47 % студентов. 7 % студентов пропускают занятия без уважительной причины, 46 % студентов – по болезни. В свободное от учебных занятий время и в выходные дни занимаются физическими упражнениями регулярно 33 % студентов, 27 % студентов – не всегда и 40 % студентов не занимаются вообще (рис. 1).

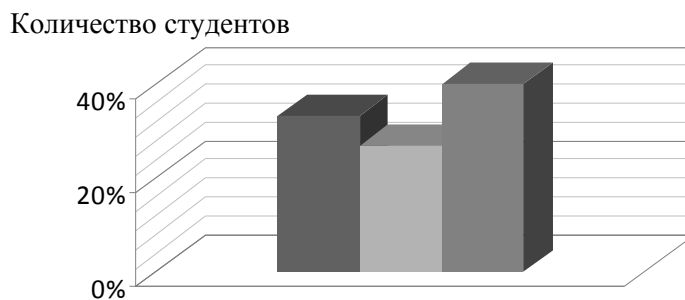


Рис. 1. Физкультурные занятия в свободное время, %:
■ – регулярно; □ – нерегулярно; ■ – не выполняют

На следующий вопрос «Занимаетесь ли вы закаливающими мероприятиями?» 66 % респондентов не уделяют внимания данным процедурам, 27 % респондентов – когда появляется интерес и лишь 7 % респондентов закаливаются регулярно. Далее, 80 % учащихся не участвуют в спортивных мероприятиях, 20 % учащихся – от случая к случаю (рис. 2).

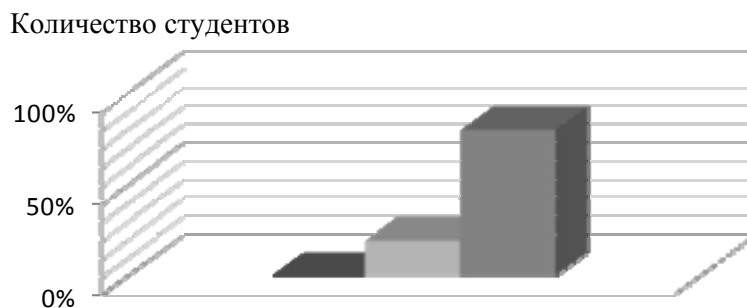


Рис. 2. Участие в спортивных мероприятиях, %:
■ – регулярно; □ – нерегулярно; ■ – не выполняют

Спортом студенты не занимаются. Спортивных разрядов по какому-либо виду спорта студенты не имеют. 93 % учащихся регулярно выполняют физическую работу по дому, 7 % учащихся – не всегда. Далее выясняется, что 25 % студентов курят и 60 % студентов

употребляют алкогольные напитки. 80 % студентов не соблюдают режим дня и столько же нарушают режим питания. Лишь 20 % респондентов соблюдают режим дня и правильно питаются (рис. 3).

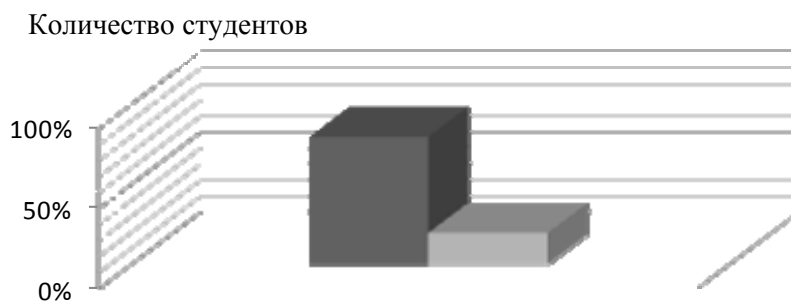


Рис. 3. Нарушение режима дня и питания, %:
■ – да; □ – нет

В результате анкетирования, мы выявили, что у 67 % студентов низкий уровень физической активности, у 33 % студентов – средний, высокого уровня физической активности не достиг никто из данной группы респондентов (рис. 4).

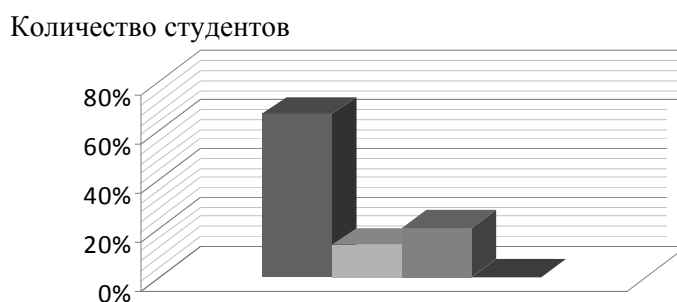


Рис. 4. Оценка физической активности студентов, %:
■ – неудовлетворительно; □ – удовлетворительно;
■ – хорошо; ■ – отлично

Следуя наблюдениям самих студентов, современная молодежь уделяет слишком мало внимания своему здоровью, что приводит к нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма, к появлению различных заболеваний. С каждым годом эта ситуация ухудшаться. Большая часть студентов (57 % респондентов) предпочитает теоретический зачет практическим занятиям на свежем воздухе. На улицах часто можно встретить молодежь с алкоголем или сигаретой в руках, не задумывающихся о своем будущем.

Таким образом, сегодня молодое поколение заботу о сохранении и укреплении здоровья оставляет на потом, здоровье не является реальной ценностью личности студента. Так как приобщение учащихся к соблюдению здорового образа жизни, к регулярным занятиям физической культурой, искоренение вредных для здоровья привычек – процесс сложный и достаточно трудоемкий, его целесообразно проводить с учетом мотивационно-ценностной направленности личности каждого учащегося.

По утверждению студентов, решение проблемы они видят в увеличении материальных возможностей студентов, доступа к активному передвижению (например, ходьба по улицам города, езда на велосипедах) и обеспечение их безопасности при выполнении тех или иных физических упражнений. А также, создание новых бесплатных площадок, где они могли бы проводить свободное от учебных занятий время, расширить и разнообразить спектр секционных занятий в вузе. К сожалению, повышение уровня своей физической активности

студенты возлагают, в основном, на преподавателей физической культуры, не осознавая доминирующего собственного участия в определении и достижении главной цели.

Библиографические ссылки

1. Гавришова Е. В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2012.
2. Иванова В. В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе : автореф. ... канд. пед. наук. Чита, 2012.
3. Козлов Д. В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2009.
4. Румба О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2011.
5. Media centre [Electronic resource]. URL: www.who.int/mediacentre/fs385/ru/ (date of visit: 19.06.2015).
6. Логинов С. И., Ревдова Л. И. Стимуляция физической активности, связанной со здоровьем студентов сибирского севера, на основе транстеоретической модели изменения поведения // Теория и практика физической культуры. Сургут. 2003. № 4.

References

1. Gavrishova E. V. Regulirovanie dvigatel'noj aktivnosti studentov v zavisimosti ot motivacii dostizhenija uspeha ili izbeganiya neudach : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. SPb., 2012.
2. Ivanova V. V. Integracija umstvennoj rabotosposobnosti i dvigatel'noj aktivnosti studentov tehničeskogo vuza v processe professional'noj podgotovki v vuze : avtoref. ... kand. ped. nauk. Chita, 2012.
3. Kozlov D. V. Povyshenie dvigatel'noj aktivnosti studentov na osnove integracii form fizicheskogo vospitanija v vuze: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Krasnojarsk, 2009.
4. Rumba O. G. Sistema pedagogičeskogo regulirovanija dvigatel'noj aktivnosti studentov special'nyh medicinskih grupp : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. SPb., 2011.
5. Media centre [Electronic resource]. URL: www.who.int/mediacentre/fs385/ru/ (date of visit: 19.06.2015).
6. Loginov S. I., Revdova L. I. Stimuljacija fizicheskoj aktivnosti, svjazannoju so zdorov'em studentov sibirskogo severa, na osnove transteoreticheskoj modeli izmenenija povedenija // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. Surgut. 2003. № 4.

© Старостина А. В., 2015

УДК 796/799

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ

А. В. Старостина

Вологодский государственный университет
Россия, 160000, г. Вологда, пр. Победы, 37
E-mail: annastart1@mail.ru

Проблема здоровья студенческой молодежи заслуживает особого внимания педагогов физической культуры в наше время. Формирование ценностного отношения к своему здоровью – первоочередная задача не только студентов, но и преподавателей физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровое поведение, физическая культура, ценностное отношение к здоровью, ценности здорового образа жизни, культура здоровья, физическая подготовка.

THE FORMING OF STUDENT'S HEALTH PRINCIPLES

A. V. Starostina

Vologda State University
37, Pobedy av., Vologda, 160000, Russia
E-mail: annastart1@mail.ru

The problem of maintaining student's health is a current issue for PE teachers. Making student's attitude toward their health evaluative is an urgent issue not only for the students themselves, but also for the PE teachers.

Keywords: health, healthy lifestyle, healthy conduct, physical education, evaluative attitude toward someone's health, principles of healthy living, health standards, physical training.

Сегодня, как никогда, сохранение, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни выступают актуальными задачами физического воспитания молодежи. Эффективность их решений во многом зависит от субъективных факторов и прежде всего от уровня развития личностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. Понимание и осознание феноменов здоровья и здорового образа жизни формирует конкретные ориентиры, на которые должно направляться поведение человека. Здоровый образ жизни зависит от ценностных ориентаций человека, его мировоззрения, социального и нравственного опыта. Он создает для человека условия, в которых все процессы направлены на укрепление адаптивных возможностей организма, реализацию своих способностей, культуру жизнедеятельности.

В психологическом плане достоинство здорового образа жизни проявляется в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, хорошей волевой устойчивости, уверенности в себе. В функциональном проявлении – это более высокое качество здоровья, повышение работоспособности, снижение заболеваемости, усиление иммунных механизмов и др. В поведении здоровый образ жизни проявляется в жизненной энергии, хорошем настроении, полноценном отдыхе [1].

Здоровый образ жизни дается человеку как природная данность, которую человек не всегда использует для своего жизненного благополучия, тем самым нарушая основной закон природы – гармонию. В этом смысле важно:

– для осознания себя принять в себе «Я» телесное. Тело человека – это культурный, социальный феномен. Личность изменяется в течение жизни;

– обрести личную идентичность, связанную с полом, его проблемами и способами разрешения противоречий между сексуальными побуждениями и требованиями морали, становлением призвания и определенных жизненных целей;

– формировать самоуважение, которое имеет значение в жизни человека и позволяет гордиться собой и своим телом.

Процесс формирования ценностного отношения к здоровью человека имеет большое значение, так как в последнее время потеряна связь поколений в передаче культурно – оздоровительных, духовно – нравственных традиций [2].

Нарушение законов природы ведет к разрушению здоровья. Чтобы раз и навсегда защитить себя от болезней и сделать свою жизнь счастливой, нужно научиться понимать себя, а научившись – совершенствоваться.

«Человек не пассивное существо, перед ним обязательно встает проблема выбора» (Н. Бердяев, М. Хайдеггер, А. Камю и др.). К. Ясперс утверждает, что если человек хочет не просто существовать, решает какой порядок будет им избран и утвержден [3].

Следовательно, необходимо изменять свои потребности и привычки, среди которых есть разные – здоровье и не здоровье. «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не уделяющих внимания здоровью в том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни», – писал Л. Н. Толстой [4].

«Мы действуем в соответствии с образом себя. Он определяется наследственностью, воспитанием, самовоспитанием. Из них лишь самообразование находится в нашей власти» – писал М. Фельденкрайз, а для этого нужно двигаться, ощущать и мыслить.

Жизненный потенциал человека определяется жизненной зрелостью и знанием принципов здорового образа жизни:

- жить по законам Вселенной;
- позитивное мышление, позитивное отношение к себе и другим;
- гармоническое физическое совершенство;
- достижение полного согласия между самим собой, окружающей природой, другими людьми и народами [5].

В этих принципах жизнью закладывается новое знание, которое приобретает человеком, совершенствуется им и включается в образ жизни как здоровые привычки, здоровые наклонности, здоровое поведение.

Особенности современной жизни по-разному влияют на молодежь и требуют от нее высоких функциональных возможностей, качественной деятельности психических процессов – памяти, мышления, быстрой реакции, высокой работоспособности нервных процессов.

Развивая себя, свой характер молодой человек стремится к здоровью и здоровому образу жизни. Четкое понимание феноменов здоровья и здорового образа жизни позволяет формировать студентам свое позитивное отношение к ним. Физическая культура здесь играет ведущую роль.

Самовоспитание студентов на занятиях по физической культуре начинается тогда, когда сформирована осмысленная потребность физического совершенствования, которая воплощается в самостоятельных действиях, направленных на достижение соответствующих результатов. Пробуждение и последовательное развитие потребности – одна из важных задач преподавателя физкультуры, которую необходимо решать с первых этапов приобщения студентов к физкультурной деятельности на основе содержательных мотивов занятий, сообщения знаний, необходимых для самостоятельного использования средств физического воспитания, развития активности, инициативности, самостоятельности. Исходя из этого, одновременно необходимо развивать потребность в здоровом образе жизни.

Ценностное отношение к здоровью – это система избирательных связей личности с различными аспектами действительности, отношением к себе и своему состоянию.

В связи с решением данной проблемы мы провели анкетирование студентов первого курса очного отделения ВоГУ, используя следующие методики: анкеты «Что такое здоровый

образ жизни», «Ваше отношение к здоровому образу жизни», «Ваше самочувствие». Для определения физической подготовленности студентов выбраны тесты: прыжки в длину с места, бег на 100 м, поднимание туловища (девушки) и подтягивание (юноши), бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). В исследовании участвовало 68 человек. Анкеты содержали следующие вопросы:

- «Что Вы понимаете под здоровым образом жизни (ЗОЖ)?»;
- «Каковы факторы, влияющие на ЗОЖ?»
- «Дайте характеристику человека, ведущего ЗОЖ»;
- «Легко ли вести ЗОЖ?»;
- «Назовите ценности ЗОЖ».

Рассматривая результаты исследования, выяснилось следующее: 37,1 % студентов не представляют многие аспекты ЗОЖ. Их понимание сводится к хорошим и плохим привычкам, ощущению здоровья, занятиям спортом, гигиеническим навыкам, отдыху. Связывают ЗОЖ с самооценкой, активностью и интересной жизнью 15,7 % студентов. Считают, что это определенный способ жизни и воспитания в семье 20 % студентов. 12,8 % – отдали предпочтение примеру родителей, 4,2 % – посчитали, что это своеобразное мировоззрение. 4,2 % студентов понимают под ЗОЖ – хорошее питание, отдых и любимые развлечения. 5,7 % студентов ответили, что ЗОЖ – это, когда человек приспосабливается к любым условиям жизни, умело проявляет свои способности и из разных ситуаций выходит достойно.

На вопрос «Легко ли вести здоровый образ жизни?» большинство (83,1 % студентов) ответили, что вести, наверное, легко, начать это делать очень трудно. Причинами являются лень, усталость, занятость, отсутствие интереса. К ценностям ЗОЖ были отнесены физическая культура человека, здоровье, жизнерадостность, удовольствие от своих ощущений и радость. При этом оценили свое здоровье как «хорошее» – 35,7 % студентов, «удовлетворительное» – 57,1 %, «плохое» – 7,2 % студентов.

На вопрос анкеты «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» получены следующие результаты: здоровых – 17,1 % студентов; уверены в необходимости вести ЗОЖ – 60 % студентов; избавиться от вредных привычек желают 22,9 % студентов. Результаты ответа на вопрос «Ваше отношение к здоровью?» позволили сделать следующие выводы: заботятся о своем здоровье, ведут правильный образ жизни – 37,2 % студентов; имеют вредные привычки – 24,2 % студентов; опасаются за свое здоровье – 15,7 % студентов, а 22,9 % студентов не интересуются данной проблемой (рис. 1).

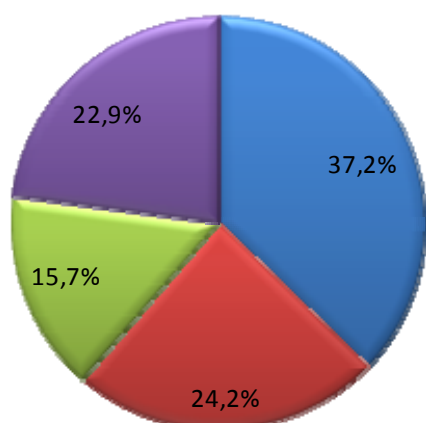


Рис. 1. Отношение студентов к здоровью:
■ – ведут правильный образ жизни;
■ – имеют вредные привычки; ■ – опасаются за свое здоровье; ■ – не проявляют заботу о своем здоровье

Физическая подготовка требует значительных волевых усилий, мобилизации физических возможностей организма и имеет прямое отношение к сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения, здорового поведения студентов. В результате тестирования физической подготовленности студентов выявлено, что нормативы выполняются далеко не всеми студентами. Неудовлетворительными показателями являются результаты

в беге на 2 000 м и 3 000 м у 40,1 % студентов. Результаты девушек данного теста значительно хуже, чем у юношей. При этом следует заметить, что 16,1 % студентов не соблюдают режим труда и отдыха, утреннюю гимнастику выполняет всего 22,6 % студентов, вес выше нормы имеют 9,7 % студентов, 25,8 % студентов чрезмерно употребляют сладкое в пищу, курят 25,8 % студентов (рис. 2).

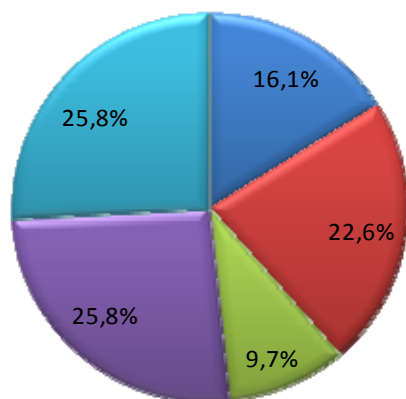


Рис. 2. Соблюдение здорового образа жизни:
■ – не соблюдают режим труда и отдыха;
■ – выполняют утреннюю гимнастику;
■ – имеют вес выше нормы; ■ – чрезмерно употребляют сладкое в пищу; ■ – курят

Известный публицист Д. И. Писарев указывал, что усилия благоразумного человека должны быть направлены на то, чтобы вести такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходит в расстроенное состояние и нуждается в постоянной починке [4]. В нашем исследовании лишь 11,3 % студентов надеются на собственные силы и 88,7 % студентов предпочитают обращаться за помощью к врачам.

Таким образом, полученные данные указывают на серьезные проблемы, над которыми следует работать как студентам, так и преподавателям. Для этого необходимо разработать программу, основная задача которой – формирование культуры здоровья, здоровых потребностей и ценностного отношения студентов к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Библиографические ссылки

1. Крапивенский С. Э. Социальная философия: учеб. для студентов гуманит. соц. спец. высш. учеб. заведений. М. : ВЛАДОС, 2003.
2. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006.
3. Ясперс К. Духовная ситуация времени // Ясперс К. Смысл и назначение истории. М., 1991. С. 338.
4. Вайнер Э. П. Валеология : учебник для вузов [Электронный ресурс]. URL: <http://www.medbookaide.ru/books/fold9001/book2008/pl/php> (дата обращения: 19.06.2015).
5. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / Ин-т общегуманит. исслед. М., 2000.

References

1. Krapivensky S. E. Social philosophy: the textbook for students of humanities social specialized institutions of higher education. M. : VLADOS, 2003.
2. Health Psychology : a Textbook for universities / ed. G. S Nikiforov. – SPb. : Piter, 2006.
3. Jaspers K. Spiritual situation time // Jaspers K. The meaning and purpose of history. M., 1991. S. 338.
4. Weiner E. P. Valeology : textbook for universities [Electronic resource]. URL: <http://www.medbookaide.ru/books/fold9001/book2008/pl/php> (date of visit: 19.06.2015).
5. Feldenkrais M. Awareness through movement: twelve lessons learned / Inst. of human. research. M., 2000.

УДК 796.853.23:012.4

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

И. И. Терзиева¹, А. А. Шипенко^{*}

Запорожский национальный университет
Украина, 69600, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66
^{*}E-mail: lera_qal@ukr.net

Рассматриваются понятие и содержание здоровьесберегающих технологий применительно к контексту физического воспитания студентов вуза, а также содержание средств физической культуры, подлежащих использованию педагогическом процессе физического воспитания студентов. Это необходимо в целях создания физиологически благоприятных условий для их учебной и иной творческой деятельности.

Ключевые слова: высшее образование, физическое воспитание, студенты, средства.

TECHNOLOGY IN THE CONTEXT OF HEALTH-PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

I. I. Terziieva, A. A. Shipenko^{*}

Zaporizhzhya National University
66, Zhukovsky str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
^{*}E-mail: lera_qal@ukr.net

We consider the concept and content of health-saving technologies in the context of physical education of university students, as well as the content of the physical culture, to be used in pedagogical process of physical education students in order to create a physiologically favorable conditions for their educational and other creative activities.

Keywords: higher education, physical education, students, tools.

В современной украинской педагогической науке здоровьесберегающие технологии исследуются исключительно в контексте организации процесса образования детей в начальной школе или до получения ими среднего общего образования. По отношению к учащимся старших классов, а тем более по отношению к студентам высших или среднеспециальных учебных заведений возможность и необходимость использования подробных педагогических технологий, к сожалению, не рассматривается в принципе. Возможно, причиной такого положения дел является крайне низкий процент физически здоровой молодежи, поступающей на обучение в вузы. Так, по официальным данным Министерства здравоохранения и социального развития в 2010 г. среди выпускников общеобразовательных школ физически здоровых молодых людей насчитывалось только 29,1 %, а все остальные уже имели те или иные хронические соматические заболевания различной этиологии. Если следовать подобной логике и дальше, то по отношению к современному студенчеству применение здоровьесберегающих педагогических технологий не должно осуществляться как таковое вообще, поскольку большинство его представителей сегодня объективно имеют определенные патологии или дисфункции. В итоге это приводит к тому, что рост числа заболеваний в хронической стадии, ограничивающей трудоспособность, среди учащейся молодежи неуклонно продолжается, и среди выпускников вузов доля физически здоровых

людей уменьшается до 10–12 %, т. е. сокращаясь второе по сравнению со значением этого показателя у выпускников школ или абитуриентов [1].

Как мы видим, данные медицинской статистики наглядно свидетельствуют о том, что и в высшей школе достаточно простора для применения здоровьесберегающих педагогических технологий. Однако их использование в вузе объективно и неизбежно будет иметь свою специфику, отражающую и учитывающую особенности процесса высшего профессионального образования. Если в средней школе указанные технологии призваны содействовать главным образом интеллектуальному росту и социально-психологическому становлению ребенка как будущей личности, то в высшей школе они имеют своей целью поддержание уже имеющегося уровня физического здоровья каждого обучающегося и обеспечения в соответствии с ним внешних условий для максимально долгого сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной специализации студента по избранному им направлению подготовки. При этом следует учитывать еще одно принципиальное обстоятельство: время обучения студента в вузе совпадает с периодом завершения его индивидуального анатомо-физиологического развития, а поэтому применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий будет не только способствовать образованию и будущему профессиональному и интеллектуальному росту нынешнего студента, но и в определенной мере определять и даже обуславливать его дальнейший жизненный путь.

Поскольку основным объектом физического воспитания является непосредственно само тело обучающегося, а также неразрывно связанная с ним эмоционально-волевая сфера личности студента, то основным содержанием здоровьесберегающих технологий в области физического воспитания должно стать приспособление организма индивида в соответствии с законами физиологии к восприятию различного рода динамических, статистических и эмоционально-психологических нагрузок как являющихся составной частью учебного труда, так и сопутствующих ему в социальной жизни молодого человека. Речь идет о повышении сопротивляемости организма обучающегося комплексу уже всем хорошо известных факторов риска, на протяжении десятилетий сопровождающих процесс приобретения студентами высшего или среднего профессионального образования, к числу которых следует отнести дефицит двигательной активности в силу специфики аудиторной формы организации и осуществления процесса образования, преобладание умственной деятельности над физической в процессе обучения, связанные с ними патологические изменения метаболизма (обмена веществ) и гомеостаза (постоянства внутренней среды организма) [2].

По существу, нам следует говорить о том, что все здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов должны быть направлены на решение всего одной, но принципиально важной анатомо-физиологической задачи сохранения индивидуально привычного (условно нормального) гомеостаза, обеспечивающего ранее оптимальную для индивида функциональность организма. Иными словами, здоровьесберегающие технологии физического воспитания в случае своего применения по отношению к конкретному обучающемуся должны нивелировать возможное негативное влияние на его организм процесса обучения в вузе. Основными физиологическими причинами нарушения гомеостаза (внутренней среды организма) обучающихся являются затруднения венозного оттока крови из области головы и нижних конечностей, что нередко сопровождается органическими дисфункциями и даже поражениями дыхательной системы, что в совокупности в итоге приводит к снижению общей умственной активности и сужению познавательных возможностей.

Не вдаваясь в биохимические вопросы протекания и взаимосвязи указанных физиологических процессов в организме человека, укажем, что снижение уровня двигательной активности неизбежно приводит к уменьшению объема крови, задействованного в кровообращении, депонированию резерва крови в нижних конечностях и шейно-грудном отделе, качественному изменению состава и содержания газов в крови, что в конечном итоге приводит к гипоксии (кислородному голоданию) головного мозга, являющейся важнейшей физиологической причиной его переутомления и резкого снижения его интеллектуальной активности, а также угнетения функции центральной нервной системы. Следовательно, чтобы избежать

этого, в процесс физического воспитания студентов необходимо интегрировать, а до этого – разработать и апробировать в повседневной педагогической практике те комплексы средств физического воспитания, которые направлены на профилактику или преодоление уже проявившихся последствий патогенетического влияния на организм обучающегося внешних условий образовательного процесса в высшей школе. Прежде всего речь должна идти о таких здоровьесберегающих технологиях физического воспитания студентов, которые направлены на формирование у них динамических навыков правильного и рационального дыхания как в повседневной жизни, так и в условиях повышенной по сравнению с привычной двигательной или интеллектуальной активности. Кроме того, средствами физического воспитания в организме каждого студента должны развиваться и тренироваться имманентно физиологические условия гемодинамики (кровообращения) и лимфотока. Кроме того, наибольшего внимания заслуживают венозные отделы сердечно-сосудистой системы в области шеи и нижних конечностей, в которых наиболее часто наблюдается застой крови (гемостаз) при сидячем образе жизни и повышенной умственной активности.

Таким образом, указанные технологии должны иметь своим педагогическим назначением не последующее развитие, а сохранение и поддержание ранее сформированных и уже имеющихся (стереотипно закрепленных в поведении) у индивида навыков жизнедеятельности, а также коррекцию с физиологической точки зрения ранее неправильно выработанных динамических стереотипов каждодневного поведения. К числу таких технологий мы относим, в первую очередь, дыхательную гимнастику для студентов, направленную на повышенную вентиляцию легких в целях предотвращения возникновения гипоксии при интенсивных интеллектуальных или физических нагрузках [3].

Целью педагогического воздействия на обучающегося дыхательной здоровьесберегающей технологии физического воспитания должна стать выработка у него психологического и неразрывно связанного с ним динамического стереотипа, правильного дыхания, основными качественными характеристиками которого являются следующие критерии:

- доминантным для физиологически правильной рефлекторной деятельности центральной нервной системы должно являться носовое дыхание, от качества навыка которого зависит адекватность информации, передаваемой в мозг от рецепторов в носовой полости и носоглотке;

- каждое движение, требующее физического усилия, должно начинаться с выдоха или даже серии выдохов, чтобы тем самым интенсифицировать газообмен в крови и подготовить дыхательную систему к предстоящей физической активности;

- усиление физической нагрузки и соответствующей ей активности должно сопровождаться интенсификацией носового дыхания до тех пор, пока это физиологически возможно, с тем, чтобы мозг имел возможность организовать метаболические процессы в соответствии с ожидаемой, а не уже наступившей физической нагрузкой, чтобы впоследствии избежать зашлакования мышечной ткани солями и прочими соединениями молочной кислоты;

- каждое динамическое усилие, связанное с преодолением физической нагрузки, должно совершаться исключительно на выдохе, чтобы избежать излишнего давления крови на стенки сосудов и их последующей патологической деформации;

- каждая серия динамически активных действий или выполнение группы физических упражнений должна обязательно заканчиваться стабилизацией дыхательной деятельности обучающегося под контролем преподавателя вплоть до полной ее нормализации, без чего физиологически процесс восстановления не может считаться адекватно завершенным.

Вторым важнейшим направлением применения здоровьесберегающим физкультурных технологий должно стать формирование у студентов знаний и навыков организации своей физической активности, исключающей возможность возникновения под внешним воздействием гемостаза (застоя крови) в отдельных областях тела. Это требование является одинаково актуальным для обеспечения нормальной жизнедеятельности молодых людей как при их пониженной, так и при повышенной физической активности. Увеличение, равно как и уменьшение динамической активности индивида, неизбежно сопровождается с изменением объема

крови, используемого организмом по сравнению с предшествующим периодом времени или действием. При этом, как известно, переход из состояния покоя в состояние интенсивной двигательной активности для организма человека происходит менее болезненно, чем обратное возвращение в состояние покоя [4].

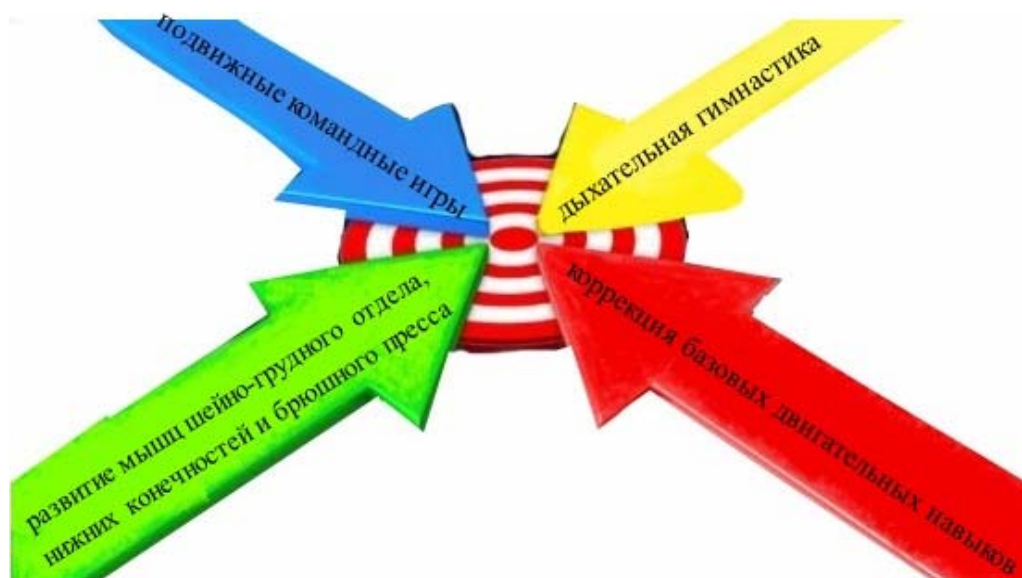
Поэтому во время занятий физической культурой со студентами следует использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

– занятие должно заканчиваться подвижными командными играми, чтобы обеспечить восстановление дыхания и нормализацию метаболических процессов после выполнения силовых или сложнокоординационных упражнений;

– пик интенсивности занятий по физической культуре должен достигаться не менее чем за полчаса до их окончания, причем оставшееся время должно использоваться для выполнения студентами легкой физической нагрузки и дыхательной гимнастики, очередность упражнений которых должна быть заранее спланирована;

– среди средств физического воспитания приоритет должен отдаваться тем из них, которые направлены на тренировку и повышение функциональных возможностей мускулатуры тех областей тела, в которых депонируется кровь во время учебной деятельности и для которых высок риск гемостаза, – речь идет о целенаправленном развитии мышц шейно-грудного отдела, нижних конечностей и брюшного пресса;

– на занятиях по физической культуре самое пристальное внимание должно уделяться коррекции базовых двигательных навыков человека, которые зачастую у студентов не вырабатываются в детском и подростковом возрасте, к числу которых следует отнести ходьбу по прямой линии с применением различных тренажеров-ограничителей амплитуды движения, коррекцию осанки, баланс движения и дыхания (см. рисунок).



Здоровьесберегающие технологии студентов

Применение различных по содержанию здоровьесберегающих технологий физического воспитания имеет своей целью максимальную «физиологизацию» данного педагогического процесса, направленную на возвращение каждого молодого человека к заложенной в нем природой двигательной активности, свободной от условностей и ограничений, навязанных ему цивилизацией.

Библиографические ссылки

1. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1–4 классы. М. : ВАКО, 2007.

2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7, № 2.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения : метод. рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М., 2002.
- 4 . Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2002.

References

1. Koval'ko V. I. Zdorov'esberegajushhie tehnologii: shkol'nik i komp'juter: 1–4 klassy. M. : VAKO, 2007.
2. Ahutina T. V. Zdorov'esberegajushhie tehnologii obuchenija: individual'no-orientirovannyj podhod // Shkola zdorov'ja. 2000. Т. 7, № 2.
3. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v obshheobrazovatel'noj shkole: metodologija analiza, formy, metody, opyt primenenija : metod. rekomendacii / pod red. M. M. Bezrukih, V. D. Son'kina. M., 2002.
- 4 . Nazarenko L. D. Ozdorovitel'nye osnovy fizicheskikh uprazhnenij. M., 2002.

© Терзиева И. И., Шипенко А. А., 2015

УДК 796

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М. Т. Фазлеев, В. Д. Паначев

Пермский национальный исследовательский политехнический университет
Россия, 614990, г. Пермь, пр. Комсомольский, 29
E-mail: panachev@pstu.ru

Анализируется опыт внедрения здоровьесберегающих технологий в компетентностном подходе на занятиях физической культуры в нашем политехническом университете. С введением нового комплекса ГТО данное направление работы стало насущной необходимостью всех сотрудников университета.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, здоровье.

ZDOROVIESBEREGAYUSCHIE TECHNOLOGY FOR STUDENT ON OCCUPATION ON PHYSICAL CULTURE

M. T. Fazleev, V. D. Panachev

Perm National Research Polytechnic University
29, Komsomolsky av., Perm, 614990, Russia
E-mail: panachev@pstu.ru

In given article is analysed experience of the introduction zdoroviesberegayushih technology in kompetentnostnom approach on occupation of the physical culture in our university. With entering the new complex GTO given direction of the work became the vital by need all employee university.

Keywords: physical culture, sport, students, health.

Здоровье современного студента в XXI в. становится первостепенной задачей в сфере физической культуры и спорта. Все без исключения студенты должны понимать, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. В Законе о физической культуре и спорте в Российской Федерации физическая культура рассматривается как составная часть культуры общества, а физическое воспитание – как важнейшее направление социальной политики государства [1–4].

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, физическая культура – обязательный раздел гуманитарной части образования. Особое внимание уделяется внедрению в практику всех учебных заведений и нашего университета в частности здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни. Но применение данных технологий – это задача, стоящая не только перед преподавателями физической культуры, но и напрямую касающаяся всех остальных педагогов. Поскольку сохранение здоровья рассматривается как частный случай главной задачи – обеспечения качества и эффективности образовательной услуги, требования и рекомендации к внедрению всех научно-

педагогических работников, подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность студентов по этим вопросам обеспечивается изучением других дисциплин. Рационально составленное расписание занятий также способствует эффективности учебно-воспитательного процесса, снижению и ликвидации перегрузок студентов, повышению работоспособности обучающихся и преподавателей. При составлении расписания учитывается влияние на уровень утомляемости студентов в течение учебного дня чередования занятий разного содержания, разного уровня сложности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье студентов. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем. В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе, на культивировании у студентов знаний по вопросам здоровья.

Немаловажным фактором при реализации данного направления является применение и соблюдение медико-гигиенических технологий, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Сюда относят обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях: освещение и характеристика воздуха, температурный режим, освещенность и прочее. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами. Элементы физической культуры помимо самого занятия могут быть использованы на других дисциплинах и переменах: физкультминутки, физкультпаузы. Объясняются основные принципы здоровьесбережения и здоровьесохранения. Принципиальным для здоровьесбережения студентов является и заинтересованность преподавателей различных дисциплин в пропаганде здорового образа жизни.

В настоящее время назрела потребность в принятии комплексных мер, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов. К числу таких мер относятся: рациональная организация учебного процесса, создание здоровьесберегающей среды в высших учебных заведениях, организация качественного питания, использование современных технологий оздоровления, прежде всего физкультурно-оздоровительных. Одной из основных задач физического воспитания в вузах должно явиться формирование устойчивой мотивации к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, саморегуляции, саморазвитию личности студента.

Библиографические ссылки

1. Казин Э. М., Касаткина Н. Э. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика / КРИПКиПРО. Кемерово, 2009.
2. Паначев В. Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Волгоград, 25–27 нояб. 2011 г.). Волгоград, 2011. С. 28–32.
3. Паначев В. Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 80-летию образования Ставропол. гос. ун-та. 2011. С. 67–71.
4. Паначев В. Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни // Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 4 (2). С. 40–45.

Reference

1. Kazin, Ye. M., Kasatkina N. Ye. Zdorov'esberegajushhaja dejatel'nost' v sisteme obrazovanija: teorija i praktika / KRIPKiPRO. Kemerovo, 2009.
2. Panachev V. D. Fizicheskaja kul'tura i sport – sredstvo social'no-pedagogicheskogo razvitija lichnosti // Monitoring kachestva zdorov'ja v praktike formirovanija bezopasnoj zdorov'esberegajushhej obrazovatel'noj sredy : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. (Volgograd, 25–27 nojab. 2011 g.). Volgograd, 2011. S. 28–32.
3. Panachev V. D. K ocenke zdorovogo obraza zhizni v studencheskoj molodezhi // Fizicheskaja kul'tura i sport v strukture zdorov'esberegajushhej sistemy vysšej shkoly : sb. nauch. tr. po materialam Mezhdunar. nauch.-metod. konf., posvjash. 80-letiju obrazovanija Stavropol. gos. un-ta. 2011. S. 67–71.
4. Panachev V. D. Analiz fizicheskoi kul'tury i zdorovogo obraza zhizni. Mezhdunarodnyj zhurnal jeksperimental'nogo obrazovanija. 2013. № 4 (2). S. 40–45.

© Фазлеев М. Т., Паначев В. Д., 2015

УДК 378.037.1

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

М. В. Чайченко, В. Ф. Галанов

Московский государственный областной социально-гуманитарный институт
Россия, 140400, г. Коломна, ул. Зеленая, 30
E-mail: gama79@yandex.ru

Работа посвящена совершенствованию методики физического воспитания студентов на занятиях физической культурой с использованием целенаправленных упражнений для развития силы по методу круговой тренировки.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое здоровье студенты, круговая тренировка, силовая подготовка.

CIRCUIT TRAINING AS A MEANS OF DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL QUALITIES

M. V. Chaychenko, V. F. Galanov

Moscow State Regional Socio-Humanitarian Institute
30, Zelenaya str., Kolomna, 140400, Russia
E-mail: gama79@yandex.ru

The work is devoted to improving methods of physical education students in physical education using targeted exercises to develop strength by the method of circuit training.

Keywords: physical education, physical health students, circuit training, strength training.

В настоящее время в ВУЗах нашей страны в качестве одной из первостепенной задачи выдвигает формирование физической культуры у студенческой молодежи, ценностного отношения к здоровому образу жизни, закрепление гигиенических навыков и привычек, осознанного отношения к собственному здоровью и жизни.

Система физического воспитания в вузе, на наш взгляд, должна быть настроена на обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности молодежи.

Современные тенденции развития физической культуры и спорта свидетельствуют об усилении культурного и образовательного подходов в организации физического воспитания в вузе. Кардинально меняющаяся социальная ситуация в России, становление гражданского общества и переоценка роли личности в нем, привлекли внимание к проблеме молодых специалистов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Первые шаги к профессионализму работника начинаются с его обучения профессии. Связь будущей профессиональной деятельности и состояния здоровья означает, что физическое здоровье будет отражать такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которые позволяют наиболее полно реализовывать его творческие возможности. Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Процесс становления здорового специалиста в разных областях трудовой деятельности имеет множество особенностей. И именно физическое воспитание как предмет играет немаловажную роль в формировании общекультурных и профессиональных компетенций выпускника современного вуза. В педагогической деятельности недопустимо наличие узкоспециальной

компетенции, профессионализм выпускника определяется сочетанием всех видов профессиональной компетенции (специальной, социальной, личностной и индивидуальной).

Изменения, происходящие сейчас в обществе, и связанные с ними интенсификация труда с усложнившимся техническим оснащением и компьютеризацией современного производства, предъявили новые повышенные требования как к физическим, так и психическим качествам человека (концентрация, объем и переключение внимания, эмоциональная устойчивость, необходимость принимать ответственные решения, быстрота в действиях, силовая выносливость, ловкость и др.), которые могут быть усовершенствованы средствами физической культуры в процессе занятий физической культурой.

Согласно мнению исследователей, неравномерность развития физических качеств происходит в период 16–17 лет. Физические качества имеют следующие темпы прироста: умеренно возрастает сила, средне – скоростно-силовые качества и выносливость, максимальные темпы имеют статическая выносливость, равновесие.

Силовая подготовленность – одна из первостепенных сторон жизнедеятельности человека, обусловленная не только ростом производительности вегетативных систем, но и повышением мощности мышечного сокращения. Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам.

Поиск путей повышения эффективности физического воспитания обусловлен противоречиями между занятиями физической культурой как важным фактором укрепления здоровья и всестороннего развития личности, а также тем, что система физического воспитания оценивается многими специалистами как недостаточно эффективная, что подтверждается количественными данными, свидетельствующие о том, что негативная тенденция продолжает усугубляться. В связи с этим, встала необходимость разработки организационно-методической формы развития силовых качеств студентов, проявляемых в физических упражнениях, составляющих основу программы по физической культуре в вузе.

Цель исследования – совершенствование методики физического воспитания студентов на занятиях физической культурой с использованием целенаправленных упражнений для развития силы по методу круговой тренировки.

Организация педагогического эксперимента. В процессе круговой тренировки комплексно и во взаимосвязи решаются различные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Круговая тренировка предполагает применение достаточного по количеству оборудования и инвентаря, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Для определения эффективности разработанной методики развития силовых качеств студентов, был проведен педагогический эксперимент в условиях учебного процесса на педагогическом факультете МГОСГИ. В эксперименте участвовало 2 группы по 25 человек. Занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе. В экспериментальной группе в основной части занятия в течение 30 мин выполнялись специальные упражнения по методу круговой тренировки.

В процессе круговой тренировки комплексно и во взаимосвязи решались различные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. При разработке учитывались задачи, связанные с закреплением и совершенствованием двигательных умений, навыков и развитием двигательных качеств студентов, именно от этого зависел подбор упражнений на «станциях». Используемые в комплексах круговой тренировки упражнения, были предварительно освоены студентами для того, чтобы они выполнялись свободно, самостоятельно и с удовольствием.

Разработанная методика включала в себя выполнение 4 серий упражнений по методу круговой тренировки. На каждое упражнение отводилось 30 с. Интервал отдыха между упражнениями составлял 30 и 60 с между сериями упражнений. Продолжительность применения данной методики составляла 4 мес., при двух 1,5-часовых занятиях еженедельно.

Комплекс круговой тренировки включал следующие упражнения:

- отжимание из положения упор лежа;
- прыжки через скакалку;
- отжимание от скамейки из положения упора лежа сзади;

- из положения виса на гимнастической стене поднимание согнутых ног до уровня груди (прямых ног до 90°);
- приседания с отягощением (боди-бары, набивные мячи);
- поднимание туловища из положения лежа на мате, ноги согнуты в коленях врозь, руки за головой;
- прыжки через гимнастическую скамейку.

Результаты исследования. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной методики для развития силовых качеств студентов. Выявлено, что в начале эксперимента показатели силовой подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп достоверно находились на одном уровне.

Контроль за силовыми показателями студентов, проводимый на протяжении всего педагогического эксперимента, показал преимущество занятий с использованием физических упражнений по методу круговой тренировки по сравнению с традиционными способами проведения занятий.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Использование круговой тренировки способствовало положительной динамике показателей, характеризующих физическое состояние студентов, что выражается в улучшении результатов во всех двигательных тестах. Сравнивая между собой эффективность разработанной и традиционной методик по развитию силы у студентов, необходимо отметить, что по результатам педагогических тестов разработанная методика оказала более тренирующее воздействие на студентов педагогического факультета. Применение круговой тренировки в основной части предусматривает развитие двигательных качеств студентов в оптимальных условиях нагрузки развивающей направленности. Многократное повторение предложенной методики не снижало интереса студентов к физкультурным занятиям.

Повышение количества здоровья будущих специалистов – важное направление работы кафедр физической культуры. Но без убеждения студентов в необходимости самостоятельных занятий проблема не будет решена. Перевод занимающихся из состояния управления в самоуправление – одна из важнейших задач физического воспитания. При работе со студентами, обучающимися на неспортивных факультетах, следует особое внимание уделять взаимосвязи здоровья со способностью организма к адаптации в изменяющихся условиях окружающей среды. Такой подход, с нашей точки зрения, позволяет увязать в сознании молодых специалистов, которые в данный момент «здоровы», неразрывное единство успешной будущей профессиональной деятельности и систематических занятий физическими упражнениями [1–4].

Библиографические ссылки

1. Аксенов М. О., Гаськов А. В. Принципы спортивной тренировки / Бурят. гос. ун-т. Улан-Удэ, 2009.
2. Дрохов Р. Н., Губа В. П. Спортивная морфология. М., 2002.
3. Леднев В. С. Содержание образования. М. : Высш. шк., 2007.
4. Физическая культура для студентов : учебник / под ред. П. Д. Рябчикова. М. : Юнити-Дана, 2005.

References

1. Aksenov M. O., Gas'kov A. V. Principy sportivnoj trenirovki / Burjat. gos. un-t. Ulan-Ude, 2009.
2. Drohov R. N., Guba V. P. Sportivnaja morfologija. M., 2002.
3. Lednev V. S. Soderzhanie obrazovanija. M. : Vyssh. shk., 2007.
4. Fizicheskaja kul'tura dlja studentov : uchebnik / pod red. P. D. Rjabchikova. M. : Yuniti-Dana, 2005.

УДК 378.037.1

ВНЕДРЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ РАБОТУ В ВУЗЕ

М. В. Чайченко, Л. В. Галанова

Московский государственный областной социально-гуманитарный институт
Россия, 140400, г. Коломна, ул. Зеленая, 30
E-mail: gama79@yandex.ru

На сегодняшний день в сфере высшего образования, студенты должны не только владеть знаниями и умениями, предусмотренные программой, но и иметь высокий уровень здоровья, быть гармонично развитыми, готовыми к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, высшее учебное заведение, студенты, нетрадиционные подходы, двигательная активность.

THE INTRODUCTION OF INNOVATIVE MEANS IN SPORTS AND IMPROVING WORK IN THE UNIVERSITY

M. V. Chaychenko, L. V. Galanova

Moscow State Regional Socio-Humanitarian Institute
30, Zelenaya str., Kolomna, 140400, Russia
E-mail: gama79@yandex.ru

Today in higher education, students must not only possess the knowledge and skills covered by the program, but also have a high level of health, be harmoniously developed, ready for future careers.

Keywords: physical education, higher education, students, non-traditional approaches to physical activity.

Проблема совершенствования физического воспитания студентов в последнее время является предметом внимания специалистов. С каждым годом увеличивается количество студентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим актуальным становится вопрос поиска таких форм занятий, которые способствовали бы укреплению здоровья молодежи снижению рецидивов заболевания, развитию физических качеств и в то же время были бы привлекательными для занимающихся.

Содержание образования по физической культуре в вузе необходимо рассматривать как меру приобщения студентов к обширному спектру ее ценностей, определяемых содержанием цели и особенностями культурно-социальной деятельности.

Согласно статистическим данным, на протяжении ряда лет во время обучения в вузе происходит ухудшение здоровья студентов. Во многом это явление связано с неадекватной как учебной, так и физической нагрузкой [1; 2]. Увеличение объема учебных часов и одновременное снижение двигательной активности ведет к отклонению в состоянии здоровья студентов. Проблема совершенствования процесса физического воспитания в вузе уже многие годы является предметом исследования ученых и специалистов.

Физическая культура входит в число учебных предметов в вузе и не может быть исключена из учебной программы. Перед преподавателями кафедры физической культуры стоит главная задача – добиться эффективности нашей дисциплины, на фоне иногда существующей

неудовлетворенности физической культурой как учебным предметом. Недаром специалисты в области физической культуры ведут интенсивные поиски увеличения пользы, приносимой нашими занятиями. Выполнение студентами требований по физической культуре в рамках образовательного процесса способствует укреплению здоровья, всесторонней физической подготовленности, приобретению практически важных знаний по физической культуре.

При обсуждении проблем современного обучения необходимо первостепенное внимание уделять мотивации студентов к занятиям. Подобрать интересные задания, повернуть известное неожиданной стороной, это на наш взгляд, является неотъемлемой частью занятия, ведь именно от этого будет зависеть интерес студентов к занятию, их настроение и желание выполнять полученные задания.

В процессе практических занятий по физической культуре важно ставить задачи воспитания у студентов потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Чтобы добиться этого необходимо разнообразить задания, осуществлять оптимальный отбор методов, средств, форм и типов организации обучения, влиять на эмоциональную сферу личности студентов, подчеркивать красоту движений, формировать навыки культуры общения между занимающимися.

Цель нашей работы – на основе анализа научно-методической литературы выявить целесообразность применения нетрадиционных средств в процессе практических занятий по физической культуре.

Гипотеза. Мы предположили, что внедрение в учебную программу по физической культуре в осенне-зимний период раздела скандинавская ходьба, будет способствовать не только повышению двигательной активности, но и увеличению уровня физической и функциональной подготовленности студентов.

Нами были изучены литературные источники отечественных и зарубежных специалистов в области физического воспитания.

Результаты. Образование в области физической культуры определяет процесс передачи студентам ее ценностей, которые оказывают влияние на их мировоззрение, самосознание, мотивацию, направленность учебной и внеучебной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Физические нагрузки, получаемые посредством разнообразных форм, средств и методов физкультурно-спортивной деятельности, имеют два основных пути влияния на организм, обеспечиваемые различными физиологическими механизмами: тренировку и активный отдых. В процессе рациональной физической тренировки происходит не только повышение резервов функциональных систем организма, но и экономизация их использования [2].

В последнее время природа любит «шутить»: то в феврале жарко, то в мае идет снег. Аномальное потепление в зимний период (когда предполагается изучение раздела по лыжной подготовке) натолкнуло нас на то, что следует пересмотреть и внести в рабочую программу целесообразность применения нетрадиционных средств в практических занятиях по физической культуре. Одним из таких средств, на наш взгляд, может быть скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба – это ходьба с палками, похожими на знакомые всем лыжные. Данный вид ходьбы имитирует бег на лыжах, но при этом не является по своей сути бегом. Человек опирается на 4 точки, задействуются руки и спина, что повышает нагрузку и тренирует выносливость. Скандинавская ходьба оказывает более интенсивные нагрузки, чем обычная ходьба, но не такие интенсивные, как при беге. Бег рекомендован врачами далеко не всем, а ходьба с палками практически не имеет противопоказаний, что позволяет решать еще одну немаловажную задачу – приобщение к занятиям студентов, относящихся к специальной медицинской группе [3].

Ходьба с палками зародилась еще в 1940-х годах, и изначально была предназначена для тренировки профессиональных финляндских лыжников, чтобы поддерживать их в форме в летнее время.

Скандинавскую ходьбу можно отнести к кардиотренировкам. Ходьба с палками оказывает нагрузку и на верхнюю часть тела – руки, спину и плечи. Ученые утверждают, что при скандинавской ходьбе сжигается на 46 процентов больше калорий, чем при простых прогулках [3]. Активно используя руки, подтягиваются бицепсы и трицепсы, которые практически не работают в обычной жизни. Пресс во время скандинавской ходьбы работает не сильно. Однако нагрузку на него можно повысить, если немного разворачивать туловище влево и вправо, делая шаги – это подключает к работе косые мышцы живота. За один час скандинавской ходьбы в быстром темпе сжигается более 300 ккал. Если при этом задействовать верхнюю часть тела (выполнять повороты туловища и делать махи руками), то объем сожженных калорий возрастет. По мнению физиологов – это прекрасный способ улучшить функциональные показатели, вследствие улучшения кровообращения, работы сосудов, сердца и легких; улучшается общая гемодинамика и микроциркуляция, увеличивается сердечный выброс.

Установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8–10 тыс. шагов в сутки; в экзаменационный период (2 месяца) – 3–4 тыс. шагов; а в каникулярный период 14–17 тыс. шагов. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движении, потому что в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого, напрашивается вывод о том, что уровень двигательной активности в период учебных занятий составляет 65 %, в период экзаменов – 18–22 % биологической потребности. Все это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году. К сожалению, учебные занятия по физическому воспитанию (2 раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме до 7 тыс. шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю [2]. Ходьба с палками, бесспорно, повышает двигательную активность и является хорошей профилактикой гиподинамии молодежи.

Чтобы внести разнообразие в скандинавскую ходьбу, мы использовали те же палки, делая с их помощью растяжку в подготовительной и заключительной частях занятия [3].

Во время скандинавской ходьбы ноги необходимо держать в слегка согнутом положении, как при всех остальных видах фитнеса. Исходное положение: вытянуть правую руку вперед, держа палку под углом, а левую свободно держать на уровне таза и тянуть назад. Шагая, надо опускать ногу на пятку, перемещаясь на носок, в результате чего на поверхности оказывается вся стопа целиком. Рекомендовано держать следующим ритм: правая рука – левая нога, поддерживая туловище под небольшим углом, а не в вертикальном положении. Палки надо держать вблизи туловища, не разводя руки очень широко. Палки играют роль своеобразной опоры и согласовывают движения ног и рук, помогая при этом отталкиваться во время ходьбы. Палки фиксируются на руках особыми ремнями, поэтому даже если вы разожмете пальцы, они не выпадут.

Преимущество занятий, которые предполагает скандинавская ходьба с палками, очевидно. Они помогают улучшить осанку, расправить плечи, подтянуть живот, уменьшить интенсивность хронических болей в спине, а со временем и полностью их удалить. Кроме этого снимается напряжение в шее.

Если говорить о выносливости, то она увеличивается. Дело в том, что при беге и ходьбе основная нагрузка падает на ноги (тазобедренный сустав, коленный и т. д.). После таких тренировок чувствуется усталость мышц именно здесь. При скандинавской ходьбе практически треть нагрузки (30 %) приходится на руки и плечевой пояс. За счет большего количества участвующих мышц тратится почти в половину больше калорий, чем при обычной ходьбе. Более того, распределенная на верхнюю часть туловища нагрузка позволяет абсолютно безболезненно увеличить шаг на 10 см, что, кстати, автоматически придаст вам скорости.

Проведя опытную работу по внедрению скандинавской ходьбы в практические занятия по физической культуре и анализу методической литературы, мы пришли к следующим предварительным заключениям:

– данный вид деятельности поддерживает тонус мышцы всего тела. В течение занятия задействуются около 90 % всех мышц;

- благодаря использованию при ходьбе палок, уменьшается давление на коленные суставы и позвоночник;
- ходьба с палками положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- по сравнению с обычной ходьбой, при ходьбе с палками увеличивается пульс на 10–15 ударов в минуту;
- в ходе занятий улучшает чувство равновесия и координации;
- применение скандинавской ходьбы в осенне-зимний период не снижало интереса студентов к практическим занятиям по физической культуре.

В дальнейшем планируется мониторинг физической подготовленности и функциональной работоспособности студентов.

Библиографические ссылки:

1. Головченко О. П. Учебная дисциплина «Физическая культура» в вузах нефизкультурного профиля: проблемы, противоречия, инновации : монография / СибАДИ. Омск, 2007.
2. Физическая культура: учебник/коллектив авторов / под ред. М. Я. Виленского. М. : КноРус, 2013.
3. Финская ходьба по-настоящему. Учебник по скандинавской ходьбе ONWF (Silver-membership) [Электронный ресурс]. URL: http://www.go2walk.ru/wp-content/uploads/2013/10/onwf_trainer_rus_manual22.pdf (дата обращения: 19.06.2015).

References

1. Golovchenko O. P. Uchebnaja disciplina «Fizicheskaja kul'tura» v vuzah nefizkul'turnogo profilja: problemy, protivorechija, innovacii : monografija / SibADI. Omsk, 2007.
2. Fizicheskaja kul'tura: uchebnik/kollektiv avtorov / pod red. M. Ja. Vilenskogo. M. : KnoRus, 2013.
3. Finskaja hod'ba po-nastojashhemu. Uchebnik po skandinavskoj hod'be ONWF (Silver-membership) [Elektronnyj resurs]. URL: http://www.go2walk.ru/wp-content/uploads/2013/10/onwf_trainer_rus_manual22.pdf (data obrasheniya: 19.06.2015).

© Чайченко М. В., Галанова Л. В., 2015

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Т. С. Чалкова

Кемеровский государственный сельскохозяйственный институт
Россия, 650056, г. Кемерово, ул. Марковцева, 5
E-mail: fizvospit@ksai.ru

Рассматривается понятие «комплексный контроль» и применение его для определения физической подготовленности студентов. А также анализируются результаты, полученные в ходе тестирования студентов сельскохозяйственного вуза на предмет их физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты сельскохозяйственного вуза, физическая подготовка, тесты по физической культуре, физическое воспитание.

AN INTERGATED CONTROL FOR DETERMINING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

T. S. Chalkova

Kemerovo State Agricultural Institute
5, Markovtsev str., Kemerovo, 650056, Russia
E-mail: fizvospit@ksai.ru

This article discusses the concept of «an integrated approach» and use in to determine the physical fitness of students. And analyzes the results that were obtained during the testing of agricultural institute students in terms of their physical fitness.

Keywords: students Agricultural institute, physical training, tests for physical culture, physical education.

В современной практике физического воспитания используются разнообразные виды, методы и средства контроля. Это привело к понятию «комплексный контроль», под которым понимают совместное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования студентов вуза вместе с использованием данных педагогического, медико-биологического обследований для всесторонней оценки подготовленности студента и содержания учебно-тренировочного процесса [1].

Основной целью проведения контроля является оценка физической подготовленности и состояния основных систем организма студентов различных специальностей [2].

Объектом контроля является физическая подготовленность студентов, состояние функциональных систем и их соответствие запросам выбранной профессии, обладание высоким уровнем здоровья, профессиональной подготовленности и работоспособности.

С точки зрения различных специалистов, под системой комплексного контроля следует понимать совокупность упорядоченных определенным образом, взаимосвязанных и взаимодействующих друг с другом подсистем педагогического, медико-биологического, биохимического, психологического контроля, создание тестирующих нагрузочных воздействий на студента и математической обработки результатов измерений, объединенных общей целью – объективно оценивать подготовленность студента на различных этапах обучения [2; 3].

В своих исследованиях педагоги кафедры Физического воспитания КемГСХИ используют традиционные методы контроля физической подготовленности, физического развития и состояния функциональных систем организма студентов.

Исследования проводятся согласно плану работы кафедры Физического воспитания.

Физическое развитие – это природный процесс и результат изменения морфологических и функциональных признаков организма, обусловленных наследственными факторами и условиями внешней среды.

Функциональное состояние характеризует особенности дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, физическую работоспособность.

Физическая подготовленность – уровень достигнутого развития физических качеств, формирование двигательных навыков в результате специализированного процесса физического воспитания, направленного на решение конкретных задач. Анализ физической подготовленности в нашем вузе проводится по результатам отдельных тестов (табл. 1) [1; 3].

Для определения физической подготовленности проводится тестирование по шести упражнениям. Усредненные показатели физической подготовленности студентов сельскохозяйственного вуза представлены в табл. 2.

Анализ результатов, полученных студентами за выполнение упражнений на бег 300 м, бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), показывает довольно низкий уровень развития таких качеств, как выносливость и скоростная выносливость.

Таблица 1

**Нормативы по дисциплине «Физическая культура»
для студентов 1–4 курса КемГСХИ (основной группы)
на 2014-2015 учебный год**

Тест	Курс	Пол	Баллы		
			3	4	5
«Челночный» бег 4 × 15 м, с	1–4	Муж.	14,0	13,6	13,2
		Жен.	17,0	16,0	15,7
Бег 300 м, с	1–4	Муж.	50,0	48,0	46,0
		Жен.	60,0	58,0	56,0
Бег 3000 м, мин	1–4	Муж.	13,10	12,35	12,0
Бег 2000 м, мин	1–4	Жен.	11,15	10,50	10,15
Подтягивание, раз	1–4	Муж.	9	12	15
Сгибание-разгибание рук в положении упор лежа, раз	1–4	Муж.	30	40	45
Поднимание-опускание туловища в положении лежа на спине, руки за головой, раз	1–4	Жен.	40	50	60
Прыжки в длину с места, см	1–4	Муж.	230	240	250
		Жен.	170	180	190

Таблица 2

**Данные усредненных показателей
физической подготовленности студентов КемГСХИ**

Факультет	Количество студентов	Пол	Бег 300 м	Бег 3000 м (юноши)/ 2000 м (девушки)	Подтягивание (юноши) / пресс (девушки)	Отжимание (юноши)	Прыжки в длину	Челночный бег 4 × 15 м
Экономический	100	Муж.	52,2	15,47	10	38	232	14,1
	140	Жен.	62,3	14,40	45	–	172	17,2
Инженерный	150	Муж.	49,8	14,11	12	42	235	13,7
	30	Жен.	64,3	14,80	48	–	170	17,1
ФАТ	100	Муж.	49,6	14,50	12	40	237	13,8
	100	Жен.	63,5	14,88	47	–	171	17,4

Анализ результатов в прыжках в длину с места, который характеризует взрывную силу, показали удовлетворительный результат. Во всех силовых упражнениях (подтягивание, отжимание, упражнение на пресс) и юноши, и девушки показали довольно хорошие результаты.

Из полученных в ходе тестирования студентов сельскохозяйственного вуза данных можно сделать следующие выводы: традиционные методики физического воспитания недостаточно эффективны. Для того, чтобы улучшить, сделать более оптимальным процесс физического воспитания в вузе не достаточно изучать уровень физической подготовленности студентов, выявлять слабые места. Для решения данной проблемы также необходимо проводить мониторинг состояния здоровья студентов, как сельскохозяйственного вуза, так и вузов вообще; проводить мониторинг заболеваемости на протяжении всего обучения в вузе; изучать мотивацию студентов к занятиям физическими упражнениями; проводить анализ рабочих программ и контрольных нормативов; изучать эффективность занятий при различных формах организации (традиционная, секционная и т. д.) [4; 5].

Библиографические ссылки

1. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1987.
2. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Тестирование в спортивной медицине. М. : Физкультура и спорт, 1988.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев : Олимп. лит., 1999.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимп. лит., 1997.
5. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк : Новый мир ; УК Центр, 1999.

References

1. Ivanov V. V. Kompleksnyj kontrol' v podgotovke sportsmenov. M. : Fizkul'tura i sport, 1987.
2. Karpman V. L., Belocerkovskij Z. B., Gudkov I. A. Testirovanie v sportivnoj medicine. M. : Fizkul'tura i sport, 1988.
3. Krucevich T. Yu. Metody issledovanija individual'nogo zdorov'ja detej i podrostkov v processe fizicheskogo vospitanija. Kiev : Olimp. lit., 1999.
4. Platonov V. N. Obshhaja teorija podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Kiev : Olimp. lit., 1997.
5. Romanenko V. A. Dvigatel'nye sposobnosti cheloveka. Doneck : Novyj mir ; UK Centr, 1999.

© Чалкова Т. С., 2015

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

УДК 616.711:616-036.82/86:616-036.8

АНАЛИЗ ОТДАЛЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ВЕРТЕБРОГЕННЫМИ ДОРСАЛГИЯМИ

Ю. В. Бобрик

Медицинская академия имени С. И. Георгиевского
Крымского федерального университет имени В. И. Вернадского
Россия, 295006, г. Симферополь, бульвар Ленина, 5/7
E-mail: yura.bobrik@mail.ru

Катамнестическая оценка эффективности полученных данных дала основание констатировать наличие достоверно более выраженного позитивного влияния на состояние опорно-двигательной и нервной системы у больных с вертеброгенными дорсалгиями в отдаленной перспективе предложенного способа комплексной дифференцированной реабилитации, включающего в себя ЛФК и физиотерапию назначаемую пациенту с учетом его клинического, вегетативного статуса и физического развития, чем у общепринятых методик реабилитации.

Ключевые слова: дорсалгия, катамнестический анализ, физическая реабилитация.

CATAMNESTIC ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH VERTEBROGENIC DORSALGIA

Yu. V. Bobrik

Medical Academy named after S. I. Georgievsky
Crimean Federal University named after S. I. Vernadsky
5/7, Russian, Lenin Boulevard, Simferopol, 295006, Russia
E-mail: yura.bobrik@mail.ru

This article promoted of catamnestic analysis effectiveness of complex rehabilitation of 63 patients with vertebrogenic dorsalgia, radiculopathy. Follow-up evaluation of the effectiveness of the data gave grounds to ascertain the presence of a significantly greater positive impact on the musculoskeletal and nervous system in patients with vertebrogenic dorsalgia distant future when the proposed method of complex differentiated rehabilitation, which includes physical therapy given to a patient with regard to its clinical, autonomic status and physical development than the conventional techniques of rehabilitation.

Keywords: dorsalgia, catamnestic analysis, rehabilitation.

Согласно данным медицинской статистики, до 80 % взрослого населения страдает дорсалгиями, связанными с остеохондрозом позвоночника с неврологическими проявлениями (ОПНП) (вертеброгенными люмбалгиями, люмбоишиалгиями, радикулопатиями). Потери по нетрудоспособности, вызванные данной патологией, занимают, по исследованиям ряда авторов, либо первое место среди всех остальных болезней, либо второе, уступая только простудным заболеваниям. В настоящее время среди специалистов ведется активная дискуссия по вопросам оказания адекватной лечебно-восстановительной помощи лицам с ОПНП. При всем разнообразии взглядов и подходов разных авторов к пониманию проблем возникновения и манифестации ОПНП, а также оказания помощи при данном заболевании, все они сходятся во мнении о чрезвычайной актуальности этой проблемы и необходимости концентрации усилий для ее решения. Несмотря на огромный арсенал методик терапии и реабилитации таких больных, вопрос об их эффективности остается открытым. Как показывает практика, существующие способы восстановительного лечения характеризуются кратковременностью эффекта оздоровления и не исключают частых рецидивов и осложнений лечения [1–5].

Целью настоящей работы явилось катamnестическая оценка эффективности комплексной реабилитации больных ОПНП с вертеброгенной люмбалгией, люмбоишиалгией, радикулопатией у больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника с неврологическими проявлениями при использовании различных способов комплексной реабилитации.

Катamnестическая оценка эффективности комплексной реабилитации больных ОПНП в возрасте от 18 до 54 лет с вертеброгенной люмбалгией, люмбоишиалгией, радикулопатией производилась через полгода после клинического выздоровления. Таким образом, глубина катamnеза составила 6 месяцев. При этом учитывали динамику рефлекторно-мышечного и вертебрального синдромов ОПНП по выраженности сколиоза, индекса алготонуса (ИАТ) и коэффициента вертебрального синдрома (КВС) у пациентов основной (32 человека) и контрольной (31 человек) группы [3; 4]. Пациенты контрольной группы получали стандартное медикаментозное и физиотерапевтическое лечение по общепринятой методике [2]. У больных основной группы применялся специально разработанный нами метод комплексной дифференцированной реабилитации, включающий в себя ЛФК и физиотерапию назначаемую пациенту с учетом его клинического, вегетативного статуса и физического развития (тракция позвоночника в колено-локтевом положении в комбинации с мануальной терапией, СВЧ (ДМВ)-терапия, магнитотерапия (ПеМП), диадинамотерапия, амплипульсофорез с раствором 5 % новокоина, ультрафонофорез с гидрокортизоновой мазью) [6; 7]. Реабилитационные мероприятия у больных основной группы использовались, начиная с первого дня терапии.

Для количественного выражения при исследовании мышечной болезненности и тонуса использовался ИАТ. Подвижность поясничного отдела позвоночника оценивалась с использованием КВС. У обследуемых пациентов с помощью становой динамометрии определялась сила и статическая выносливость мышц-экстензоров спины. Динамометрия производилась с использованием станового динамометра «ДС-200». Для измерения статической выносливости мышц-экстензоров спины регистрировалось время поддержания усилия пациентом на становом динамометре равного 50–75 % F_{\max} (максимального усилия). Статическая выносливость мышц живота определялась по продолжительности удерживания больным поднятых ног под углом 45° из положения лежа на спине с хватом снизу за перекладину гимнастической лестницы. Динамическая выносливость мышц живота оценивалась количеством подъемов туловища в полусед из положения лежа на спине с согнутыми под углом 90° коленных и тазобедренных суставов [1; 2; 8].

Результаты исследования подвергли математическому анализу с использованием методов вариационной статистики. Достоверность определяли по критерию Стьюдента. Различия считали достоверными при $p < 0,05$. Вычисления выполнялись при помощи программного продукта STATISTICA for WINDOWS 6.0 (фирма StartSoft, США). Данные о катamnестической оценке эффективности комплексной реабилитации ОПНП представлены в таблице.

Катамнестическая оценка эффективности комплексной реабилитации ОПНП ($M \pm m$, $M \pm \sigma$)

Показатель	Группа обследуемых			
	Основная группа ($n = 32$)		Контрольная группа ($n = 31$)	
	$M \pm m$	σ	$M \pm m$	σ
Поясничный сколиоз, мм	$0,9 \pm 0,1^{***}$	0,57	$2,6 \pm 0,4$	2,24
ИАТ, баллы	$2,2 \pm 0,3^*$	1,71	$3,5 \pm 0,5$	2,8
КВС, баллы	$5,8 \pm 0,6^{***}$	3,42	$10,4 \pm 0,7$	3,92
Становая динамометрия, кг × м	$78 \pm 5,2^*$	29,64	$54 \pm 4,7$	26,32
Статическая выносливость мышц-экстензоров спины, с	$32 \pm 5,0^*$	28,5	$19 \pm 2,8$	15,68
Статическая выносливость мышц живота, с.	$21 \pm 2,2^*$	12,54	$15 \pm 1,9$	10,64
Динамическая выносливость мышц живота, количество раз	$26 \pm 4,1^{**}$	23,37	$11 \pm 2,0$	11,2

Примечание. p – достоверность различий между показателями сразу после лечения и через 6 месяцев: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

В результате проведенного катамнестического анализа эффективности комплексной реабилитации отмечались более низкие значения ИАТ, КВС и поясничного сколиоза в основной группе, соответственно в 1,6 раза ($p < 0,05$), 1,8 раза ($p < 0,001$) и в 2,8 раза ($p < 0,001$), чем в контрольной группе. При этом показатели величины становой динамометрии и статической выносливости мышц-экстензоров спины, статической и динамической выносливости мышц живота в основной группе были больше, чем в контрольной группе соответственно на 30,8 % ($p < 0,05$) и 40,6 % ($p < 0,05$), на 28,6 % ($p < 0,05$) и 57,7 % ($p < 0,01$).

Таким образом, катамнестическая оценка эффективности полученных данных дала основание констатировать наличие достоверно более выраженного позитивного влияния на состояние опорно-двигательной и нервной системы у больных с вертеброгенными дорсалгиями в отдаленной перспективе предложенного способа комплексной дифференцированной реабилитации, включающего в себя ЛФК и физиотерапию назначаемую пациенту с первого дня заболевания, с учетом его клинического, вегетативного статуса и физического развития, чем у общепринятых методик терапии и физической реабилитации.

Перспективным является дальнейшие исследования эффективности предложенной методики комплексной реабилитации больных дорсалгиями в более отдаленные сроки – через 9 и 12 месяцев.

Библиографические ссылки

1. Медична реабілітація: сучасні стандарти, тести, шкали та критерії ефективності. Низькоінтенсивна резонансна фізіотерапія і її застосування в реабілітаційній медицині : посібник / В. П. Лисенюк, І. З. Самосюк, Л. І. Фісенко та ін. Київ : Київський ун-т, 2007.
2. Попелянский Я. Ю. Ортопедическая неврология (вертеброневрология): руководство для врачей. М. : МЕДпресс-информ, 2008.
3. Продан А. И., Радченко В. А., Корж И. А. Дегенеративные заболевания позвоночника. Харьков : Контраст, 2009.

4. A comparison of select trunk muscle thickness change between subjects with low back pain classified in the treatment-based classification system and asymptomatic controls / K. B. Kiesel, F. B. Underwood, C. G. Mattacola [et al.] // *Phys Ther.* 2007. № 10. P. 596–607.

5. Muscle thickness changes during abdominal hollowing: an assessment of between-day measurement error in controls and patients with chronic low back pain / A. F. Mannion, N. Pulkovski, D. Gubler [et al.] // *Eur Spine J.* 2008. № 4. P. 494–501.

6. Бобрик Ю. В., Каладзе М. М. Сучасні технології комплексної реабілітації хворих із неврологічними проявами остеохондрозу попереково-крижового відділу хребта: методичні рекомендації МОЗ та НАМН України Український центр наукової медичної інформації патентно-ліцензійної роботи. Київ, 2012.

7. Патент на корисну модель № 46968 Україна. МПК А 61 В 5/00. Спосіб діагностики величини сколіотичної деформації хребта / Бобрик Ю. В. Заявка № u 2009 07882. Заявл. 27.07.2009 р., Опубл. 11.01.2010 р., Бюл. № 1.

8. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие / ДонНУ. Донецк, 2005.

References

1. Медична реабілітація: сучасні стандарти, тести, шкали та критерії ефективності. Низькоінтенсивна резонансна фізіотерапія і її застосування в реабілітаційній медицині : посібник / В. П. Лисенчук, І. З. Самосюк, Л. І. Фісенко та ін. Київ : Київський ун-т, 2007.

2. Попел'янський Я. Ю. Ортопедическая неврология (vertebroneurologija): rukovodstvo dlja vrachej. M. : MEDpress-inform, 2008.

3. Prodan A. I., Radchenko V. A., Korzh I. A. Degenerativnye zaboljevanija pozvonocnika. Har'kov : Kontrast, 2009.

4. A comparison of select trunk muscle thickness change between subjects with low back pain classified in the treatment-based classification system and asymptomatic controls / K. B. Kiesel, F. B. Underwood, C. G. Mattacola [et al.] // *Phys Ther.* 2007. № 10. P. 596–607.

5. Muscle thickness changes during abdominal hollowing: an assessment of between-day measurement error in controls and patients with chronic low back pain / A. F. Mannion, N. Pulkovski, D. Gubler [et al.] // *Eur Spine J.* 2008. № 4. P. 494–501.

6. Bobrik Yu. V., Kaladze M. M. Suchasni tehnologii kompleksnoi rehabilitacii hvorih iz nevrologichnimi pojavami osteohondrozu poperekovo-krizhovogo viddilu hrebta: metodichni rekomendacii MOZ ta NAMN Ukraïni Ukraïns'kij centr naukovoï medichnoi informacii patentno-licenzijnï roboti. Kiïv, 2012.

7. Patent na korisnu model' № 46968 Ukraïna. MPK A 61 V 5/00. Sposib diagnostiki velichini skoliotichnoi deformacii hrebta / Bobrik Yu. V. Zajavka № u 2009 07882. Zajavl. 27.07.2009 r., Opubl. 11.01.2010 r., Bjul. № 1.

8. Romanenko V. A. Diagnostika dvigatel'nyh sposobnostej: Uchebnoe posobie / DonNU. Doneck, 2005.

© Бобрик Ю. В., 2015

УДК 616-003.96

АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Т. Г. Брюховец, Л. А. Чаптыкова

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: kspu@kspu.ru

Рассмотрены значение и перспективы развития адаптивной физической культуры с обязательными элементами рекреации для лечения и реабилитации детей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, рекреация, адаптивный спорт, двигательная система, гиподинамия, иппотерапия, туризм, креативные направления.

ADAPTIVE MOTIVE RECREATION AS AN EFFECTIVE INSTRUMENT FOR HANDICAPPED PERSONS REHABILITATION

T. G. Bryuhovets, L. A. Chaptikova

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
E-mail: kspu@kspu.ru

Considered the meaning and the prospects for the adaptive physical training development with the obligatory elements of recreation for treatment and rehabilitation of physically challenged children and adults.

Keywords: adaptive physical training, recreation, adaptive sports, impellent system (supporting-motor system), hypodynamia, hippotherapy, tourism, creative areas.

Современное состояние нашего общества требует гуманизации всех сторон его жизни. Особое внимание должно уделяться людям с ограниченными возможностями, проявившимися вследствие нарушения здоровья. Общая численность инвалидов всех групп и категорий, определяемая по международной методике подсчета, составляет в нашей стране около 15 млн человек, а группа ослабленного здоровья – почти 30 млн человек, т. е. пятая часть населения. Важную роль в реабилитации инвалидов играет адаптивная физическая культура непременным акцентом на адаптивную двигательную рекреацию [1].

Рекреация (от лат. *recreo*) означает восстановление, освежение сил, развлечение, отдых. Добавление «двигательная» подчеркивает, что в процессе восстановления, отдыха преобладает двигательная деятельность с использованием физических упражнений. Адаптивная двигательная рекреация означает, что это вид двигательной активности, предназначенный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Ряд авторов характеризуют двигательную рекреацию как игровую деятельность в сфере досуга, связанную с получением удовольствия от самого процесса выполнения физических упражнений и направленную на организацию активного отдыха [2].

К. Г. Томилин обозначает двигательную рекреацию как двигательную деятельность, направленную на удовлетворение общественно-полезной потребности в активном отдыхе, содержательном развлечении и всестороннем совершенствовании личности [3].

Двигательная функция организма одна из основных функций, обеспечивающая адекватность жизни на Земле. Существует крылатая фраза « Движение это жизнь» [4].

Движение предполагает интенсивную мышечную работу. Кроме того, движение многолико: перемещение в пространстве, движение нервного импульса по нервным волокнам, движение крови и лимфы по сосудам, обмен веществ, пищеварение и, наконец, мышление. Именно поэтому движение рассматривается как основной признак жизни. Крылатое выражение И. А. Аршавского «Человек, двигаясь и развиваясь, сам заводит часы своей жизни».

С момента рождения у человека сразу начинает функционировать двигательный анализатор. Детям свойственна высокая двигательная активность – это главный фактор развития, повышение работоспособности, экономной деятельности сердца, сосудов, системы дыхания, транспортных свойств крови. Кроме того, совершенствование обмена веществ, нервной системы, развитие умственных способностей ребенка.

Существует выражение – человек умирает не от болезни, а от своего образа жизни! Нам необходим: определенный объем физических нагрузок; определенное количество разнообразных питательных веществ; определенное время сна и отдыха. Если нарушается равновесие этих систем, то нарушается здоровье и благополучие.

Регулярные физические тренировки можно считать одним из эффективных методов профилактики многих болезней, особенно сердечно – сосудистой системы.

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) – существенный фактор риска возникновения заболеваний.

На протяжении миллионов лет эволюции, организм человека был приспособлен к интенсивной мышечной деятельности. Резко изменившиеся условия жизни в высокоразвитых странах привели к тому, что физические двигательные нагрузки фактически сходят на нет. Это привело к развитию так называемых болезней цивилизации, ломается модель созданная эволюцией.

Академик И. П. Павлов указывал, что мышечная деятельность непосредственно связана с сердцем и сосудами. Многие ученые справедливо считают, что одним из факторов, способствующих высокой заболеваемости сердечно сосудистой – системы является детренированность организма, утрата им приспособленности к интенсивным физическим нагрузкам.

Гиподинамическая болезнь приводит:

- к повышению нервно-мышечного напряжения в покое;
- увеличению массы тела;
- учащению сердечного ритма;
- снижению адренокортикального резерва;
- снижению силы и растяжения мышц;
- уменьшению жизненной емкости легких;
- снижению работоспособности;
- раннему старению организма;
- развитию желчно-каменной болезни;
- атонии кишечника, геморрой;
- аденоме простаты;
- венозным тромбозам.

Формы организации адаптивной физической культуры, с элементами рекреации для детей с ограниченными возможностями представлены:

- адаптивным физическим воспитанием – базовая основа ФК;
- адаптивной физической рекреацией – отдых, досуг, игры и т. д.;
- адаптивным спортом – для реализации эмоционально-волевых качеств;
- физической реабилитацией – для лечения и восстановления компенсаций утраченных способностей.

Эти методики охватывают все возможные виды физкультурной деятельности детей с физическими и умственными недостатками. Помогают им адаптироваться к окружающему миру, развивают психофизические возможности, учат общению, эмоциям, познавательной и творческой деятельности [5].

Для многих инвалидов АФК является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и т. д. и т. п. Именно здесь, зачастую впервые в своей жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознать счастье преодоления себя и каждой клеточкой своего тела ощущают философию «честной игры».

Основные задачи адаптивной двигательной рекреации следующие:

- 1) оптимизация своего состояния, восстановление физических и духовных сил;
- 2) получение удовольствия, повышение настроения от занятиями физическими упражнениями;
- 3) вовлечение занимающихся в общение со здоровыми людьми и преодоление психологических комплексов (неуверенности, отчужденности и др.);
- 4) привитие интереса к адаптивной физической культуре и преобщение к занятиям другими ее видами;
- 5) обеспечение активного отдыха и реализация здорового образа жизни и др.

Ведущие функции адаптивной двигательной рекреации: гедонистическая, рекреативно-оздоровительная, творческая, ценностно-ориентационная, оздоровительно-восстановительная, соревновательная, коммуникативная, престижная.

Ведущие принципы – социальные: социализация, гуманистическая направленность, интеграция, непрерывность образования в области физической культуры; общеметодические: доступность, систематичность, наглядность.

Основными средствами адаптивной двигательной рекреации для людей с ограниченными возможностями являются виды физических упражнений, не вызывающие чрезмерных напряжений: дартс, боулинг, бильярд, элементы танцев, аэробики, шейпинга, сюжетные и подвижные игры, плавание, гидроаэробика, игры на воде, иппотерапия, туризм, креативные (художественно-музыкальные направления). Проведение занятий на открытом воздухе, в бассейне, с использованием музыкального сопровождения – важные условия эффективной адаптивной двигательной рекреации.

Занятия физическими упражнениями реализуются самыми различными учреждениями и организациями. Все они могут быть условно разделены на две крупные группы:

- 1) учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация является центральным (основным) направлением работы;
- 2) учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация выступает в качестве дополнительного направления деятельности, где основными является адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, физическая реабилитация и др.

Таким образом, адаптивная двигательная рекреация – это обеспечение оздоровления, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости инвалидов с помощью движений. Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации следует ожидать в случае ее дополнения реабилитационными (оздоровительными) технологиями.

Имея хорошую обеспеченность квалифицированными педагогами, научные базовые площадки по коррекционной работе с детьми, ИФКСиЗ им И. С. Ярыгина при КГПУ имени В. П. Астафьева проводит специализацию по адаптивной физической культуре. Кафедрой ТиМ МБО и БЖ разработан и утвержден учебный план с программой для подготовки специалиста по адаптивной физической культуре.

Библиографические ссылки

1. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2000.
2. Анес Д. А., Глебов В. В. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранение здоровья в студенческой среде // Успехи современного естествознания. 2013. № 8. С. 47–48.

3. Томилин К. Г. Отдохнем и поиграем. Поиграем – отдохнем. Разборка и обоснование «игрового лечения» – модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона // Адаптивная физическая культура. 2003. № 2 (14). С. 30–31.

4. Храмов В. В., Кобзев Ю. А. Методы изучения и оценки физической работоспособности инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : учеб.-метод. рекомендации / СГМУ. Саратов. 2003.

5. Физическая реабилитация : учебник / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. Ростов-н/Д : Феникс, 2005. С. 5–19.

References

1. Evseev S. P., Shapkova L. V. Adaptivnaja physicheskaja kultura: Uchebnoe posobie. M. : Sov. sport, 2000.

2. Anes D. A., Glebov V. V. Physicheskaja rekreatsija kak osnova garmonizatsii i sohraneniya zdorovya v studencheskoi srede // Uspеhi sovremennogo estestvoznanija. 2013. № 8. S. 47–48.

3. Tomilin K. G. Otdohnem i poigraem. Poigraem – otdohnem. Razborка i obosnovanie «igrovogo lechenija» – modeli lechebno-ozdorovitelnyh i rekreatsionnyh meroprijatij dlja Chernomorskogo regiona // Adaptivnaja physicheskaja kultura. 2003. № 2 (14). S. 30–31.

4. Hramov V. V., Kobzev Y. A. Metody izuchenija i otsenki physicheskoi rabotosposobnosti invalidov s porazheniem опорно-dvigatel'nogo apparata : ucheb.-metod. rekomendatsii / SGMU. Saratov, 2003.

5. Physicheskaja reabilitatsija: Uchebник pod obschei red. prof. S. N. Popova. Rostov-n/D : Phenix, 2005. S. 5–19.

© Брюховец Т. Г., Чаптыкова Л. А., 2015

УДК 618.31–036.82/.85

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ВНЕМАТОЧНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

К. А. Бугаевский

Запорожский государственный медицинский университет
Украина, 69035, г. Запорожье, пр. Маяковского, 26
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Рассмотрены особенности применения физической реабилитации после перенесенной внематочной беременности и проведенного хирургического лечения этой тяжелой гинекологической патологии, требующей неотложной помощи. Представлена программа физической реабилитации в раннем и позднем послеоперационном периодах, направленная на восстановление репродуктивной функции у пациенток, после проведенного оперативного лечения трубного варианта внематочной беременности.

Ключевые слова: вибрационный массаж, внематочная беременность, лапароскопия, ЛФК, репродуктивное здоровье, рефлексотерапия стоп, физическая реабилитация, футбол.

FEATURES OF PHYSICAL REHABILITATION AFTER AN ECTOPIC PREGNANCY

К. А. Bugaevskiy

Zaporozhye State Medical University
26, Mayakovsky av., Zaporozhye, 69035, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The features of the application of physical rehabilitation after undergoing an ectopic pregnancy and conducted surgical treatment of severe gynecological pathology requiring emergency care are considered. The program of physical rehabilitation in the early and late postoperative periods, aimed at restoration of reproductive function in patients conducted after surgery tubal ectopic pregnancy options.

Keywords: ectopic pregnancy, laparoscopy, exercise, reproductive health, fitball, foot reflexology, physical rehabilitation, vibrating massage.

Вопрос лечения при внематочной беременности есть, на сегодняшний день, очень актуальным, так как несет в себе непосредственную опасность для жизни пациентки. Эта патология составляет 1,6–25 % в структуре гинекологических заболеваний и занимает 2-е место в структуре причин материнской смертности в цивилизованных странах мира. Частота внематочной беременности остается стабильно высокой в структуре неотложных состояний в гинекологии, составляя 1–12 % по отношению ко всем пациенткам, госпитализированным в гинекологические стационары. Почти у 50 % женщин, перенесших внематочную беременность, развивается бесплодие, а у 8–20 % – возникает повторная эктопическая беременность, что придает проблеме важное социальное значение [1; 2].

Если вопросам оперативного лечения и медицинской реабилитации различных форм внематочной беременности уделено много внимания, то в доступной литературе практически

не освещен вопрос применения физической реабилитации после внематочной беременности и ее оперативного лечения, в особенности, применение методов и средств физической реабилитации на раннем и позднем послеоперационном периодах, а также на санаторно-курортном этапе реабилитации [3–5]. Главная задача проведения послеоперационных реабилитационных мероприятий, это предупреждение таких осложнений, как повторная внематочная беременность, бесплодие, образование перитубарных спаек и нарушения функциональной активности маточных труб [6–8].

Целью нашего исследования является разработка комплекса реабилитационных мероприятий у женщин, после оперативного лечения прогрессирующей трубной беременности, оценка эффективности предложенных реабилитационных мероприятий в программе восстановления репродуктивной функции женщин, с использованием ЛФК, различных видов массажа, ряда специальных упражнений.

Объектом исследования является предложенный комплекс методов и средств физической реабилитации, направленный на восстановления репродуктивной функции у женщин после оперативного лечения прогрессирующей трубной беременности.

После изучения медицинской документации, нами была отобрана группа пациенток, для проведения исследования по эффективности применения комплекса методов физической реабилитации после оперативного лечения внематочной беременности. Группа однородная по возрасту, диагнозу, комплексу лечебно-диагностических мероприятий. В группу вошло 36 женщин, которым проводили реабилитационные мероприятия по предложенной нами схеме. Средний возраст пациенток в исследуемой группе достоверно не отличался между собой ($p > 0,05$) и составлял $29,8 \pm 6,2$ лет. Все женщины наблюдались в условиях гинекологического отделения и женской консультации. У пациенток изучался обще-соматический и акушерско-гинекологический анамнез, проводилось полное клиническое обследование общепринятыми методами, включающее оценку общего соматического и гинекологического статуса. Первичной документацией у указанных женщин была, также, специально разработана анкета, которая содержала данные анамнеза о перенесенных заболеваниях, экстрагенитальной патологии, репродуктивной функции женщин, реабилитационных мероприятий, которые проводились после оперативного лечения, данные лабораторных и дополнительных исследований (измерение базальной температуры, УЗИ в динамике).

Статистическая обработка полученных данных производилась на компьютере с помощью лицензионных программных систем DIAGNOST и Microsoft Exel 5.0/2005. Достоверность полученных результатов определялась по критерию Стьюдента. Статистически достоверным считался коэффициент $p > 0,05$, что считается достаточным для медицинских исследований.

Для исследования, в комплекс методов физической реабилитации после оперативного лечения внематочной (трубной) беременности, нами использовались ЛФК, вибрационный и гинекологический массаж, рефлексотерапия биологически-активных точек (БАТ) половой и эндокринной систем на стопах, фитбол [3; 4; 7; 9]. Эффективность реабилитационных мероприятий оценивали сразу после применения и в динамике: через 1, 3 и 6 мес. Для определения качества жизни и субъективной оценки состояния женщин, перенесших внематочную беременность, было проведено их анкетирование, во время их стационарного лечения и через 6 месяцев после него. Было достоверно установлено, что основными факторами возникновения прогрессирующей трубной беременности у пациенток были: дисменорея (51,6 %), искусственное прерывание беременности (50,2 %), ранее перенесенные оперативные вмешательства (41,0 %), вторичное бесплодие и попытки его лечения (32,3 %), применение внутриматочной контрацепции (2,6 %) [1; 2; 8].

В дооперационном периоде состояние пациенток в группе характеризовалось таким образом: 54,1 % пациенток исследуемой группы отмечали нарушение менструальной функции до операции в виде альгодисменореи. При повторном анкетировании через 6 месяцев после операции 63,2 % пациенток исследуемой группы, послеоперационная физическая реабилитация

которых включала ЛФК в виде комплекса специальных упражнений, укрепляющих мышцы живота и тазового дна (по методике В. Е. Васильевой) [3; 4] отмечали нормализацию менструальной функции. Для активизации менструальной и эндокринной функций яичников мы применяли, как альтернативный медикаментозному лечению, метод рефлексотерапии стоп, с воздействием на БАТ, отвечающих за репродуктивную функцию [4; 6]. При оценке функции яичников в послеоперационном периоде с помощью измерения базальной температуры в исследуемой группе, в первые 2–3 месяца, овуляторные циклы восстановились у 12 женщин (33,33 %), на 3–4 месяце после операции овуляции определялись еще у 15 женщин (41,67 %), на 5–6 месяце еще у 6 женщин (16,67 %). Овуляторные циклы через 6 месяцев не зафиксированы у 3 (8,33 %) женщин в группе.

В раннем послеоперационном периоде (с 1-х суток после операции) мы применяли курс упражнений лечебной гимнастики (ЛГ), направленной на общее укрепление организма. Эти упражнения были нацелены на улучшение дыхания, имели статический и динамический характер [3; 4; 7]. Немаловажное значение здесь играет комплекс утренней гигиенической гимнастики щадящего режима. Также нами, с интервалом через день, применялись вибрационный массаж на низ живота (15–20 сеансов) и гинекологический массаж по И. И. Бенедиктову, в модификации Шнейдермана М. Г. (по 15–20 сеансов на курс реабилитации) [3; 4; 6; 10]. Эти виды массажа использовались нами как средство, улучшающее гемодинамику, для профилактики и немедикаментозной терапии образования спаек и застойных явлений в малом тазу. На амбулаторно-поликлиническом этапе, с целью укрепления мышц тазового дна, улучшения крово- и лимфообращения, а также профилактики спайкообразования, 3–4 раза в неделю мы применяли упражнения на фитболе [3; 4; 7].

В последующие три месяца послеоперационного периода у 14 (38,9 %) пациенток исследуемой группы, после применения предложенного комплекса физической реабилитации, наступила беременность. У 12 (33,3 %) пациенток была зафиксирована прогрессирующая беременность, у 2 (5,56 %) женщин произошел самопроизвольный выкидыш на 6–8 неделе их беременностей. Так, после применения предложенного нами реабилитационного восстановительного лечения, через 6 месяцев, у 41,67 % женщин исследуемой группы репродуктивная функция была восстановлена, 18 женщин группы в дальнейшем забеременели и родили.

Индивидуальный мониторинг качества жизни проводился нами до начала лечения, в процессе лечения, а также на этапах ранней и поздней реабилитации с использованием анкеты-опросника «Качества жизни женщин», с оценкой 5 параметров (физическое и психическое состояние, социальное и ролевое функционирование, общее субъективное восприятие состояния своего здоровья). Оценка качества жизни пациенток, позволяла нам осуществлять постоянное наблюдение за ходом реабилитации и, при необходимости, проводить ее коррекцию [5; 8; 10].

В периоде реабилитации, после перенесенного оперативного лечения трубной беременности у 65,0 % женщин имеет место благоприятная психологическая адаптация, у 35,0 % – патологическая психологическая адаптация. Применение психологической поддержки женщин в периоде реабилитации способствовало более быстрой нормализации менструальной (53,8 %) и фертильной (30,8 %) функции пациенток.

Анализ ближайших и отдаленных результатов лечебно-реабилитационных мероприятий после хирургического лечения трубной беременности показал, что применение комплекса методов физической реабилитации способствует уменьшению сроков пребывания в стационаре, снижению частоты рецидивов эктопической беременности, раннему восстановлению менструальной и репродуктивной функции, улучшению качества жизни больных [1; 5; 8]. В раннем и в позднем реабилитационном периоде женщинам, перенесшим оперативное лечение по поводу трубной беременности, рекомендовано наблюдение клинического психолога или психотерапевта [10].

Кроме того, в комплексе реабилитационных мероприятий для пациенток, перенесших оперативное лечение при внематочной беременности, необходима реабилитация их репродук-

тивного здоровья, в виде коррекции их менструального цикла, посредством использования рефлексотерапии БАТ на стопе, профилактического применению разных видов массажа (вибромассаж, гинекологический массаж), а также использование ЛФК, в виде специальных физических упражнений по методике В. Е. Васильевой [3; 4; 6; 7].

Разработанный комплекс ФР, являясь методически простым и не требующим больших материальных затрат, может быть использован в широкой сети лечебно-профилактических учреждений. Включение в практику восстановительного лечения у гинекологических пациенток данного комплекса лечебно-реабилитационных мероприятий, на стационарном, амбулаторном и санаторно-курортном этапах, значительно уменьшит частоту и риск рецидивов трубной беременности.

Библиографические ссылки

1. Каушанская Л. В. Особенности клинического течения внематочной беременности // Российский вестник акушера-гинеколога. 2008. Т. 8, № 4. С. 59–62.
2. Петрова Е. В. Внематочная беременность в современных условиях // Акушерство и гинекология : науч.-практ. журн. / Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН. 2008. № 1. С. 122–124.
3. Заїка К. О. Застосування фізіотерапії та ЛФК у хворих після операції з приводу позаматкової вагітності // Проблеми фізичного здоров'я фахівців XXI століття : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоград, 2009. С. 112–116.
4. Філатова Г. М. Комплексна фізична реабілітація жінок в ранньому післяопераційному періоді після хірургічного лікування з приводу порушеної трубної вагітності : магістерська робота / СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми, 2009.
5. Майскова И. Ю. Оздоровление женщин после хирургического лечения трубной беременности : автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2008.
6. Немедикаментозные методы в реабилитации женщин с вторичным бесплодием / Т. С. Кривоногова, И. Д. Евтушенко, Л. А. Матвеева и др. // Мать и дитя : материалы IV Рос. форума. М., 2002. С. 194–195.
7. Куранов П. Д., Лыков А. А., Кабанова Н. В. Реабилитация гинекологических больных немедикаментозными методами в раннем послеоперационном периоде // Состояние и актуальные проблемы оперативной гинекологии : тез. докл. СПб, 1992.
8. Мазитова М. И., Ляпахин А. Б. Репродуктивное здоровье женщин после трубной беременности // Трудный пациент. 2010. Т. 8, № 8. С. 25–26.
9. Шнейдерман М. Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. М. : РИТМ, 2011.
10. Жук С. І., Яцина О. І. Оцінка якості життя жінок, пролікованих з приводу позаматкової вагітності альтернативними методами // Здоровье женщины. 2008. № 3 (35). С. 132–134.

References

1. Kaushanskaja L. V. Osobennosti klinicheskogo techenija vnematochnoj beremennosti // Rossijskij vestnik akushera-ginekologa. 2008. T. 8, № 4. S. 59–62.
2. Petrova E. V. Vnematochnaja beremennost' v sovremennyh uslovijah // Akusherstvo i ginekologija : nauch.-prakt. zhurn.l / Nauchnyj centr akusherstva, ginekologii i perinatologii RAMN. 2008. № 1. S. 122–124.
3. . Zai'ka K. O. Zastosuvannja fizioterapii' ta LFK u hvoryh pislja operacii' z pryvodu pozamatkovoї' vagitnosti // Problemy fizychnogo zdorov'ja fahivciv XXI stolittja : materialy III Vseukr. nauk.-prakt. konf. Kirovograd, 2009. S. 112–116.
4. Filatova G. M. Kompleksna fizychna rehabilitacija zhinok v rann'omu pisljaoperacijnomu periodi pislja hirurgichnogo likuvannja z pryvodu porushenoї' trubnoi' vagitnosti : magisters'ka robota / SumDPU im. A. S. Makarenka. Sumy, 2009.

5. Majskova I. Yu. Ozdorovlenie zhenshhin posle hirurgicheskogo lechenija trubnoj beremennosti : avtoref. dis. ... kand. med. nauk. M., 2008.
6. Nemedikamentoznye metody v rehabilitacii zhenshhin s vtorichnym besplodiem / T. S. Krivonogova, I. D. Evtushenko, L. A. Matveeva i dr. // Mat' i ditja : materialy IV Ros. foruma. M., 2002. S. 194–195.
7. Kuranov P. D., Lykov A. A., Kabanova N. V. Rehabilitacija ginekologicheskikh bol'nyh nemedikamentoznymi metodami v rannem posleoperacionnom periode // Sostojanie i aktual'nye problemy operativnoj ginekologii : tez. dokl. SPb, 1992.
8. Mazitova M. I., Ljapahin A. B. Reproaktivnoe zdorov'e zhenshhin posle trubnoj beremennosti // Trudnyj pacient. 2010. T. 8, № 8. S. 25–26.
9. Shnejderman M. G. Ginekologicheskij massazh: prakticheskoe rukovodstvo dlja vrachej. M. : RITM, 2011.
10. Zhuk S. I., Jacyna O. I. Ocinka jakosti zhyttja zhinok, prolikovanyh z pryvodu pozamatkovoï vagitnosti al'ternatyvnymy metodamy // Zdorov'e zhenshhyny. 2008. № 3 (35). S. 132–134.

© Бугаевский К. А., 2015

УДК 618.11-005.1-036.82/.85

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ АПОПЛЕКСИИ ЯИЧНИКА

К. А. Бугаевский

Запорожский государственный медицинский университет
Украина, 69035, г. Запорожье, пр. Маяковского, 26
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Рассмотрены особенности физической реабилитации после апоплексии яичника и проведенного хирургического лечения этой тяжелой гинекологической патологии, требующей неотложной помощи. Представлена программа физической реабилитации в послеоперационном периоде, направленная на восстановление репродуктивной функции у пациенток, после проведенного оперативного лечения апоплексии яичника.

Ключевые слова: апоплексия, яичник, гинекологический массаж, менструальный цикл, овуляция, лапароскопия, репродуктивное здоровье, специальные упражнения Кегеля, физическая реабилитация

PHYSIKAL REHABILITATION OF OVARIUM APOPLEXY

К. А. Bugaevskiy

Zaporozhye State Medical University
26, Mayakovsky av., Zaporozhye, 69035, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The features of physical rehabilitation after apoplexy ovary and conducted surgical treatment of severe gynecological pathology requiring emergency care are considered. The program of physical rehabilitation in the postoperative period, aimed at restoration of reproductive function in patients after surgical treatment conducted ovarian apoplexy is presented.

Keywords: apoplexy, ovary, pelvic massage, menstrual cycle, ovulation, laparoscopy, reproductive health, special Kegel exercises, physical rehabilitation

Одним из неотложных состояний, наиболее часто встречающихся в гинекологической практике, требующее срочного хирургического вмешательства и последующей послеоперационной реабилитации, является апоплексия яичника. Проблема апоплексии яичника сохраняет свою актуальность до настоящего времени, в связи со снижением возрастного ценза заболевания и неуклонной тенденцией увеличения этой патологии [1; 2].

Апоплексия яичника (apoplexia ovarii) характеризуется внезапно наступившим кровоизлиянием в яичник, сопровождается нарушением целостности его ткани, кровотечением в брюшную полость и болевым синдромом [1; 3]. Эта патология встречается преимущественно в молодом возрасте и имеет не только медицинское, но и социальное значение. Она требует поиска таких методов лечения и послеоперационной реабилитации, которые бы позволили максимально сохранить пораженный орган, предотвратить развитие выраженного спаечного процесса в брюшной полости и, таким образом, сохранить репродуктивную функцию женщины [4–6]. Апоплексию яичника нельзя отнести к редким заболеваниям. Среди внутрибрюшных кровотечений гинекологического происхождения ей принадлежит второе место после внематочной беременности. Частота данной патологии среди гинекологических больных, поступивших в стационар, составляет от 0,3 до 5 %, может протекать тяжело

и даже угрожать жизни, и у 40 % пациенток требует экстренного хирургического вмешательства [5; 6]. Частота апоплексии яичника составляет 10,9 % среди больных с острыми хирургическими и 27,8 % с острыми гинекологическими заболеваниями органов брюшной полости. Среди причин внутрибрюшного кровотечения 0,5–2,5 % приходится на апоплексию яичника. Рецидив заболевания достигает 42–69 % [7; 8].

Вопросам физической реабилитации после апоплексии яичника, по нашему мнению, уделено недостаточно внимания. Если научно-исследовательских работ по проблеме клиники, диагностики и лечения апоплексии яичника достаточно, то в доступных источниках информации данных по методам восстановления после оперативного лечения этой тяжелой гинекологической патологии нет, практически не изучены вопросы диспансерного наблюдения и реабилитационной терапии пациенток, перенесших апоплексию яичника. Применение физической реабилитации после перенесенной апоплексии яичника, как комплексной восстановительной терапии, направленной на регуляцию функции яичников, с учетом возраста и репродуктивного поведения больных, позволяет проводить профилактику рецидивов апоплексии яичника и способствует сохранению генеративной функции у женщин репродуктивного возраста [6–8]. Социальное значение проблемы, тенденция к увеличению частоты апоплексии яичника и возрастание ее роли в структуре гинекологической заболеваемости, отсутствие комплексных программ физической реабилитации для восстановления репродуктивной функции пациенток репродуктивного возраста, определило актуальность проблемы и послужило основанием для проведения нашего исследования

Объектом исследования является комплекс методов и средств физической реабилитации после оперативного лечения апоплексии яичника.

Целью работы является изучение воздействия предложенного комплекса методов и средств физической реабилитации на состояние репродуктивного здоровья женщин, которые перенесли апоплексию яичника,

Для проведения исследования по эффективности применения комплекса методов физической реабилитации после оперативного лечения апоплексии яичника, нами была отобрана группа пациенток, прооперированных urgently, после разрыва одного из яичников. Также был подготовлен авторский вариант анкеты, в который были включены вопросы, касающиеся психологического настроения пациенток до и после их оперативного лечения, ожиданий от проводимого комплекса физической реабилитации, касающиеся их сексуальной и репродуктивной функций, ощущений и проявлений во время проведения комплекса проводимых реабилитационных мероприятий.

Как средство физической реабилитации нами применялась ЛФК с ограничением упражнений на натуживание и повышение давления в брюшной полости, специальные упражнения Кегеля по классической методике, гинекологический массаж по методике И. И. Бенедиктова и его модификации по М. Г. Шнайдерману [9; 10]. Все методики физической реабилитации проводились в межменструальный период, в два этапа. Ориентиром служили индивидуальные графики менструального цикла, основанные на данных измерения «базальной» температуры (БТ) или с применением тестов на овуляцию, которые проводились на протяжении 1–9 мес. [5; 6; 8].

Первый этап начинался с момента прекращения менструальных выделений и завершался за 2–3 дня до начала овуляции (согласно изменениям температурной кривой на графике измерения БТ или показателям теста на овуляцию). Второй этап начинался с момента фиксации завершения овуляции, гибели яйцеклетки и начала постовуляторного периода менструального цикла по данным индивидуальных графиков измерения БТ и/или тестов на овуляцию. Нами в процессе проведения использовался тест на овуляцию марки «SOLO®» и «Frautest Planning®» [5; 8; 9].

Группа пациенток, принявших участие в исследовании, составляла 18 женщин. Средний возраст пациенток в исследуемой группе достоверно не отличался между собой ($p > 0,05$) и составлял $27,1 \pm 2,3$ года. У всех пациенток была «смешанная» форма апоплексии яичника, средней степени тяжести.

По результатам опроса и данным проведенного нами анкетирования, нами были установлены следующие данные. Так выяснено, что основными факторами риска развития апоплексии яичника являются ранее перенесенные искусственные (59,8 %) и самопроизвольные аборты (21,2 %); хронические воспалительные процессы матки и придатков (39,4 %); нарушение менструальной функции (42,8 %), а также перенесенные ранее гинекологические операции (28,0 %), в том числе и апоплексия другого, противоположного яичника (14,8,0 %). Кроме этого, в каждом четвертом случае развитие апоплексии яичника, она была после полового сношения. В остальных случаях женщины отмечали накануне заболевания психоэмоциональный стресс (26,0 %) или тяжелые физические нагрузки (22,0 %). У большинства опрошенных женщин отмечается комбинация этиологических факторов. Клиническая симптоматика апоплексии яичника зависела от ее формы: при болевой форме чаще всего имела место боль, чаще всего в правой подвздошной области (84,0 %), с иррадиацией в эпигастральную область (22,0 %) и поясничную (18,0 %). При геморрагической форме боль иррадиировала в прямую кишку (62,0 %), подпочечную область (38,0 %) и промежность (24,0 %). Нарушения менструальной функции чаще встречались при геморрагической форме, а такие симптомы, как слабость, головокружение и тошнота не зависели от формы апоплексии яичника. Так, у пациенток в исследуемой группе выявлен достаточно высокий уровень гинекологической заболеваемости, прежде всего за счет хронических воспалительных процессов репродуктивной системы (48,0 %) и различных нарушений менструальной функции (28,0 %) в группе.

При проведении ЛФК и определении режима дня, нами учитывалось, что в позднем послеоперационном периоде пациенткам, перенесшим оперативное хирургическое лечение по поводу апоплексии яичника противопоказаны чрезмерные физические нагрузки, поднятие тяжестей, возможны физические нагрузки в виде пешей дозированной ходьбы, в начале от 1–2 км, затем, по мере адаптации, от 3 до 5 км, без подъемов и спусков, по ровной, нересеченной местности. Также мы применяли курс упражнений лечебной гимнастики (ЛГ), направленной на общее укрепление организма. Немаловажное значение здесь играет комплекс утренней гимнастики щадящего режима. Применение комплекса ЛФК, упражнений Кегеля и, особенно, гинекологического массажа, способствует усилению крово- и лимфообращения, профилактике и устранению спаек, которые могли образоваться после кровотечения, вследствие разрыва яичника [7-10]. Через 3, 6 и 9 месяцев после проведения нами реабилитационного комплекса, нами было исследовано клиническое течение беременности и родов у 8 женщин (44, 44 %), которые забеременели и родили на фоне использованной реабилитационной терапии.

Таким образом, можно считать, что предложенный комплекс методов и средств физической реабилитации, может быть предложен к практическому использованию в позднем послеоперационном периоде, на амбулаторном и санаторно-курортном этапах реабилитации, как один из ведущих факторов послеоперационного восстановления репродуктивной функции у женщин репродуктивного возраста, после оперативного лечения апоплексии яичника.

Установлено, что использование предложенной реабилитационной методики у пациенток с апоплексией яичника позволяет через 3–4 месяца восстановить овуляторный менструальный цикл у 35,0 % пациенток; через 6 месяцев – у 56,5 %, через 12 месяцев – у 77,0 % женщин. Клиническая эффективность предложенной методики (достижение планируемой беременности) составляет 44,44 %.

Библиографические ссылки

1. Апоплексия яичника и разрывы кист яичников / А. С. Гаспаров, А. Э. Тер-Овакимян, Е. Г. Хилькевич, А. Г. Косаченко. М. : МИА, 2009.
2. Содномова Н. В. Апоплексия яичника, обоснование реабилитационной терапии : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Томск, 2008.
3. Кох Л. И., Содномова Н. В. Морфологические аспекты различных форм апоплексии яичников // Актуальные вопросы акушерства и гинекологии: сб. науч. тр. Межрегион. науч.-практ. конф. Красноярск, 2008. С. 55–59.

4. Гриценко И. А. Актуальность изучения реабилитации репродуктивного здоровья женщин, перенесших хирургическое лечение по поводу апоплексии яичника // Материалы 68-й открытой науч.-практ. конф. молодых ученых и студ. с междунар. участием, посвящ. 75-летию ВолГМУ. Волгоград 2011. С. 238–239.

5. Кучерина Н. С., Козуб Н. И. Оптимизация методики восстановления репродуктивной функции у больных с апоплексией яичника // Проблемы, достижения и перспективы развития медико-биологических наук и практического здравоохранения : сб. науч. праць Кримського державного медичного ун-ту ім. С. І. Георгієвського. Т. 144. Ч. III / КГМУ. Симферополь, 2008. С. 164–167.

6. Стреховецкий В. С. Репродуктивное здоровье женщин, перенесших апоплексию яичника : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Киев, 2010.

7. Гончарук Н. В. Физическая реабилитация женщин после овариэктомии // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків ; Донецьк : ХДАДМ (ХХП), 2003. № 23. С. 245–254.

8. Тер-Овакимян А. Э., Оразмурадова Л. Д. Репродуктивное здоровье женщин, перенесших апоплексию яичника // Российский вестник акушера-гинеколога. 2008. № 1. С. 14–17.

9. Абрамченко В. В., Болотских В. М. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии. СПб. : Элби-СПБ, 2007. С. 152–153.

10. Шнейдерман М. Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. М. : РИТМ, 2011.

References

1. Apopleksija jaichnika i razryvy kist jaichnikov / A. S. Gasparov, A. Je. Ter-Ovakimjan, E. G. Hil'kevich, A. G. Kosachenko. M. : MIA, 2009.

2. Sodnomova N. V. Apopleksija jaichnika, obosnovanie reabilitacionnoj terapii : avtoref. dis. ... kand. med. nauk. Tomsk, 2008.

3. Koh L. I., Sodnomova N. V. Morfologicheskie aspekty razlichnyh form apopleksii jaichnikov // Aktual'nye voprosy akusherstva i ginekologii: sb. nauch. tr. Mezhtregion. nauch.-prakt. konf. Krasnojarsk, 2008. S. 55–59.

4. Gricenko I. A. Aktual'nost' izuchenija reabilitacii reproduktivnogo zdorov'ja zhenshhin, perenessih hirurgicheskoe lechenie po povodu apopleksii jaichnika // Materialy 68-j otkrytoj nauch.-prakt. konf. molodyh uchenyh i stud. s mezhdunar. uchastiem, posvjashh. 75-letiju VolGMU. Volgograd 2011. S. 238–239.

5. Kucherina N. S., Kozub N. I. Optimizacija metodiki vosstanovlenija reproduktivnoj funkicii u bol'nyh s apopleksiej jaichnika // Problemy, dostizhenija i perspektivy razvitija mediko-biologicheskikh nauk i prakticheskogo zdavoohranenija : zb. nauk. prac' Krim's'kogo derzhavnogo medichnogo un-tu im. S. I. Georgievs'kogo. T. 144. Ch. III / KGMU. Simferopol', 2008. S. 164–167.

6. Strahoveckij V. S. Reprodukivnoe zdorov'e zhenshhin, perenessih apopleksiju jaichnika : avtoref. dis. ... kand. med. nauk. Kiev, 2010.

7. Goncharuk N. V. Fizicheskaja reabilitacija zhenshhin posle ovarijektomii // Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu : zb. nauk. pr. / za red. S. S. Єрмакова. Harkiv ; Donec'k : HDADM (HHPI), 2003. № 23. S. 245–254.

8. Ter-Ovakimjan A. Je., Orazmuradova L. D. Reprodukivnoe zdorov'e zhenshhin, perenessih apopleksiju jaichnika // Rossijskij vestnik akushera-ginekologa. 2008. № 1. S. 14–17.

9. Abramchenko V. V., Bolotskih V. M. Lechebnaja fizkul'tura v akusherstve i ginekologii. SPb. : Jelbi-SPB, 2007. S. 152–153.

10. Shnejderman M. G. Ginekologicheskij massazh: prakticheskoe rukovodstvo dlja vrachej. M. : RITM, 2011.

© Бугаевский К. А., 2015

УДК 613.72–07

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

И. А. Буксман, Н. М. Лобыгина

Алтайский государственный медицинский университет
Россия, 656038, г. Барнаул, пр. Ленина, 40
E-mail: irina5133@gmail.com

Произведен мониторинг функционального состояния студентов, так как с каждым годом наблюдается рост студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. В связи с этим возникает необходимость поиска оптимальных вариантов использования средств повышения морфофункциональных показателей организма в физическом воспитании.

Ключевые слова: мониторинг, функциональное состояние, студенты, специальная медицинская группа, здоровье, физическое воспитание.

ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS ALTAI STATE MEDICAL UNIVERSITY

I. A. Buksman, N. M. Lobygina

Altai State Medical University
40, Lenin av., Barnaul, 656038, Russia
E-mail: irina5133@gmail.com

Produced by monitoring the functional state of students, as every year the rise of students assigned to special medical group for health reasons. In this connection it is necessary to find optimal use of means of improving the morphological and functional parameters of the body in physical education.

Keywords: monitoring, functional status, students of special medical groups, health, physical education.

С каждым годом увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, что свидетельствует об ухудшении состояния здоровья современной молодежи. Так, на 2012–2013 учебный год наблюдается прирост численности студентов АГМУ в специальной медицинской группе – 41 % (1 курс). На 2013–2014 учебный год – 42 % (1 курс). Повышение числа заболеваний, функциональных нарушений и соматической патологии обуславливает актуальность проблемы ухудшения здоровья. Возникает необходимость поиска оптимальных вариантов использования средств повышения морфофункциональных показателей организма в физическом воспитании, направленные на улучшение и сохранения здоровья.

Функциональное состояние – комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работы. Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов. Пробы имеют значение для оценки функционального состояния систем организма, степени

приспособляемости организма к физическим нагрузкам, для определения их оптимального объема и интенсивности, а также для выявления отклонений, связанных с нарушением методики учебно-тренировочного процесса [1]. В связи с этим, мною была проведена исследовательская работа на базе Алтайского государственного медицинского университета. Для исследования был выбрана группа студентов 1 курса лечебного факультета.

Цель исследования – выявить уровень функционального состояния студентов специальной медицинской группы I курса лечебного факультета медицинского университета и получение данных по динамике функционального состояния студентов, занимающихся физической культурой во время обучения.

Задачи исследования были следующими:

- 1) определить исходный уровень функционального состояния студентов 1 курса в начале учебного года;
- 2) определить уровень функционального состояния студентов 1 курса в конце учебного года;
- 3) провести анализ показателей функционального состояния студентов 1 курса в конце эксперимента;
- 4) поиск новых средств для проведения занятий физической культурой.

Исследование проходило с сентября 2013 по июнь 2014 г. Для оценки функционального состояния студентов АГМУ специальной медицинской группы использовали:

- ортостатическую и клиностатическую пробы (для оценки вегетативной нервной системы);
- пробу Мартине-Кушелевского (для оценки состояния сердечно-сосудистой системы);
- пробу Штанге и Генчи (для оценки состояния дыхательной системы);
- Теппинг-тест (для оценки деятельности нервно-мышечного аппарата) [1].

Количество принявших участие – 10 человек 18–19 лет (девушки) (рис. 1, 2).

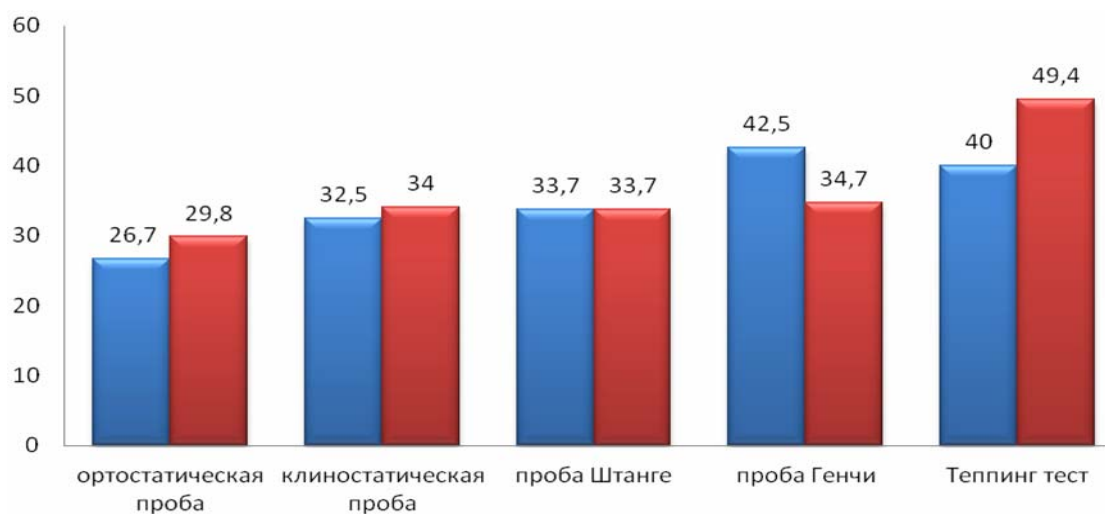


Рис. 1. Показатели функционального состояния студентов, %:

■ – в начале учебного года; ■ – в конце учебного года

Таким образом, анализ результатов тестирования исследуемой группы студентов показал, что при оценке функционального состояния вегетативной нервной системы, сердечно – сосудистой системы и нервно – мышечного аппарата в начале и в конце учебного года наблюдается положительная динамика. По результатам проведения дыхательных проб изменений не наблюдалось. В связи с этим, предлагаю внедрить в учебный процесс для студентов специальной медицинской группы скандинавскую ходьбу, которая положительно влияет на общий уровень физической подготовленности занимающихся, способствует улучшению работы сердечно – сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярно-го аппарата. Внедрение скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студен-

тов АГМУ с нарушениями в состоянии здоровья позволит: усилить оздоровительный эффект учебных занятий физическими упражнениями; повысить интерес и, как следствие, устойчивость мотивов студентов СМГ к регулярными физкультурным занятиям оздоровительной направленности; расширить спектр средств физического воспитания новым видом двигательной активности [3].

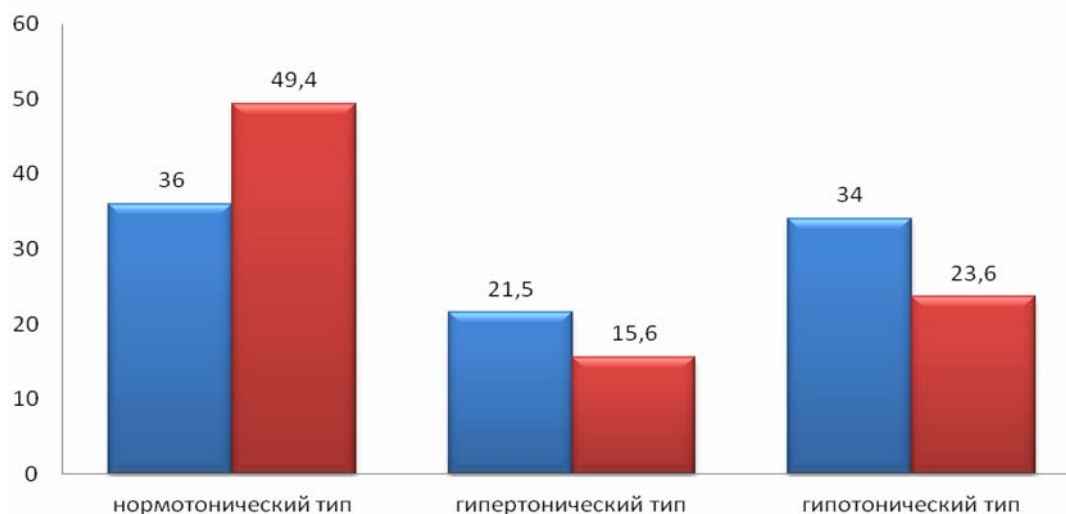


Рис. 2. Показатели пробы Мартине-Кушелевского %:
■ – в начале учебного года; ■ – в конце учебного года

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что еще более важно, самоконтроля.

Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его функциональное состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности [4].

Библиографические ссылки

1. Демин Д. Ф. Врачебный контроль на занятиях. М., 2006.
2. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник / под ред. В. А. Елифанова, Г. Л. Апанасенко. М. : Медицина, 2009.
3. Алешина Е. И., Подосенков А. Л., Шивринская С. Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы. Биологические науки. 2014. № 9. С. 1732–1736.
4. Карпман В. Л. Спортивная медицина. М. : Физкультура и спорт. 2007.

References

1. Demin D. F. Vrachebnyj kontrol' na zanjatijah. M., 2006.
2. Lechebnaja fizkul'tura i vrachebnyj kontrol' : uchebnik / pod red. V. A. Epifanova, G. L. Apanasenko. M. : Medicina, 2009.
3. Aleshina E. I., Podosenkov A. L., Shivrinskaja S. E. Skandinavskaja hod'ba kak sredstvo fizicheskogo vospitanija studentov special'noj medicinskoj grupy: nauchno-metodicheskie osnovy. Biologicheskie nauki. 2014. № 9. S. 1732–1736.
4. Karpman V. L. Sportivnaja medicina. M. : Fizkul'tura i sport. 2007.

УДК 796.379.85

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА ДОСУГА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Н. А. Васильева, Т. В. Лепилина

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: lepilinatat@mail.ru

Плодотворное использование досуга способствует формированию образа и стиля жизни, духовных интересов и потребностей студенческой молодежи. Рекреационный туризм как форма досуга студента позволяет устранить или ослабить неблагоприятные последствия урбанизации жизни, восстановить физические и психические силы, добиться повышения учебной трудоспособности студентов.

Ключевые слова: рекреационный туризм, досуг, студент, здоровье, факторы, признаки, двигательная активность.

RECREATIONAL TOURISM AS A FORM OF LEISURE STUDENT YOUTH

N. A. Vasileva, T. V. Lepilina

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
E-mail: lepilinatat@mail.ru

The fruitful use of leisure time contributes to the formation of the image and style of life, spiritual interests and needs of students. Recreational tourism as a form of leisure student can eliminate or reduce the adverse effects of urbanization of life, to restore physical and mental strength, to improve the learning ability of students.

Keywords: recreational tourism, leisure, student, health, factors, signs, motor activity.

Образ жизни, ценности, установки, эталоны поведения студенчества определяются в первую очередь общим для всех студентов видом деятельности – обучением в учебных корпусах, сосредоточением в вузовских городских центрах, повседневным общением в студенческих группах. Все это приводит к выработке специфических черт образа и стиля жизни, духовных интересов и потребностей, осознания своей причастности и принадлежности к особой социальной группе – студенчеству.

К этому возрасту молодые люди имеют определенный уровень здоровья, который сформировался за предыдущие годы. Переход от обучения в школе к обучению в высшем учебном заведении сопровождается ломкой сложившегося стереотипа обучения, формированием новых форм в условиях повышенной эмоциональной и психической нагрузки. Поэтому так важно на данном этапе развития молодых людей создание оптимальных условий для формирования ценностного отношения студенческой молодежи к своему здоровью.

Состояние здоровья студентов – не только важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, но мощный

экономический, трудовой, оборонный и культурный потенциал общества. В этой ситуации наиболее эффективными направлениями укрепления здоровья студентов и формирования у них культуры самосохранения должны стать: устойчивый интерес к здоровому образу жизни; принадлежность семьи к базовому и среднему уровню жизни; обращение за профилактической помощью в медицинские учреждения; регулярное поддержание физической формы и комфортное психологическое самочувствие.

Разъяснение и пропаганда приоритетной роли физической культуры, закаливания, «здорового образа жизни», физкультурного образования – в сохранении и укреплении физического, психического и духовного здоровья молодых людей. Понимание индивидуальных знаний о человеческом организме и его возможностях, о влиянии физических упражнений на организм человека, о восстановлении и утомлении, о сбалансированном, здоровом питании, гигиене тела и психики человека, о современных средствах и методах спортивной подготовки и развитии физических качеств, об особенностях методики физической подготовки и коррекции физического развития.

Плодотворное использование досуга студентом – важная задача, ибо, когда он осуществляет процесс своего досугового общения с искусством, техникой, спортом, природой, а также с другими людьми, важно, чтобы делал он это рационально, продуктивно и творчески. Сам по себе досуг – это совокупность личностных занятий, выполняющих функцию восстановления физических и психических сил индивида. Он включает в себя занятия, связанные с потреблением культурных ценностей индивидуального, коллективно – зрелищного характера, а также занятия, связанные с отдыхом и развлечением [1].

В настоящее время проблемы досуга студенческой молодежи привлекают все большее внимание ученых. Во многом это диктуется масштабом тех изменений, которыми характеризуется эта область жизнедеятельности. Это свидетельствует о возрастающей роли досуга для студенческой молодежи и, как следствие, об увеличении его влияния на процесс социализации молодого поколения.

Таким образом, можно дать следующие основные характеристики досуга студенческой молодежи:

- имеет ярко выраженные физиологические, психологические и социальные аспекты;
- основан на добровольности при выборе рода занятий и степени активности;
- предполагает не регламентированную, а свободную творческую деятельность;
- формирует и развивает личность;
- способствует самовыражению, самоутверждению и саморазвитию личности через свободно выбранные действия;
- стимулирует творческую инициативу;
- сфера удовлетворения потребностей личности;
- способствует формированию ценностных ориентаций;
- формирует позитивную «Я-концепцию»;
- обеспечивает удовлетворение, веселое настроение и персональное удовольствие;
- способствует самовоспитанию личности [2].

Досуговая деятельность студента обусловлена объективной потребностью в восстановлении своего физического и психического баланса. Она осуществляется в свободное время и отличается огромным разнообразием. Восстановлению физических и психических сил, затраченных в процессе учебы в вузе, способствует такая форма двигательной активности как рекреационный туризм. Основной эффект, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении учебной работоспособности студента, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно – в улучшении функционального состояния организма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным [1].

В современных условиях рекреационный туризм становится не только социальной, но и биологической и психологической необходимостью молодых людей, что позволяет устранить или ослабить неблагоприятные последствия урбанизации жизни, в частности: нервно-

эмоциональные перегрузки, гипокинезию и избыточное нерациональное питание, добиваться повышения учебной трудоспособности студентов и снижения уровня «болезней века».

В отличие от других видов физической культуры в физической рекреации наиболее значимыми являются не общепринятые компоненты физической нагрузки, а субъективные ощущения, связанные с выполнением тех или иных действий, которые в большей степени доставляют удовольствие, а не изнуряют [3]. Именно принцип удовольствия является одним из основных отличительных принципов физической рекреации. Многим видам физической рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности [4]. Признаки рекреационного туризма как вида физической рекреации:

- основывается на двигательной активности;
- в качестве главных средств использует физические упражнения;
- осуществляется в свободное или специально выделенное время;
- включает культурно-ценностные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- осуществляется на добровольных, самодеятельных началах;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;
- включает образовательно-воспитательные компоненты;
- носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;
- осуществляется преимущественно в природных условиях;
- имеет определенную научно-методическую базу.

Смена обстановки, обеспечение достаточной мышечной активности, стимуляция естественного иммунитета – системообразующие факторы рекреационного туризма.

Смена обстановки. «Выход» из повседневных, однообразных и потому уже утомительных условий жизни обеспечивает переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечение от утомляющих и подчас отрицательных воздействий повседневности. Туристские походы и путешествия, переносящие студента в новую ландшафтно-климатическую среду, связаны с непосредственным контактом с природой. Тесное общение с ней, воспитание в походах умения видеть и наслаждаться красотами природы, развитие в себе «родственного» отношения к ней имеют неоценимое психологическое значение, облагораживая и возвышая молодого человека духовно. Чрезвычайно важное значение в этом отношении имеет и воспитание у студента чувства коллективизма, любознательности, патриотизма, жажды преодоления препятствий и других ценных морально-волевых качеств, играющих решающую роль в профилактике нервно-психических заболеваний и расстройств. Улучшение показателей нервно-психической сферы наблюдается у 98 из 100 лиц, регулярно принимавших участие в походах. Наиболее характерными для действия этого вида рекреационной деятельности является развитие оптимизма, уравновешенности, выдержки, веры в свои силы, сглаживание симптомов повышенной возбудимости и утомляемости нервной системы. Возрастает умеренная трудоспособность по данным корректурных проб (на 12–18 %), сокращается скрытый период двигательной реакции. Повышенный тонус нервно-психической сферы после воскресного похода сохраняется, достигнув максимума на 2-й день, до середины учебной недели.

Обеспечение достаточной мышечной активности, устранение неблагоприятных последствий «мышечного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечнососудистой, нервной, дыхательной и опорно-двигательной систем. Пешеходный, водный и особенно горный и лыжный туризм представляют собой одно из эффективных средств развития выносливости сердечнососудистой системы. После очередного похода выходного дня улучшаются показатели обменных процессов. Туризм, особенно горный, представляет собой одно из действенных средств развития функциональных резервов внешнего дыхания. Увеличиваются показатели физической выносливости.

Стимуляция естественного иммунитета (невосприимчивость организма к болезнетворным бактериям). Продолжительная умеренная по интенсивности мышечная нагрузка

обеспечивает повышение уровня не только обменных процессов и деятельности эндокринной системы, но и тканевого иммунитета. Образующиеся при физической нагрузке миогенные биостимуляторы содействуют рассасыванию очагов затихающего воспаления, стимулируют регенеративные процессы в тканях организма. Стимуляцией нервно-психической сферы, эндокринной и иммунобиологической систем организма можно объяснить отсутствие «простудных» заболеваний у подавляющего большинства участников походов даже при существенном охлаждении.

Методические и организационные правила занятий рекреационным туризмом для студентов заключаются в следующем:

- правило реализации установки на удовольствие от занятий в сочетании с оптимальными нагрузками;
 - правило индивидуального дозирования нагрузки по системе «занятия в удовольствие»;
 - правило эмоциональной насыщенности занятий за счет природных и социальных факторов;
 - правило предварительного выявления приспособительных возможностей организма до выхода на маршрут (медицинский осмотр, акклиматизационные занятия и т. п.);
 - правило комплексного использования методов тренировки, активного отдыха и закаливания в различных условиях рекреационного туризма;
 - правило систематического использования различных форм и средств рекреационного туризма в годичном цикле (прогулки, походы выходного дня, многодневные путешествия и т. п.);
 - правило нефорсированных физических нагрузок и неэкстремальных условий занятий.
- Использование «до предела» физических нагрузок и естественных сил природы, как правило, ухудшает функциональное состояние организма и затрудняет восстановление его работоспособности;

– правило оценки и самооценки результатов занятий. Важно не стремиться к личным рекордам «любой ценой», а учитывать конкретные показатели диагностики и самочувствия. Улучшение этих показателей вселяет веру в собственные силы, улучшает настроение и повышает эффективность занятий;

– правило использования рекреационного туризма на фоне здорового образа жизни и самодисциплины при отказе от вредных привычек (курение, алкоголь и т. п.) [1].

Создание оптимальных условий для формирования ценностного отношения студенческой молодежи к своему здоровью направлены на регулярное поддержание физической формы и комфортное психологическое самочувствие, устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Досуговая деятельность влияет на процесс социализации молодого поколения, так как имеет ярко выраженные физиологические, психологические и социальные аспекты, способствует самовыражению, самоутверждению и саморазвитию личности через свободно выбранные действия.

Основной эффект, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении учебной работоспособности студента, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно – в улучшении функционального состояния организма. Рекреационный туризм позволяет обеспечить переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечь от утомляющих и подчас отрицательных воздействий повседневности, устранить неблагоприятные последствия «мышечного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма [5–7].

Библиографические ссылки

1. Вишняк А. И., Тарасенко В. И. Культура молодежного досуга. Киев : Дума, 2001.
2. Седова Н. Н. Досуговая активность молодежи // Социологические исследования. 2009. № 12. С. 56–59.
3. Аппенянский А. И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2006.

4. Азарова Р. Н. Педагогическая модель организации досуга обучающейся молодежи // Педагогика. 2005. № 1. С. 27–32.
5. Отнюкова М. С. Жизненный стиль как фактор формирования досугового пространства // Досуг: Социальные и экономические перспективы : сб. науч. ст. / СГТУ. Саратов, 2003. С. 84–87.
6. Петров С. В., Жигарев О. Л., Токарева О. Н. Безопасный отдых и туризм : учеб. пособие. Новосибирск : АРТА, 2011.
7. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник. М. : Сов. спорт, 2003.

References

1. Vishnjak A. I., Tarasenko V. I. Kul'tura molodezhnogo dosuga. Kiev : Duma, 2001.
2. Sedova N. N. Dosugovaja aktivnost' molodezhi // Sociologicheskie issledovanija. 2009. № 12. S. 56–59.
3. Appenjanskij A. I. Rekreologija: trenirovochnyj process v aktivnom turizme : ucheb. posobie. M. : Sov. sport, 2006.
4. Azarova R. N. Pedagogicheskaja model' organizacii dosuga obuchajushhejsja molodezhi // Pedagogika. 2005. № 1. S. 27–32.
5. Otnjukova M. S. Zhiznennyj stil' kak faktor formirovanija dosugovogo prostranstva // Dosug: Social'nye i jekonomicheskie perspektivy : sb. nauch. st. / SGTU. Saratov, 2003. S. 84–87.
6. Petrov S. V., Zhigarev O. L., Tokareva O. N. Bezopasnyj otdyh i turizm : ucheb. posobie. Novosibirsk : ARTA, 2011.
7. Fedotov Ju. N., Vostokov I. E. Sportivno-ozdorovitel'nyj turizm : uchebnik. M. : Sov. sport, 2003.

© Васильева Н. А., Лепилина Т. В., 2015

УДК 796.011.1

ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ

Е. А. Гришак, А. С. Сундуков

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Россия, 660075, г. Красноярск, ул. Прушинской, 2
E-mail: ren.gea@yandex.ru

Реабилитация – это активный процесс, целью которого является достижение полного восстановления нарушенных вследствие заболевания или травмы функций.

Ключевые слова: реабилитация, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, восстановление, комплекс лечения.

THE DEFINITIONS AND CONCEPTS OF PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION

E. A. Grishak, A. S. Sundukov

Institute of Trade and Economics of Siberian Federal University
2, Prushinskaya str., Krasnoyarsk, 660075, Russia
E-mail: ren.gea@yandex.ru

Rehabilitation is an active process which purpose is achievement of a complete recovery broken owing to a disease or a trauma of functions.

Keywords: rehabilitation, medical physical culture, adaptive physical culture, restoration, treatment complex.

Комитет Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (1980) дал определение медицинской реабилитации: реабилитация – это активный процесс, целью которого является достижение полного восстановления нарушенных вследствие заболевания или травмы функций, либо, если это нереально – оптимальная реализация физического, психического и социального потенциала инвалида, наиболее адекватная интеграция его в обществе. Таким образом, медицинская реабилитация включает мероприятия по предотвращению инвалидности в период заболевания и помощь индивиду в достижении максимальной физической, психической, социальной, профессиональной и экономической полноценности, на которую он будет способен в рамках существующего заболевания.

Среди прочих медицинских дисциплин реабилитация занимает особое место, так как рассматривает не только состояние органов и систем организма, но и функциональные возможности человека в его повседневной жизни после выписки из медицинского учреждения.

Принято условно разделять ограничения функций по следующим категориям:

- 1) нарушения статодинамической функции (двигательной),
- 2) нарушения функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции,
- 3) сенсорные (зрения, слуха, обоняния, осязания),
- 4) психические (восприятия, внимания, памяти, мышления, речи, эмоций, воли).

Государство строит реабилитационные центры, – которые являются многопрофильными учреждениями. Они представлены такими направлениями, как медицинская, социальная,

психологическая и профессиональная реабилитация. Каждая состоит из комплекса мер, направленных на компенсацию психофизиологических функций, восстановление социальных и приобретение профессиональных навыков.

В настоящее время существуют различия в понимании сущности реабилитации теми или иными специалистами-медиками. Так, в неврологии, терапии, кардиологии под реабилитацией, прежде всего, подразумеваются различные процедуры (массаж, психотерапия, лечебная гимнастика и т. д.); в травматологии и ортопедии – протезирование: в физиотерапии – физическое лечение; в психиатрии – психо- и трудотерапия.

Существует комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества, все это называют – адаптивной физической культурой.

К задачам адаптивной физической культуры относят оздоровительную, воспитательную и развивающую. Считается, что для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 5 ч в неделю.

Средства физической культуры. Основным средством физической культуры, развивающими и гармонизирующим все проявления жизни организма человека, являются сознательные (осознанные) занятия разнообразными физическими упражнениями (телесными движениями), большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком. Они предполагают постепенность возрастания физических нагрузок от зарядки и разминки к тренировке, от тренировки к спортивным играм и соревнованиям, от них к установлению как личных, так и всеобщих спортивных рекордов по мере роста личных физических возможностей. В сочетании с использованием естественных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов, режима питания и отдыха и в зависимости от личных целей физическая культура позволяет гармонично развивать и оздоравливать организм и поддерживать его в отличном физическом состоянии длительные годы.

Объект познания и преобразования в адаптивной физической культуре не здоровые, а больные люди, в том числе и инвалиды, которые утратили какие-либо функции на достаточно длительный срок, а зачастую – навсегда (например, лица, перенесшие ампутацию конечностей, удаление пораженного органа и др.). Все это требует значительной, а иногда принципиальной трансформации (приспособления, коррекции, или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств, методов, организационных форм.

Таким образом, в отличие от адаптивной физической культуры медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида значительно большей активности и самостоятельности. Кроме того, используемые в реабилитации средства, так или иначе, ориентированы на составляющие традиционной медицины: медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию и т. п., а не на естественные факторы – движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др.

Лечебная физическая культура (ЛФК), как метод комплексного лечения, использует нозологический принцип по наиболее важным заболеваниям, органно-системный подход при дифференциации частных вопросов и отражает задачи конкретных направлений в отечественной медицине. От других видов физкультуры ЛФК отличается так же, как они отличаются от спорта – не содержанием, а целью и мерой. И лечебная физкультура, и физкультура, и спорт используют для достижения своих целей одни и те же средства – физические упражнения. Разница в том, зачем и как это делается. Ведь все есть лекарство и все есть яд. А физические упражнения, к тому же, средство вообще не специфическое, т. е. один и тот же вид

физических упражнений может использоваться для профилактики, лечения и реабилитации различных заболеваний.

Реабилитационные и рекреационные занятия и процедуры помогают в укреплении опорно-двигательного аппарата, т. е. мышц, костей, суставов и связок с целью профилактики травм и заболеваний, могут обеспечить наиболее эффективный процесс лечения, если что-то все-таки случилось, и могут способствовать восстановлению всех его функций после того, как лечение закончено. Причем и в профилактике, и в лечении, и в реабилитации ЛФК действует и прямо, и опосредованно, одновременно оказывая положительное воздействие на многие другие системы и функции организма [1–4].

Библиографические ссылки

1. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей / под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. М. : Медицина, 1995.
2. Попов С. Н., Иванова Н. Л. К 75-летию Кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2003. № 3.
3. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов : учеб. пособие / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, А. С. Солодков, О. В. Морозова. СПб. : СПбГАФК, 1996.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник. М. : Медицина, 1999.

References

1. Lechebnaja fizkul'tura v sisteme medicinskoj rehabilitacii. Rukovodstvo dlja vrachej / pod red. A. F. Kaptelina, I. P. Lebedevoj. M. : Medicina, 1995.
2. Popov S. N., Ivanova N. L. K 75-letiju Kafedry lechebnoj fizicheskoj kul'tury, massazha i rehabilitacii RGUFK // Fizkul'tura v profilaktike, lechenii i rehabilitacii. 2003. № 3.
3. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura i funkcional'noe sostojanie invalidov : ucheb. posobie / S. P. Evseev, S. F. Kurdybajlo, A. S. Solodkov, O. V. Morozova. SPb. : SPbGAFK, 1996.
4. Epifanov V. A. Lechebnaja fizicheskaja kul'tura i sportivnaja medicina : uchebnik. M. : Medicina, 1999.

© Гришак Е. А., Сундуков А. С., 2015

УДК 796.01:57

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ

Ю. П. Денисенко¹, Ю. В. Высочин², Ю. В. Гордеев³

¹Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов
Россия, 423807, г. Набережные Челны, ул. Батенчука, 21
E-mail: yprof@yandex.ru

²Санкт-Петербургский государственный технологический университет
растительных полимеров
Россия, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Союза Печатников, 30–23

³Санкт-Петербургский государственный университет
Россия, 199034, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9
E-mail: visochin@mail.ru

Проблемы устойчивости к физическим перегрузкам в экстремальных условиях спортивной деятельности относятся к числу наиболее актуальных проблем современной спортивной физиологии и медицины. Благодаря параллельному взаимодействию локомоторной функциональной системы и тормозно-релаксационной функциональной системы защиты организму удается одновременно и эффективно решать две чрезвычайно сложные задачи: удовлетворение социально значимой и биологически значимой доминирующей потребности.

Ключевые слова: экстремальные условия, функциональная система защиты, скорость расслабления мышц, физическая работоспособность, центральная нервная система.

PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF INCREASE OF STABILITY OF ORGANISM OF SPORTSMEN TO EXTREME INFLUENCES

Y. P. Denisenko¹, Y. V. Vysochin², Y. V. Gordeev³

¹Institute of Social Pedagogical Technologies and Resources of Naberezhnye Chelny
21, Batenchuk str., Naberezhnye Chelny, 423807, Russia
E-mail: yprof@yandex.ru

²Saint Petersburg State Technological University of Plant Polymers
30–23, Soyuz Pechatnikov str., St.-Petersburg, 190121, Russia

³Saint Petersburg State University
7–9, Universitetskaya emb., St.-Petersburg, 199034, Russia
E-mail: visochin@mail.ru

The problems of resistance to physical overloads in extreme conditions of sports activity are one of the most acute problems of modern sports physiology and medicine.

Thanks to parallel correlation of locomotor functional system and inhibitory-relaxational functional protection system, the organism can simultaneously and effectively settle two extremely complicated tasks of satisfaction of socially important and biologically important dominating requirement.

Keywords: extreme conditions, functional protection system, speed of muscular relaxation, exercise performance, central nervous system.

Проблемы устойчивости к физическим перегрузкам в экстремальных условиях спортивной деятельности относятся к числу наиболее актуальных проблем современной спортивной физиологии и медицины. Изучая проблему устойчивости человека в экстремальных условиях деятельности, В. И. Медведев одну из главных причин ее огромной актуальности видел в том, что деятельность человека всегда носит общественный характер и ее целевая направленность может резко отличаться от целевой направленности биологических защитных реакций [1].

Современная наука располагает множеством других фактов, свидетельствующих о чрезвычайно высокой вариативности индивидуальной устойчивости человека к различным факторам окружающей среды. Вместе с тем физиологические механизмы этого явления, как и физиологические механизмы, лежащие в основе экстренного повышения физической работоспособности, или «феномена второго дыхания», долгое время оставались малоизученными и наиболее сложными для интерпретации с позиций целостного организма. Реальная возможность их расшифровки появилась после того, как в процессе многолетних исследований Ю. В. Высочиным было выявлено существование релаксационного механизма срочной адаптации, которое затем было названо релаксационным механизмом срочной мобилизации защиты (РМСЗ) организма от экстремальных воздействий [2; 3]. Суть этого механизма заключается в том, что на фоне гипоксии, возникающей при интенсивных физических нагрузках, происходят активизация тормозных систем ЦНС и снижение ее возбудимости, резкое уменьшение количества следовых потенциалов последствия в биоэлектрической активности расслабляющихся мышц, т. е. нормализация процесса расслабления и существенное (иногда до 70–80 %) повышение его скорости.

Экспериментально доказано, что активизация РМСЗ обеспечивает возникновение эффекта экстренного повышения работоспособности. Установлено также, что по функциональной активности, или мощности РМСЗ, все испытуемые подразделяются по крайней мере на три типа (с высокой, средней и низкой) и что именно величина активности РМСЗ, оцениваемая по степени прироста в скорости произвольного расслабления мышц (СПР), предопределяет индивидуальный уровень устойчивости при срочной адаптации к физическим нагрузкам и другим факторам среды [4; 5].

Дальнейшие исследования в этом направлении, а также анализ экспериментальных данных с позиций теории функциональных систем (ФС) П. К. Анохина привели к заключению, что РМСЗ, оказывающий прямое влияние на сложнейшие внутрисистемные и межсистемные взаимоотношения процессов, которые предопределяют в конечном итоге общий коэффициент полезного действия систем организма, уровень физической работоспособности и устойчивости к экстремальным воздействиям, следует отнести к категории функциональных систем под названием неспецифическая «тормозно-релаксационная функциональная система срочной адаптации и защиты» (ТРФСЗ) организма от экстремальных воздействий [2; 5; 6].

Одним из главных системообразующих факторов ТРФСЗ является тканевая гипоксия, а положительный результат ее деятельности заключается в поддержании нормальных соотношений важнейших гомеостатических констант (O_2 - CO_2) в организме. Исходя из этого, ТРФСЗ можно отнести к категории антигипоксических функциональных систем.

К настоящему времени накоплено достаточно сведений о комплексах антигипоксических реакций. Описаны и гомеостатические функциональные системы обеспечения потребностей организма в кислороде, а также общая функциональная система гомеостаза [7; 8]. Вместе с тем ТРФСЗ имеет ряд принципиальных и существенных отличий от других ФС гомеостатической регуляции.

Согласно описаниям А. Н. Медеяновского, ведущими компонентами (эффекторами) ФС кислородного обеспечения являются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а конечный положительный результат (антигипоксический эффект) достигается главным образом за счет интенсификации деятельности этих эффекторов (увеличение объема вдоха,

частоты дыхания, ударного объема сердца, частоты сердечных сокращений – ЧСС, артериального давления и т. д.) [7]. Основным принцип их работы – интенсификация деятельности эффекторов.

В ТРФСЗ, наоборот, главный рабочий принцип – экономизация энергетических затрат и функций эффекторов, а в качестве ведущих компонентов выступают тормозные системы ЦНС и релаксационные процессы нервно-мышечной системы. При этом деятельность ТРФСЗ не определяется ни сердечнососудистой, ни дыхательной системами, т. е. теми мощными эффекторами, которые играют решающую роль в функциональных системах гомеостаза. Более того, как показали исследования Ю. В. Высочина и наши собственные [3–5; 9], при активизации ТРФСЗ функциональная нагрузка на системы энергообеспечения мышечной деятельности даже уменьшается, о чем свидетельствует снижение уровня ЧСС, дыхания, артериального давления, содержания в крови лактата, креатинина и стрессорных гормонов. Тем не менее благодаря большому экономизирующему эффекту резко возрастает интегральный коэффициент полезного действия организма и существенно повышается физическая работоспособность. Третье существенное отличие состоит в особенностях взаимодействия ТРФСЗ с другими функциональными системами.

В своих исследованиях Ю. В. Высочин установил, что в отличие от известных ФС гомеостаза ТРФСЗ, не вступая в конкурентную борьбу за эффекторы, может параллельно взаимодействовать с другими доминирующими ФС и существенно повышать эффективность их деятельности [5].

У спортсменов с низкой активностью ТРФСЗ организм пытается ликвидировать нарушения гомеостаза и гипоксию за счет дальнейшего повышения возбудимости ЦНС и наращивания интенсивности функционирования кислородтранспортных систем. Однако, как показали наши исследования [3–5; 10], этот путь крайне нерентабелен и неэффективен в силу целого ряда причин, объединяющихся в своего рода замкнутый порочный круг, одним из важных звеньев которого является повышенный уровень возбуждения ЦНС. Следует отметить также, что у 80–90 % спортсменов этой категории регистрируются различного рода перенапряжения, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, дистрофия миокарда, нарушения ритма и гипертрофия сердца [2; 3; 11].

Совершенно иначе причинно-следственные взаимоотношения физиологических процессов во время напряженной мышечной деятельности развиваются у спортсменов с высокой активностью ТРФСЗ с того момента, когда соответствующие «рецепторы результата» зафиксировали нарушения гомеостаза. Практическая реализация новой программы начинается с активизации тормозных систем ЦНС, выполняющих, как известно, важнейшую защитную функцию в организме, не только оберегая нервные клетки от истощения, но и ограничивая стрессорные реакции, гиперкинезы, развитие патологических процессов и т. д. После этого взаимосвязанные комплексы защитных реакций одновременно разворачиваются на разных иерархических уровнях и в нескольких направлениях, сохраняя тем не менее основной рабочий принцип новой программы – экономизацию функций эффекторных компонентов ТРФСЗ и ЛФС.

При обобщении совокупности литературных и наших экспериментальных данных удалось определить главное стратегическое направление в решении проблемы повышения эффективности подготовки спортсменов – всестороннее совершенствование релаксационных характеристик мышц и целенаправленное формирование релаксационного типа долговременной адаптации (РГДА). И как следствие – обосновать основные пути и принципы построения специальной релаксационной подготовки, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса на всех этапах становления спортивного мастерства. Под эффективностью двигательной деятельности мы понимаем достижение наивысших уровней специальной физической работоспособности (СФР) при полном сохранении и улучшении состояния здоровья спортсменов.

В связи с этим нами были разработаны основные принципы построения комплексной системы специальной релаксационной подготовки. Поскольку функциональная активность

(мощность) ТРФСЗ лимитируется повышенной возбудимостью ЦНС, то прежде чем приступить к использованию средств, активизирующих включение механизмов защиты (ТРФСЗ), необходимо нормализовать баланс нервных процессов и функциональное состояние ЦНС. Это первый важный принцип релаксационной подготовки. Вторым принципом является то, что для активизации ТРФСЗ, приводящей к экстремальному повышению СПР мышц, необходимо использовать не только интенсивные физические нагрузки анаэробного или смешанного характера, но и их сочетания с другими адаптогенными факторами. При использовании релаксационной подготовки мы посчитали целесообразным использовать именно те факторы и средства, которые вызывают активацию (включение) ТРФСЗ и соответственно повышение СПР мышц, а значит, и целенаправленного формирования РТДА.

Под воздействием широкого спектра адаптогенных факторов, активизирующих ТРФСЗ, сначала происходит кратковременное (после каждого воздействия), а затем стойкое (при длительном использовании) повышение СПР мышц и формирование РТДА. Таким образом, благодаря параллельному взаимодействию локомоторной функциональной системы и тормозно-релаксационной функциональной системы защиты организму удается одновременно и эффективно решать две чрезвычайно сложные задачи: удовлетворение социально значимой (победа в соревнованиях) и биологически значимой (восстановление гомеостаза) доминирующей потребности. При этом важнейшим рабочим механизмом, осуществляющим практическую реализацию защитной функции ТРФСЗ, является активизация тормозных систем ЦНС и повышение скорости произвольного расслабления мышц [5].

Из представленных данных можно с полным основанием заключить, что именно активизация (включение) тормозно-релаксационной функциональной системы срочной адаптации и защиты организма от экстремальных воздействий и ее мощность, оцениваемая по величине прироста скорости расслабления мышц в ответ на физическую нагрузку, играют решающую роль в механизмах экономизации функций, снижения энергетических затрат, повышения скорости восстановительных процессов, сопротивляемости утомлению и соответственно обеспечения экстремального повышения работоспособности (феномена второго дыхания) при повторных физических нагрузках.

Библиографические ссылки

1. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л. : Наука, 1982.
2. Высочин Ю. В. Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности : дис. ... д-ра мед. наук / ВМА им. С. М. Кирова. Л., 1988.
3. Высочин Ю. В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2. С. 17–21.
4. Высочин Ю. В. Миорелаксация в механизмах специальной физической работоспособности // Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов : науч.-метод. пособие. М. : Сов. спорт, 2003. С. 273–311.
5. Высочин Ю. В. Влияние сократительных и релаксационных характеристик на рост квалификации спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 25–27.
6. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М. : Медицина, 1975.
7. Меделяновский А. Н. Функциональные системы, обеспечивающие гомеостаз // Функциональные системы организма. Руководство. М. : Медицина, 1987. С. 77–97.
8. Судаков К. В. Основные принципы общей теории функциональных систем // Функциональные системы организма. Руководство. Медицина, 1987. С. 26–49.
9. Денисенко Ю. П. Механизмы срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок // Теория и практика физической культуры. 2005. № 3. С. 14–18.

10. Денисенко Ю. П. Миорелаксация в системе подготовки футболистов : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. М., 2007.
11. Высочин Ю. В. Специфические травмы спортсменов : учеб. пособие / ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Л., 1980.

References

1. Medvedev V. I. Ustojchivost' fiziologicheskikh i psihologicheskikh funkcij cheloveka pri dejstvii jekstremal'nyh faktorov. L. : Nauka, 1982.
2. Vysochin Ju. V. Fiziologicheskie mehanizmy zashhity, povyshenija ustojchivosti i fizicheskoj rabotosposobnosti v jekstremal'nyh uslovijah sportivnoj i professional'noj dejatel'nosti : dis. ... d-ra med. nauk / VMA im. S. M. Kirova. L., 1988.
3. Vysochin Ju. V. Faktory, limitirujushhie progress sportivnyh rezul'tatov i kvalifikacii futbolistov // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2001. № 2. S. 17–21.
4. Vysochin Ju. V. Miorelaksacija v mehanizmah special'noj fizicheskoj rabotosposobnosti // Iskusstvo podgotovki vysokokvalificirovannyh futbolistov : nauch.-metod. posobie. M. : Sov. sport, 2003. S. 273–311.
5. Vysochin Ju. V. Vlijanie sokratitel'nyh i relaksacionnyh harakteristik na rost kvalifikacii sportsmenov // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2003. № 6. S. 25–27.
6. Anohin P. K. Oчерки по физиологии функциональных систем. М. : Медицина, 1975.
7. Medeljanovskij A. N. Funkcional'nye sistemy, obespechivajushhie gomeostaz // Funkcional'nye sistemy organizma. Rukovodstvo. М. : Медицина, 1987. S. 77–97.
8. Sudakov K. V. Osnovnye principy obshhej teorii funkcional'nyh sistem // Funkcional'nye sistemy organizma. Rukovodstvo. Медицина, 1987. S. 26–49.
9. Denisenko Ju. P. Mehanizmy srochnoj adaptacii organizma sportsmenov k vozdeystvijam fizicheskikh nagruzok // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2005. № 3. S. 14–18.
10. Denisenko Ju. P. Miorelaksacija v sisteme podgotovki futbolistov : avtoref. дис. ... д-ра биол. наук. М., 2007.
11. Vysochin Ju. V. Specificheskie travmy sportsmenov : ucheb. posobie / GDOIFK им. П. Ф. Лесгафта. Л., 1980.

© Денисенко Ю. П., Высочин Ю. В., Гордеев Ю. В., 2015

УДК 37.037

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МАССАЖНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ РАЗВИТИЯ СТОПЫ У ДЕТЕЙ

Е. В. Знатнова^{*}, В. А. Барков^{**}

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы
Республика Беларусь, 230019, г. Гродно, ул. Ожешко, 22

^{*}E-mail: lena.znatnova2010@gmail.com

^{**}E-mail: v.barkov@grsu.by

Доказана эффективность методики применения в домашних условиях с детьми 5–6 лет авторских конструкций массажных устройств с мягкими и жесткими катками круглой и овоидной форм, основанная на воздействии массажных элементов массажера на подошвенную поверхность при его качении вперед-назад с различной интенсивностью, двигательными режимами.

Ключевые слова: дошкольники, коррекция нарушений развития стопы, массажные устройства для нижних конечностей, физическое воспитание в домашних условиях.

EFFECTIVENESS OF MASSAGE DEVICES APPLICATION FOR CORRECTION DEVELOPMENTAL DISORDERS OF CHILDREN'S FEET

E. V. Znatnova^{*}, V. A. Barkov^{**}

Ya. Kupala State University of Grodno
22, Ozheshko str., Grodno, 230019, Republic of Belarus

^{*}E-mail: lena.znatnova2010@gmail.com

^{**}E-mail: v.barkov@grsu.by

The effectiveness of methods of application copyright designs of massage devices with soft and hard rollers round and ovoid shapes in home with children 5-6 years old, which based on effects of massage elements massager on the plantar surface rolling back and forth with varying intensity, motor mode, has proved.

Keywords: preschool children, correction of developmental disorders of foot, massage devices for lower extremities, physical education in home.

Стопа человека должна обеспечивать хорошую переносимость разнообразных видов физических нагрузок. По имеющимся литературным данным в развитых странах более 40 % населения имеют патологию стопы. Высокая сложность анатомического ее строения в сочетании с разнообразием функциональных назначений делает этот орган уникальным и вместе с тем труднодоступным для познания закономерностей его работы в реальных условиях жизни [1].

Для современной педагогической науки и практики дошкольного физического воспитания решение вопроса дисфункции стопы у детей старшего дошкольного возраста, как важного оздоровительного фактора, является весьма актуальной задачей. Это связано с тем, что 5–6 летний возраст соответствует периоду интенсивного роста и развития организма, следовательно, является наиболее благоприятным для исправления нарушений в развитии стопы. Существует необходимость неотлагательного изучения и разработки наиболее эффективных

средств точной диагностики морфофункционального состояния нижних конечностей, разработки инновационных коррекционно-профилактических технологий для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени у детей, а также практических, научно обоснованных рекомендаций для родителей по их применению в домашних условиях.

Цель исследования заключалась в разработке и научном обосновании эффективности применения массажных устройств для коррекции нарушений развития стопы у детей 5–6 лет в домашних условиях.

Методика коррекции нарушений развития стопы у детей 5–6 лет содержала 5 этапов: на первом этапе изучались факторы, влияющие на появление дисфункций стопы у детей; на втором – осуществлялось тестирование морфофункционального состояния стопы и голени занимающихся; на третьем – производился дифференцированный подбор корригирующих средств; на четвертом – реализовалась методика коррекции нарушений развития стопы детей 5–6 лет; на пятом – оценивалась ее эффективность.

Факторы, влияющие на появление дисфункций стопы у детей. В 5–6-летнем возрасте кости стопы еще не сформированы, а слабость мышечной системы и большая эластичность связочного аппарата может быть причиной деформаций, которые чаще всего выражаются в задержке темпов формирования свода стопы. На данном возрастном этапе стопа находится в стадии интенсивного развития. Поскольку формирование ее свода еще не завершено, можно предположить, что любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных морфофункциональных отклонений. Причинами тому могут выступать перегрузки стоп, малоподвижный образ жизни, излишняя масса тела, а также неудобная обувь. Однако морфофункциональные нарушения в состоянии стопы у детей главным образом возникают вследствие ослабления ее мышц и связок.

Тестирование морфофункционального состояния стопы и голени осуществлялось на основе разработанных и усовершенствованных нами методик: «Плантографический комплекс» для оценки морфологического состояния стопы, «Устройство для определения двигательной активности стопы и голени» – для оценки динамической и статической силовой выносливости стопы и голени [2; 3]. Также проводилось тестирование физической подготовленности детей (бег на дистанцию 10 м, челночный бег 3 × 10 м, прыжок в длину с места) и оценка физического развития занимающихся.

Выбор средств для коррекции нарушений в развитии стопы и голени. На данном этапе были разработаны массажные устройства (массажеры), обладающие специфическими особенностями воздействия на поверхность стопы и мышцы голени. На основании анализа существующих технических решений В. Ф. Черткова был сделан вывод о том, что создание индивидуальных конструкций массажеров для стопы с изменяющимися функциональными особенностями воздействия на стопу и голень, является актуальной задачей [4]. Используемые нами конструкции массажных устройств характеризовались тем, что одно из них имело катки круглой (диаметром 45 см), а другое – овоидной формы [4; 5]. Общим для них является наличие валиков, соединяющих катки, с массажными элементами. В ходе применения массажеров, катки обеспечивают либо твердую (жесткую), либо эластичную (мягкую) функцию воздействия массажных элементов на подошвенную поверхность. Исходя из специфических технических особенностей массажных устройств, были выбраны четыре способа их практического использования:

- 1) массажер с твердыми катками круглой формы (Т-1);
- 2) массажер с твердыми катками овоидной формы (Т-2);
- 3) массажер с эластичными катками круглой формы (Э-1);
- 4) массажер с эластичными катками овоидной формы (Э-2).

Массажер Т-1 характеризуется функциональным воздействием на подошвенную поверхность и голень, включая короткие мышцы стопы и мышцы голени, выполняющие сгибание, разгибание, во время перекачивания валика вперед-назад.

Массажер Т-2 отличается от Т-1 тем, что содержит жесткие катки овоидной формы, при перемещении которых вперед-назад производится воздействие массажных элементов

одновременно на подошвенную поверхность и мышцы голени (пронацию и супинацию, на мышцы, отвечающие за боковые движения в нижнем таранном суставе). Когда один из катков овоидной формы своей выпуклой частью поднимается вверх, то второй в это время опускается вниз, при этом ось валика массажера изменяет свой горизонтальный уровень, воздействуя массажными элементами под образовавшимся углом на указанные мышцы.

Массажер Э-1 с по конструкции аналогичен массажеру Т-1, но имеет эластичные катки круглой формы, обеспечивающие постепенно возрастающее воздействие массажных элементов на опорную поверхность свода стопы.

Массажер Э-2 с эластичными катками овоидной формы, как и Э-1, имеет катки с мягким покрытием, что позволяет при массаже изменять положение оси валика по отношению к горизонтальной плоскости.

Рассмотренные массажные устройства работают следующим образом: ребенок, сидя на стуле (угол между бедром и голенью приближается к 90 градусам), устанавливает стопы на выступы массажных элементов, расположенных на валике, и выполняет возвратно-поступательные движения ногами (вперед-назад), надавливая на них с предлагаемым ему усилием. При этом катки, перемещаясь по горизонтальной поверхности, с помощью выступающих массажных элементов оказывают функциональное воздействие на опорную поверхность. Используя упражнения в положении сидя, нижние конечности освобождаются от работы по удержанию тела в вертикальном положении, тем самым снижая общее мышечное напряжение.

Таким образом, массажеры для стопы с мягкими катками круглой и овоидной форм, производят массаж стопы и голени за счет того, что каждый из них оказывает щадящее, комфортное воздействие на мышцы нижних конечностей, а с твердыми катками – давление жесткого характера.

Методика коррекции нарушений развития стопы у детей. В исследовании принимали участие дошкольники старших групп. Дети с нарушениями в развитии стопы, чьи родители выразили желание участвовать в эксперименте, были определены в ЭГ ($n = 30$). КГ-1 составляли дошкольники ($n = 30$) с аналогичными (как и в ЭГ) патологиями. В КГ-2 были отобраны дети с нормальным состоянием стопы.

В ЭГ ежедневно в домашних условиях проводились занятия в 3-х вариантах (по 3 мес. каждый), отличающиеся по своему содержанию тем, что после завершения каждого варианта в методику экспериментальных занятий вносились изменения по применению массажных устройств с различными техническими характеристиками. Родителям предварительно были выданы массажеры один с катками круглой, а второй – овоидной форм. При переходе к каждому из вариантов занятий они трансформировались: твердые катки в эластичные и наоборот.

Дети КГ-1 и КГ-2 занимались традиционными физическими упражнениями для укрепления мышечно-связочного аппарата нижних конечностей (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, вращение стоп, захватывание мелких предметов пальцами ног и др.) на физкультурных занятиях 3–4 мин (4 раза в неделю). Для родителей дошкольников с выявленными морфологическими нарушениями в развитии стопы (КГ-1) было рекомендовано дополнительно использовать (в домашних условиях) корригирующие физические упражнения.

Ежедневное использование массажных устройств в домашних условиях осуществлялось в 3-х вариантах: «адаптационном», «смешанном» и «жестком».

В первом «адаптационном» варианте занятия в подготовительной (0,5 мин), основной (2 мин) и заключительной (0,5 мин) частях, дети поочередно выполняли двигательные действия с массажерами Э-1, Э-2 и Э-1с заданной интенсивностью. Применение указанных массажеров только с эластичными (мягкими) катками учитывало такие принципы обучения, как доступности и активности, поскольку их специфическое воздействие на поверхность стопы и голени вызывало у детей приятные ощущения от выполняемых на массажерах двигательных действий.

Во втором «смешанном» варианте проведения занятий в подготовительной (1 мин), основной (2 мин) и заключительной(1 мин) частях, дети выполняли двигательные действия с массажерами Э-1, Т-1 и Э-1. Цель – оказать более жесткое воздействие на подошвенную поверхность.

В третьем «жестком» варианте проведения занятий в подготовительной (1 мин), основной (3 мин) и заключительной(1 мин) частях, дети занимались с массажерами Т-1, Т-2 и Т-1, оказывающих жесткое воздействие на стопы и голень.

Задания выполнялись в вечернее время суток (в промежутке от 18 до 19 ч). В субботу, воскресенье и праздничные дни – по 2 занятия в день (утром и вечером). Процентное соотношение времени выполнения упражнений в подготовительной, основной и заключительной частях занятия выдерживалось 20 %, 60 % и 20 %. Интенсивность движений: низкая (до 4-х движений вперед-назад за 10 с), средняя (5–8 движений за 10 с), большая (9–14 движений за 10 с) и высокая (15 и более движений за 10 с). Проведенный педагогический контроль за занимающимися (до и после каждого варианта занятий), указал на особенности влияния каждого отдельно взятого набора тренировочных заданий на физическое состояние детей ЭГ.

Оценка эффективности экспериментальной методики. Сравнительный анализ исходных и итоговых экспериментальных данных педагогического эксперимента в ЭГ, КГ-1 и КГ-2 не выявил достоверных отличий ($p > 0,05$) в физическом развитии детей с дисфункцией стопы (ЭГ и КГ-1) по сравнению с их сверстниками с нормальным состоянием стопы (КГ-2).

По результатам плантографического исследования у детей ЭГ было отмечено значительное улучшение морфологического состояния стопы: десять дошкольников с «уплощенной стопой» и три с «полой стопой» перешли в категорию здоровых (с нормальной стопой); четыре человека с плоскостопием также улучшили свое состояние, перейдя в категорию «уплощенной стопы».

В ЭГ за счет направленного напряжения и расслабления мышц в коленном и голеностопном суставах произошло укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, значительно улучшились функциональные возможности нижних конечностей до уровня здоровых детей. Дети ЭГ имели более высокие изменения показателей динамической (на 60,29 %) и статической (на 61,64 %) силовой выносливости стопы и голени по сравнению с КГ-1 (соответственно на 16,55 % и на 12,37 %) ($p < 0,001$).

За анализируемый период времени в ЭГ был получен значительный прирост результатов тестирования физической подготовленности: в беге 10 м – на 34,9 %; челночном беге – на 14,8 %; прыжке в длину с места – на 17,8 % ($p < 0,05$).

При анализе корреляционных взаимосвязей между рассматриваемыми показателями физического развития, функциональных способностей нижних конечностей, морфологического состояния стопы детей в ЭГ в конце педагогического эксперимента количество сильных линейных связей возросло. Также стали выше, чем в начале учебного года, значения коэффициентов парных корреляций.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Эффективность экспериментальной методики достоверно подтверждена улучшением морфофункционального состояния стопы, повышением уровня физической подготовленности детей ЭГ за счет укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Библиографические ссылки

1. Болтрукевич С. И., Аносов В. С., Мармыш А. Г. Современные аспекты диагностики и лечения деформаций стопы: монография / ГрГУ. Гродно, 2010.
2. Плантографический комплекс : пат. 8879 Респ. Беларусь / А. И. Свириденко, В. В. Лашковский, В. А. Барков, Е. В. Знатнова ; патентообладатель Науч.-исслед. центр проблем ресурсосбережения Нац. акад. наук Беларуси ; Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы. № и 20120482, заявл. 10.05.2012 ; опубл. 30.12.2012 // Афіцыйны бюл. / Нац. цэнтр інтэлектуал. уласнасці. 2012. № 6.

3. Устройство для определения двигательной активности стопы и голени : пат. 9389 Респ. Беларусь / В. А. Барков, А. И. Свириденко, Е. В. Знатнова, В. В. Баркова ; патентообладатель Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы. № u 20121113, заявл. 17.12.2012 ; опубл. 30.08.2013 // Афіцыйны бюл. / Нац. цэнтр інтэлектуал. уласнасці. 2013. № 4.

4. Массажер для ступней ног : пат. 8892 РФ / В. Ф. Чертков ; патентообладатель В. Ф. Чертков. № RU 8892 U1, заявл. 05.05.1998 ; опубл. 16.01.1999 // бюл. «Изобретения. Полезные модели» / Федер. служба по интеллектуал. собственности, пат. и товарным знакам. 1999. № 4.

5. Массажер для мышц стопы и голени : пат. 10049 Респ. Беларусь / В. А. Барков, Е. В. Знатнова, В. В. Баркова ; патентообладатель Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы. № u 20130747; заявл. 09.20.2013 ; опубл. 30.04.2014 // Афіцыйны бюл. / Нац. цэнтр інтэлектуал. уласнасці. 2014. № 2.

References

1. Boltrukevich S. I., Anosov V. S., Marmysh A. G. Sovremennye aspekty diagnostiki i lechenija deformacij stopy: monografija / GrGU. Grodno, 2010.

2. Plantograficheskiy kompleks : pat. 8879 Resp. Belarus' / A. I. Sviridenok, V. V. Lashkovskij, V. A. Barkov, E. V. Znatnova ; patentoobladatel' Nauch.-issled. centr problem resursosberezenija Nac. akad. nauk Belarusi ; Grodnenskiy gos. un-t im. Ja. Kupaly. № u 20120482, zajavl. 10.05.2012 ; opubl. 30.12.2012 // Aficyjny bjul. / Nac. cjentr intjelektual. ulasnasci. 2012. № 6.

3. Ustrojstvo dlja opredelenija dvigatel'noj aktivnosti stopy i goleni : pat. 9389 Resp. Belarus' / V. A. Barkov, A. I. Sviridenok, E. V. Znatnova, V. V. Barkova ; patentoobladatel' Grodnenskiy gos. un-t im. Ja. Kupaly. № u 20121113, zajavl. 17.12.2012 ; opubl. 30.08.2013 // Aficyjny bjul. / Nac. cjentr intjelektual. ulasnasci. 2013. № 4.

4. Massazher dlja stupnej nog : pat. 8892 RF / V. F. Chertkov ; patentoobladatel' V. F. Chertkov. № RU 8892 U1, zajavl. 05.05.1998 ; opubl. 16.01.1999 // bjul. «Izobretenija. Poleznye modeli» / Feder. sluzhba po intellektual. sobstvennosti, pat. i tovarnym znakam. 1999. № 4.

5. Massazher dlja myshe stopy i goleni : pat. 10049 Resp. Belarus' / V. A. Barkov, E. V. Znatnova, V. V. Barkova ; patentoobladatel' Grodnenskiy gos. un-t im. Ja. Kupaly. № u 20130747; zajavl. 09.20.2013 ; opubl. 30.04.2014 // Aficyjny bjul. / Nac. cjentr intjelektual. ulasnasci. 2014. № 2.

© Знатнова Е. В., Барков В. А., 2015

УДК 378.17

СПОРТИВНАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ КАК ПУТЬ К ЭФФЕКТИВНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д. К. Зубовский

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, 220020, Минск, пр. Победителей, 105
E-mail: zubovskid@mail.ru

В настоящее время формируется и научно обосновывается новый раздел спортивной медицины – спортивная физиотерапия – применение лечебных физических факторов не только для лечения и медицинской реабилитации при заболеваниях и травмах спортсменов, но и в качестве средств восстановления, сохранения и повышения их работоспособности.

Ключевые слова: спорт, физиотерапия, тренировка, утомление, работоспособность.

SPORTS PHYSICAL THERAPY AS A WAY TO EFFECTIVE SPORTS ACTIVITY

D. K. Zubovskiy

Belarusian State University of Physical Culture
105, Pobediteley av., Minsk, 220020, Republic of Belarus
E-mail: nir@sportedu.by

At present a new section of sports medicine – sports physical therapy is formed and scientifically grounded which implies application of therapeutic physical factors not only for treatment and medical rehabilitation at athletes' illnesses and injuries, but also as a means of rehabilitation, preservation, and increase of their working capacity.

Keywords: sport, physical therapy, training, exhaustion, working capacity.

В современном спорте растет интерес к использованию немедикаментозных технологий, а именно, средств и методов физиотерапии – лечебных физических факторов (ЛФФ), не только для медицинской реабилитации при заболеваниях и травмах спортсменов, но и для их функциональной реабилитации в ходе тренировочного процесса. Это связано с тем, что современная физиотерапия располагает огромным количеством разнообразных по физической природе, физиологическому и лечебному действию методов, использующихся в клинической медицине. Направление использования ЛФФ в подготовке спортсменов и спортивной медицине позволило сформулировать систему представлений, составивших предмет нового раздела спортивной медицины – спортивной физиотерапии [1; 2].

Перспективность такого подхода заключается в том, что физические методы имеют ряд особенностей и преимуществ [1–3]:

– ЛФФ органично «вписываются» в тренировочный процесс, поскольку сами обладают тренирующим, адаптирующим, профилактическим и восстанавливающим действиями;

– ЛФФ обладают разнообразными физиологическими, лечебными и реабилитационными действиями, благодаря чему могут быть использованы для стимуляции процессов восстановления и адаптации, повышения работоспособности и психологической устойчивости спортсменов;

– ЛФФ способны оказывать выраженное модифицирующее (модулирующее) действие, в связи, с чем могут быть использованы для повышения эффективности других методов (в том числе фармакологических);

– являясь адекватными и естественными раздражителями, ЛФФ, в отличие от лекарств, не обладают побочным действием, не вызывают аллергических реакций, практически не имеют противопоказаний для применения у спортсменов;

– курсовое применение ЛФФ сопровождается длительным последействием (до 6–8 недель и более), что упрощает их применение в различные периоды ТП и во время соревнований;

– применение ЛФФ безболезненно, доступно, экономически выгодно и, благодаря выпуску портативных аппаратов, легко может быть обеспечено в любых условиях и в любое время [3].

Выявленные особенности и направленность восстановительного действия ЛФФ дают возможность их дифференцированного применения, как в качестве средств функциональной реабилитации на всех этапах подготовки спортсменов различных видов спорта.

В условиях подготовительного периода использование ЛФФ для ускорения восстановления и снятия усталости дает возможность повышать объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В предсоревновательной подготовке и в период продолжительных соревнований, турниров и многократных выступлений при наличии временных ограничений и с учетом характера предшествующих и предстоящих нагрузок ЛФФ могут использоваться для повышения работоспособности.

В восстановительном периоде ЛФФ могут использоваться для профилактики ухудшения функционального состояния организма спортсмена (профилактика перенапряжения и переутомления) перед предстоящим подготовительным периодом макроцикла и в качестве средств медицинской реабилитации при хронических заболеваниях и травмах.

Профилактическое направление использования ЛФФ важно в видах спорта, связанных с большой продолжительностью соревнований и многократными выступлениями (тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, фехтование, единоборства, многоборья, игры, и пр.). Мы рекомендуем для профилактики переутомления в ходе тренировок и соревнований использовать факторы, оказывающие комплексное, преимущественно восстанавливающее и общестимулирующее действие на организм.

Гемоманнитотерапия (ГМТ) и общая магнитотерапия (ОМТ) – приводят к уменьшению вязкости крови и активности перекисных процессов, стимуляции иммунитета и кроветворения, детоксикации организма.

Термоманнитотерапия (ТМТ) – новая инновационная технология, сочетающая гемостимулирующий, иммуномодулирующий и реокорректирующий эффект низкоинтенсивной импульсной МТ с общеукрепляющим и трофико-регенераторным действием тепла. Субъективные признаки положительного действия изолированной или сочетанной МТ проявляются уже после 3–4-й процедуры: улучшаются сон, снижается психоэмоциональное напряжение, повышается иммунорезистентность за счет улучшения оксигенации тканей и энергообразования в клетках. Достигнутый эффект сохраняется в среднем в течение 4-х недель.

Также к ЛФФ разностороннего действия относятся лазерное облучение крови, крайне высокочастотная терапия, общая аэрокриотерапия. Для профилактики утомления, в особенности перед предстоящими соревнованиями, большое значение имеют ЛФФ и методы, обладающие антигипоксическим и гемостимулирующим действием. Это: аэроионизация, оксигенотерапия, нормобарическая гипокситерапия, гипербарическая оксигенация, кислородный коктейль, кислородные и углекислые ванны.

Эффективность комплексного использования средств для восстановления спортивной работоспособности, в первую очередь, обеспечивается методами, влияющими на функции центральной нервной системы и психоэмоциональное состояние спортсмена.

Психостимулирующей направленностью обладают: суховоздушная баня (сауна), контрастная ванна, души (Шарко, шотландский, циркулярный, душ Виши, подводный душ-массаж), неселективная хромотерапия.

С психорелаксирующей целью могут быть использованы: ТМТ, ОМТ в сочетании с музыкотерапией, селективная хромотерапия, вибромассажная релаксация, альфа-массаж,

аудиовизуальная релаксация, хвойные ванны, электросонотерапия, азотные ванны, аэрофитотерапия с седативными препаратами (валериана, герань душистая, ромашка, цикламен и др.), общая франклинизация и др.

С целью оперативного восстановления, а также для стимуляции работоспособности в ограниченных временных условиях тренировки или соревнования рекомендуется использование таких средств избирательного локального воздействия на мышечный аппарат спортсмена, как, например, локальные электропроцедуры (амплипульстерапия, электростимуляция), импульсная высокоинтенсивная МТ, аппаратный массаж импульсным статическим электрическим полем, локальная вакуумтерапия, вибротерапия.

Резкая интенсификация современного тренировочного процесса, экстремальные условия соревнований и сокращение периодов восстановления, возможное наличие «слабого звена» в организме спортсмена и различные факторы риска могут приводить к развитию хронического утомления. Клиническую картину хронического утомления определяют нейро-вегетативные нарушения в виде неврозов, иммуносупрессия, проявляющаяся инфекционно-воспалительными заболеваниями, а также рост травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [4].

Нами показано нормализующее влияние низкочастотного магнитного поля по технологии ГМТ и ОМТ на свободно-радикальные процессы, сосудисто-тромбоцитарный гемостаз, центральную нервную, иммунную системы у спортсменов различной специализации [1; 2]. Выраженный иммуномодулирующий эффект оказывают также лазерное облучение крови, микроволновая резонансная терапия, аэроионизация, кислородотерапия, дециметроволновая терапия, УФО [3].

Ускорение и облегчение (оптимизация) процессов срочной адаптации (акклиматизации) спортсменов является одним из путей повышения спортивной работоспособности, эффективности выступления на соревнованиях и сохранения здоровья.

Среди физических факторов, обладающих выраженным адаптогенным эффектом, обычно выделяют ультрафиолетовые лучи. Ультрафиолетовое облучение в предсоревновательном периоде проводят по основной или ускоренной схеме. Важно помнить, что передозировка может ослабить адаптационные возможности и снизить физическую работоспособность. Для повышения адаптационных возможностей организма можно, как уже указывалось, использовать ГМТ и ОМТ. С этой же целью могут быть использованы иглорефлексотерапия или методы пунктурной физиотерапии (электропунктура, лазеропунктура, магнитопунктура).

Увеличить мобилизационную готовность организма в соревновательном периоде, например, перед соревнованиями помогает короткий курс амплипульстерапии (4–6 процедур) на наиболее нагружаемые при физической работе группы мышц за 15–20 мин до начала соревнований. Хороший восстановительный эффект в соревновательном периоде могут оказать: аэроионизация и аэрофитотерапия в сочетании с массажем (с разогревающими мазями), вибромассажем поясничной области и биологически активных точек, электростимуляция с предварительным введением АТФ, кислородные или углеводистые коктейли, ароматические и жемчужные ванны. Перед сном рекомендуются аутогенная психорегулирующая тренировка, массаж головы, воротниковой области, спины в сочетании с аэроионизацией и аудиовизуальной релаксацией, аэрофитотерапия и ОМТ в сопровождении музыки.

Индивидуальный дифференцированный подход к использованию ЛФФ для сохранения и повышения функциональных возможностей спортсменов различных видов спорта в соревновательном периоде позволяет эффективно ускорить течение естественных восстановительных процессов, обеспечивая готовность к предстоящим соревнованиям и само участие в них.

Все большее распространение в клинической медицине получают сочетанные методы физиотерапии, применение которых основано на синергизме и потенцировании действия ЛФФ, проявлении новых лечебных эффектов, устранении нежелательных эффектов одного фактора с помощью другого, влиянии на большее число систем организма и звеньев патологического процесса, а также увеличении продолжительности последствия комплекса физических факторов [3]. Представление о масштабности развития направления дает нижеприводимый перечень основных методов сочетанной физиотерапии: вакуумэлектрофорез, аэроэлектрофорез,

электрофонофорез, криоэлектрофорез, индуктотермоэлектрофорез, гальваногрязелечение, гидрогальванические ванны, электроакупунктура и электропунктура, магнитолазеротерапия, фонолазеротерапия, фотовакуумтерапия, магнитофонотерапия, фотомагнитотерапия, пелофонотерапия, термомагнитотерапия, грязьиндуктотермия, вакуумдарсонвализация, вибромагнитотерапия, криомагнитотерапия, магнитолазерофонотерапия и др.

Тем не менее, несмотря на широкое применение в клинической медицине ЛФФ, обладающих разнообразными физиологическими и лечебными свойствами, использование их в качестве средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов сегодня в спорте мало распространено. Прежде всего, это связано с недостаточностью учебно-методических материалов и информации по этой теме среди спортивных врачей, тренеров и спортсменов. Кроме того, сегодня в спорте работают, в большинстве, врачи, которые считают основой системы восстановления работоспособности спортсмена фармакологическое обеспечение, не владеют всеми методами восстановительной терапии, не знают специфику физиотерапии и не могут оценить все особенности спортсмена и нюансы проведения у него физиотерапевтических процедур.

В настоящее время, несмотря на значительные методологические и технические успехи клинической физиотерапии, постепенно выделяющейся в отдельную область медицины – спортивной физиотерапией как наукой об использовании ЛФФ по проблеме спортивной работоспособности занимаются единичные исследователи и практические врачи. Следует понять, что использование адаптационно-восстановительных и лечебно-оздоровительных комплексных методик на основе научно обоснованного применения различных по своим параметрам ЛФФ является влечением времени, так как оно позволяет осуществить целенаправленное снижение фармакологической нагрузки на организм, оптимизировать учебно-тренировочный процесс и достичь более высоких спортивных результатов. И это должно явиться побудительным стимулом для дальнейших исследований, в развитии которых так нуждается столь трудная и актуальная медико-биологическая проблема как проблема спортивной работоспособности и новый раздел медицинской науки – спортивная физиотерапия.

Библиографические ссылки

1. Zubovskij D. K., Ulashchik V. S. Введение в спортивную физиотерапию : монография / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2009.
2. Пономаренко Г. Н., Улащик В. С., Zubovskij D. K. Спортивная физиотерапия : монография. СПб, 2009.
3. Улащик В. С., Лукомский И. В. Общая физиотерапия : учебник. Минск : Интерпрес-сервис, 2003.
4. Иорданская Ф. А., Юдинцева М. С. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики // Теория и практика физической культуры. 1999. № 1. С. 18–24.

References

1. Zubovskij D. K., Ulashchik V. S. Vvedenie v sportivnuju fizioterapiju : monografija / Belorus. gos. un-t fiz. kul'tury. Minsk, 2009.
2. Ponomarenko G. N., Ulashchik V. S., Zubovskij D. K. Sportivnaja fizioterapija : monografija. SPb, 2009.
3. Ulashchik V. S., Lukomskij I. V. Obshhaja fizioterapija : uchebnik. Minsk : Interpresservis, 2003.
4. Iordanskaja F. A., Judinceva M. S. Diagnostika i differencirovannaja korrekciya simptomov dezadaptacii k nagruzkam sovremennogo sporta i kompleksnaja sistema mer ih profilaktiki // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 1999. № 1. S. 18–24.

УДК 796

ПОДГОТОВКА БЕРЕМЕННЫХ К РОДАМ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н. В. Ивашко¹, И. В. Адаменко²

¹Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

²Красноярский строительный техникум
Россия, 660025, г. Красноярск, ул. Семафорная, 381/2
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

Лечебную физическую культуру применяют как общеукрепляющее, профилактическое средство во время беременности и послеродовом периоде. Положительное влияние физических упражнений на течение беременности, родов и послеродового периода общепризнано.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, лечебная гимнастика, гипокинезия, I триместр беременности, II триместр беременности, III триместр беременности, беременная, плод.

PREPARING PREGNANT WOMEN FOR CHILDBIRTH BY MEANS OF MEDICAL PHYSICAL TRAINING

N. V. Ivashko¹, I. V. Adamenko²

¹Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochoy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

²Krasnoyarsk Construction Technical School
381/2, Semafornaya str., Krasnoyarsk, 660025, Russia
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

Medical physical training apply as preventive means during pregnancy and the postnatal period. Positive influence of physical exercises on current of pregnancy, sorts and the postnatal period is conventional.

Keywords: medical physical training, medical gymnastics, I a trimester of pregnancy, II trimester of pregnancy, III trimester of the pregnancy, pregnant, a fruit.

Подготовка беременных к родам с помощью средств лечебной физической культуры (ЛФК) имеет многовековую историю. Гипокинезию считают существенным фактором риска по ряду патологических состояний беременной и плода.

Для улучшения функционального состояния организма беременной необходимы систематические занятия физкультурой (прогулки, ходьба на лыжах и т. п.), ЛФК, закаливающие процедуры в течение всего периода беременности и после родов.

У беременных женщин – высокое состояние диафрагмы и уменьшенная в связи с этим экскурсия грудной клетки, что сокращает легочную вентиляцию. Занятия физкультурой способствуют усилению окислительных процессов, повышению потребления кислорода. Прогулки в лесу, в парке, вдоль реки (или берега моря), выполнение упражнений на свежем

воздухе увеличивают легочную вентиляцию, снижают гипоксию и усиливают обменные процессы, что положительно сказывается на общем состоянии беременной женщины. Выполнение дыхательных упражнений способствует более легкому протеканию родов. Диафрагмальное дыхание усиливает венозный кровоток в сосудах брюшной полости и тем самым устраняет застойные явления в органах.

Лечебная гимнастика (ЛГ) и прогулки способствуют нормализации периферического кровотока и облегчают работу сердца. ЛГ укрепляет мышцы тазового дна, и во время родов уменьшается опасность разрывов промежности. Сильные мышцы промежности предупреждают опущение тазового дна в послеродовом периоде, а также опущение влагалища, функциональное недержание мочи и др. Нормализуются и функции кишечника.

Методика лечебной гимнастики. Включаются общеразвивающие, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление; исключаются упражнения в статическом напряжении, с натуживанием, задержкой дыхания и упражнения с гантелями (тяжестями). Предпочтительно выполнять упражнения в положении лежа, на четвереньках. Большое значение имеет эмоциональный фактор, поэтому желательно выполнять упражнения под музыку.

Общие задачи ЛФК при беременности: улучшение общего обмена веществ; укрепление мышц брюшного пресса, спины, дна таза, нижних конечностей; сохранение подвижности тазобедренных и других суставов; обучение беременной правильному дыханию и произвольному расслаблению мышц; улучшение работы сердечно-сосудистой системы, легких, кишечника; активизация кровообращения и устранение застойных явлений в малом тазу и нижних конечностях; обеспечение достаточного насыщения кислородом артериальной крови матери и плода; психомоторная подготовка к родам.

Средства ЛФК. При занятиях с беременными можно использовать практически все средства ЛФК: физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные упражнения, игры), аутогенную тренировку и массаж; элементы закаливания с привлечением природных факторов (свет, воздух, вода); регламентация режима дня.

Формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика (ЛГ), аэробика (в частности дозированная ходьба), физические упражнения в воде, «Fit-ball», самостоятельные занятия.

Лечебная физическая культура рекомендуется всем женщинам с нормально протекающей беременностью. К занятиям привлекаются все беременные, начиная с первых дней взятия на учет и до момента родов, но после консультации врача для выявления возможных противопоказаний и индивидуализации программы ЛФК.

Противопоказания к назначению ЛФК:

- состояния, требующие экстренной хирургической или акушерской помощи;
- острые инфекционные и воспалительные заболевания любых органов и тканей; длительная субфебрильная температура невыясненной этиологии; ревматизм в активной фазе; острый и подострый тромбофлебит; острые заболевания почек и мочевого пузыря (нефрит, нефроз, цистит); остаточные явления воспаления в малом тазу;
- тяжелые токсикозы беременности (неукротимая рвота, нефропатия, преэкламптическое состояние и эклампсия); кровотечение из половых органов различного происхождения (предлежание плаценты, преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты и др.); угрожающее прерывание беременности; повреждение околоплодных оболочек; внематочная беременность; привычные аборт; выраженное многоводие; мертворождения в анамнезе у матерей с резус-отрицательным фактором; расхождение лонного сочленения; схваткообразные боли в животе;
- острая и прогрессирующая хроническая сердечно-сосудистая недостаточность; декомпенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы, особенно в стадии прогрессирования; активнотекущие заболевания печени и почек; резковыраженное опущение внутренних органов с болями при физических усилиях; болезни крови; эпилепсия; угроза отслойки сетчатки.

ЛФК не противопоказана, но требуется строгая индивидуализация занятий при операциях в области живота и таза, в том числе акушерско-гинекологических (кесарево сечение,

удаление доброкачественных новообразований и т. п.) в анамнезе; перенесенной беременности; многоплодии и задержке развития плода; эклампсии в анамнезе; болевых синдромах ОДА, сопровождающих беременность; синдроме блокирования кровообращения в запястье; дисфункции лонного сращения; легких токсикозах беременности, неврозах беременных, компенсированных пороках сердца; начальных стадиях гипертонической болезни, бронхиальной астмы; легких формах хронических неспецифических заболеваний легких; компенсированных формах туберкулеза легких без функциональных нарушений; ожирении, диабете; запорах (атонических или спастических); рефлюксэзофагите (изжога); недержании мочи; расширении вен нижних конечностей или геморроидального сплетения.

При составлении комплекса ЛГ следует принять во внимание как срок беременности, так и функциональные возможности организма и сопутствующие нарушения здоровья. Как правило, в комплекс ЛГ при беременности включают общеукрепляющие динамические упражнения для рук, туловища, ног, улучшающие обмен веществ, а также дыхательные упражнения и специальные упражнения для укрепления брюшного пресса, длинных мышц спины и мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, повышения эластичности мышц промежности. Обязательно используют специальные упражнения на расслабление.

Схема занятия включает вводную, основную и заключительную части. Вводная часть состоит из упражнений, активизирующих основные мышечные группы, – варианты ходьбы, простые движения в суставах верхних и нижних конечностей. Основную часть процедуры ЛГ составляет более индивидуализированный комплекс, в который входят дыхательные упражнения в различных исходных положениях; упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп (живота, спины, нижних конечностей, тазового дна) и на повышение растяжимости мышц промежности и приводящих мышц бедра; имитирующие работу мышц при потугах. Заключительная часть состоит из простых упражнений, сходных с таковыми вводной части, а также упражнений на расслабление.

Первый триместр беременности (до 16 нед.) характеризуется сложной перестройкой организма, в частности вегетативной нервной системы. В это время есть опасность выкидыша, поэтому проводить занятия физкультурой нужно осторожно, дозировать нагрузки, подбирать упражнения индивидуально.

Занятия проводятся в исходном положении лежа, стоя, сидя и в коленно-локтевом. В основной раздел включаются упражнения для тренировки брюшного и грудного дыхания, мышц тазового дна, брюшного пресса и др. Нагрузки увеличиваются постепенно, по мере овладения движениями, правильным дыханием. ЛГ можно выполнять несколько раз в день в сочетании с прогулками в лесу, сквере и пр.

Во втором триместре беременности (17-31 нед.) увеличивается тахикардия, возрастает потребность в кислороде. В связи с увеличением размеров матки, меняются лордоз и угол наклона таза, и женщина начинает испытывать в положении стоя значительное статическое напряжение мышц спины.

Следует уделять особое внимание тренировке мышц брюшного пресса, тазового дна, подвижности сочленений малого таза, развивать гибкости позвоночника и др. Необходимо включать дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Женщину обучают расслаблять мышцы тазового дна при напряжении мышц брюшного пресса. В этом периоде возрастает венозное давление в сосудах нижних конечностей, этому способствует более высокое давление в венах матки по сравнению с венами ног и постепенное сдавливание растущей маткой вен таза, также затрудняющее отток крови из нижних конечностей. С затруднением оттока связывают появление отеков на ногах в более поздние сроки беременности. У некоторых женщин в этот период начинается варикозное расширение вен.

В ЛГ включают упражнения в исходном положении лежа на спине на кушетке с приподнятым изножьем, диплоидный (отсасывающий) массаж, умеренные прогулки, после которых надо полежать 10–15 мин с приподнятыми ногами, затем выполнить движение стопами. Включают также контрастный душ, на ночь прохладный душ для нижних конечностей. Ограничивают прием жидкости, строго соблюдают диету (исключаются острые и соленые блюда).

Третий триместр беременности (32–40 неделя) характеризуется быстрым ростом и развитием плода. Диафрагма максимально оттесняется кверху, селезенка и печень прижаты к диафрагме. Большое напряжение испытывают сердечно-сосудистая и дыхательная системы, снижается дыхательный объем.

В этот период ограничивается амплитуда движений в суставах нижних конечностей, возможность наклонов туловища. Используются исходные положения, которые не вызывают неприятных ощущений у беременной.

Большое внимание уделяется дыханию при напряженном брюшном прессе, расслаблению мышц тазового дна при напряженном брюшном прессе, упражнениям на расслабление брюшной стенки и др.

Беременность предъявляет повышенные требования к функциям почти всех органов и систем. В связи с этим большое значение для правильного течения беременности имеет двигательная активность женщины, гигиенический уход за телом, сон и еще многие факторы [1].

Библиографическая ссылка

1. Ивашко Н. В., Бобкова В. А. Лечебная физкультура для беременных : метод. указания. Красноярск, 2010.

Reference

1. Ivashko N. V., Bobkova V. A. Lechebnaja fizkul'tura dlja beremennyh: methodh. ukazanija. Krasnojarsk, 2010.

© Ивашко Н. В., Адаменко И. В., 2015

УДК 796:005.591.6

ЦИГУН-ТРЕНИНГ КАК ФАКТОР ДИНАМИКИ ВОЗМОЖНОСТИ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

И. Е. Крамида^{*}, Я. А. Афонина^{**}

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

^{*}E-mail: kramidai@mail.ru

^{**}E-mail: aphoninayana@mail.ru

Проведен сравнительный анализ возможности улучшения здоровья студентов, проходивших обучение по физической культуре в основной группе, и тех, кто обучались по программе оздоровительного цигун-тренинга (ЦТ) для студентов с ослабленным здоровьем в периоды 2001–2004, 2005–2010 и 2011–2014 гг. Доказано, что занятия ЦТ более эффективны в плане улучшения здоровья, чем типовые занятия по физической культуре.

Ключевые слова: цигун-тренинг, студенты, физическая культура, улучшение здоровья.

QIGONG-TRAINING AS A FACTOR OF DYNAMICS OF OPPORTUNITY TO IMPROVE THE HEALTH OF STUDENTS

I. E. Kramida^{*}, Ya. A. Afonina^{**}

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia

^{*}E-mail: kramidai@mail.ru

^{**}E-mail: aphoninayana@mail.ru

Comparative analysis of the possibility of improving health of students, were trained in physical culture in the study group, and those who were trained under the program of health qigong training (QT) for students with poor health in the periods 2001–2004, 2005–2010 and the years 2011–2014 is organized in the article. It is proved that the training of QT are more effective in improving health than standard physical training.

Keywords: qigong-training, students, physical culture, improving health.

Сохранение и укрепление здоровья студентов – одна из основных задач в работе кафедр и факультетов физической культуры технических вузов. Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» (ФК) должен быть организован так, чтобы у студентов была возможность улучшить свое здоровье. Заболевания есть у многих студентов, в том числе у тех, кто отнесены к основной группе посещающих занятия по ФК. Поэтому тех студентов, кто посещают типовые занятия по ФК для основной группы студентов, мы называем относительно здоровыми студентами (ОЗС).

Часть студентов по результатам медицинского осмотра на первом курсе относится к специальной медицинской группе (СМГ). Такие студенты проходят в нашем вузе обучение по ФК в соответствии с программой специализации «Оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики цигун», аудиторные занятия которой коротко можно назвать цигун-тренингом (ЦТ). ЦТ содержит три равнозначные по важности составляющие:

- 1) релаксационные и суставные разминки;
- 2) китайскую гимнастику цигун;
- 3) психологический тренинг осознанной саморегуляции [1].

В наших работах доказано, что ЦТ имеет высокую оздоровительную эффективность. Однако в этих работах нет анализа динамики оздоровительной эффективности ЦТ с учетом данных 2011–2014 гг. [2; 3]. Необходимо выяснить, как изменилась возможность улучшения здоровья у студентов, посещающих занятия ЦТ, за последние годы, и в каком направлении следует совершенствовать ЦТ, чтобы повысить его оздоровительную эффективность.

Цель исследования: выяснить, какова динамика эффективности аудиторных занятий ЦТ в плане возможности улучшения здоровья или полного исцеления студентов.

Задача исследования: провести сравнительный анализ возможности улучшения здоровья или полного исцеления у студентов, посещавших аудиторные занятия ЦТ, у студентов, имевших заболевания и отнесенных к СМГ или подготовительной группе, обучающихся по ФК и не посещавших занятия ЦТ, и у ОЗС, посещавших типовые занятия по ФК, в периоды 2001–2004 гг., 2005–2010 гг. и 2011–2014 гг.

Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие занятия по ФК. Для выявления динамики возможности улучшения здоровья студентов, посещающих разные занятия по ФК, они были объединены в разные группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001–2004 гг., 2005–2010 гг. и в 2011–2014 гг.

Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001–2004 гг., 2005–2010 гг. и 2011–2014 гг. соответственно): 1, 2, 3 – ОЗС 1 (274, 349 и 217 человек), 2 (285, 146 и 141 человек), 3 (124, 148 и 103 человека) курсов соответственно, посещавшие обычные занятия по ФК; К – контрольные группы студентов, имевших нарушения здоровья и не посещавших занятия ЦТ (84, 51 и 79 человек); Ц1, Ц2, Ц3 – студенты СМГ, посещавшие ЦТ в течение 1–2 (132, 120 и 121 человек), 3–4 (50, 120 и 58 человек), 5–6 и более (0, 45 и 36 человек) семестров соответственно. Всего в исследовании приняло участие 1787 ОЗС, 214 студентов контрольных групп разных лет и 432 студента СМГ, посещавших занятия ЦТ.

При проведении исследования применялись следующие методы.

Опрос. Опросы студентов проводились в конце соответствующего учебного года. Опросные листы содержали вопросы об оценке начального и конечного самочувствия по 10-балльной шкале и об изменении самочувствия студентов по наиболее частым нарушениям здоровья за период учебных занятий.

Статистические методы обработки данных. Для разных вопросов опросного листа подсчитывались либо средние арифметические величины, либо проценты случаев разных ответов на тот или иной вопрос опросного листа. Оценка достоверности различий процентов случаев тех или иных ответов проводилась с помощью критерия Хи-квадрат. Оценка достоверности различий между средними величинами проводилась с помощью t-критерия Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости разницы менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости, равном или более 0,05, но менее 0,15 (последнее отмечалось в приведенной ниже табл. 1 знаком «*»).

При использовании метода опроса основной математической характеристикой возможности улучшения здоровья у студентов той или иной группы при посещении занятий по ФК является доля (или процент) студентов, оценивших свое самочувствие после цикла занятий выше, чем до начала занятий. Дополнительную информацию дают данные по росту оценок самочувствия за период занятий и процентам ухудшений самочувствия у студентов разных групп (табл. 1).

Опрос студентов по оценке общего самочувствия показал следующее.

1. Проценты случаев улучшения здоровья и рост оценки самочувствия студентов всех групп ОЗС и группы К значимо ниже таковых для всех групп студентов, посещавших ЦТ, а проценты ухудшений – значимо (и намного) выше. У большинства студентов СМГ, посещавших ЦТ, самочувствие после цикла занятий в 2011–2014 гг. улучшилось. У этих групп рост оценок самочувствия за время обучения положителен, а у всех других групп опрошенных студентов эта величина либо близка к нулю, либо отрицательна для всех рассматриваемых диапазонов времени (разница значима на уровне менее 0,01). Это еще раз подтверждает вывод о более высокой оздоровительной эффективности занятий ЦТ, чем занятий по ФК для ОЗС [2; 3].

**Результаты опроса студентов об изменении
общего самочувствия за время обучения**

Показатель самочувствия	Год	Группы студентов								Важные значимые соотношения
		1	2	3	О	К	Ц1	Ц2	Ц3	
Улучшение, %	2001–2004	39	52	42	45	42	92	98	94	К, О < Ц; О3 < О1; К < О; К3 < К1; Ц13 < Ц11
	2005–2010	25	35	29	28	20	88	94	98	
	2011–2014	24	33	31	29	19	86	97	94	
Ухудшение, %	2001–2004	30	26	28	34	38	3	0	0	О, К > Ц; О3 > О1; К > О; К3 > К1
	2005–2010	40	39	39	39	45	4	2	2	
	2011–2014	36	38	38	37	46	5	2	3	
Рост оценки, 0–10 баллов	2001–2004	-0,2	0,2	0,1	0,0	0,0	2,2	2,6	2,9	К < О < Ц; К2,3 < К1; Ц13* < Ц12 < Ц11
	2005–2010	-0,4	-0,2	-0,4	-0,4	-0,6	1,7	2,3	2,6	
	2011–2014	-0,1	-0,3	-0,3	-0,2	-0,5	1,4	2,4	2,5	

Примечания. О – все группы ОЗС; Ц – все группы студентов, посещавших занятия ЦТ. В последней графе цифры 1, 2 или 3 после основного обозначения группы означают соответственно «первый, второй или третий диапазон лет обучения», т. е. 2001–2004, 2005–2010 или 2011–2014 гг.

2. У ОЗС второго и третьего курсов, а также у студентов контрольной группы, наблюдается отрицательная динамика роста оценок самочувствия (в 2011–2014 гг. эти величины значимо ниже, чем в период 2001–2004 гг.). Для других показателей оздоровительной эффективности занятий по ФК отрицательная динамика наблюдается у этих студентов уже после первого года обучения в вузе. За последние 10 лет оздоровительная эффективность обычных занятий по ФК понизилась.

3. В группах студентов СМГ, посещавших ЦТ, отрицательная динамика двух показателей оздоровительной эффективности занятий из трех (процентов улучшений и роста оценки самочувствия) наблюдается только после первого года обучения (для групп Ц1). Оздоровительная эффективность занятий ЦТ для 1 курса понизилась за последние 10 лет, а для 2 и 3 курсов не изменилась.

4. У ОЗС не обнаружено связи роста оценки самочувствия с длительностью обучения по ФК. Рост оценок самочувствия у студентов, посещавших ЦТ, во всех трех диапазонах времени значимо растет с увеличением длительности обучения.

5. Оздоровительная эффективность занятий по ФК тех студентов с ослабленным здоровьем, кто не посещали ЦТ, по всем показателям ниже эффективности как занятий ЦТ, так и занятий по ФК для основной группы студентов. У этой группы студентов наблюдается отрицательная динамика всех основных показателей оздоровительной эффективности занятий по за последние 10 лет. Большинство таких студентов ходят на обычные занятия по ФК, выполняя доступные им упражнения в облегченном варианте и не сдавая нормативов. Данные нашего исследования показывают, что такие занятия приносят мало пользы здоровью этой группы студентов.

Математической характеристикой возможности улучшения здоровья у студентов той или иной группы по какому-либо конкретному виду нарушения здоровья можно считать долю (или процент) студентов, отметивших при опросе, что их самочувствие улучшилось или заболевание полностью прошло по этому виду нарушения здоровья.

Данные по улучшению самочувствия студентов для наиболее частых нарушений здоровья в периоды 2001–2004 гг., 2005–2010 гг. и 2011–2014 гг. приведены в табл. 2. Проценты случаев улучшения самочувствия рассчитывались по отношению к общему числу случаев

каждого вида нарушений здоровья в соответствующей группе студентов до начала обучения. Проценты улучшения самочувствия в таблице включают в себя и случаи полного выздоровления.

Таблица 2

Изменение самочувствия студентов

Локализация нарушений здоровья	Улучшение самочувствия в группах в разные периоды времени, %																			
	1			2			3			К			Ц1			Ц2			Ц3	
	04	10	14	04	10	14	04	10	14	04	10	14	04	10	14	04	10	14	10	14
Энергетика	31	17	17	45	34	15	40	23	26	28	13	17	76	66	51	75	77	69	92	76
Голова	38	22	20	40	37	13	36	26	19	25	18	11	72	69	57	77	80	87	90	81
Нервы	27	17	9	38	35	11	24	19	7	24	13	8	77	73	54	76	78	78	97	89
Сон	36	31	15	47	47	15	43	22	15	41	21	20	74	68	64	100	81	70	86	71
СКО	23	21	19	38	32	26	26	11	19	16	11	12	49	52	52	59	73	74	76	67
Иммунитет	38	45	27	44	53	28	50	28	33	25	28	31	76	68	73	84	84	77	89	74
Позвоночник	33	16	10	19	31	7	23	24	21	21	26	19	71	74	45	57	78	83	86	50
Конечности	38	8	5	25	24	12	24	22	26	32	19	20	56	60	61	55	79	78	80	50
Зрение	5	10	11	19	5	4	0	17	15	20	4	9	18	23	24	24	44	39	58	48
Дыхание	42	32	19	39	17	24	39	17	21	31	11	37	64	52	52	64	79	65	69	56
Печень	25	19	15	20	21	18	24	19	22	16	22	21	56	42	20	75	70	65	92	83
Почки	32	6	13	15	9	0	25	9	25	15	14	6	43	36	29	57	83	43	78	60
ЖКТ	21	16	15	20	15	14	5	28	24	31	5	10	60	45	49	18	64	67	64	56
Средние	30	20	15	32	28	14	28	20	21	25	16	17	61	56	48	63	75	69	81	66

Примечания. СКО – система кровообращения; ЖКТ – желудочно-кишечный тракт; 04, 10, 14 – сокращенные обозначения периодов времени 2001–2004 гг., 2005–2010 гг., 2011–2014 гг. соответственно.

Опрос студентов показал следующее:

1. Во всех трех периодах времени средние проценты улучшения самочувствия по разным видам заболеваний у групп студентов, посещавших занятия ЦТ, значимо выше, чем у других групп опрошенных. Для 9 видов нарушений здоровья из 13 проценты улучшений здоровья всех групп ЦТ превышают данные всех групп ОЗС и группы К, еще для 2 нарушений здоровья это наблюдается после 1 года обучения по программе ЦТ.

2. Для групп студентов, занимавшихся по программе ЦТ более одного года, не обнаружено значимой разницы между средними процентами улучшений здоровья для трех рассматриваемых диапазонов времени, в то время как у групп ОЗС 2 и 3 курсов эти величины либо значимо (для второго курса) либо как тенденция в 2011–2014 гг. ниже, чем в 2001–2004 гг. Это говорит о том, что для студентов, посещающих занятия ЦТ более одного года, возможность улучшения здоровья более стабильна, чем таковая для ОЗС, посещающих типовые занятия по ФК.

3. Наблюдается отрицательная динамика возможности улучшения здоровья студентов всех групп ОЗС, К и тех, кто посещали ЦТ до одного года, по группам заболеваний, связанных с нарушением энергетики и нервной системы (первых четырех в табл. 2). По четырем другим группам заболеваний (СКО, позвоночника, зрения, ЖКТ) у студентов, посещавших ЦТ в течение двух лет, возможность улучшения здоровья за последние 10 лет значимо выросла, в отличие от таковой у ОЗС и группы К.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы. Возможность улучшения здоровья у тех студентов, кто посещают занятия ЦТ, выше, чем у тех, кто посещают типовые занятия по ФК для ОЗС. Занятия ЦТ в течение двух и более лет являются важным фактором положительной динамики возможности улучшения здоровья студентов. Возможность улучшения здоровья у тех, кто занимаются по программе ЦТ до 1 года, понизилась по группам заболеваний, связанных с энергетикой организма и нервной системой. Необходимо совершенствовать ЦТ в плане увеличения его оздоровительной эффективности для студентов 1 курса по этим группам заболеваний.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е. Цигун-тренинг для студентов с ослабленным здоровьем // Проблемы и перспективы физического воспитания учащейся молодежи в современном образовательном процессе : материалы регион. науч.-практ. конф. / СибГТУ. Красноярск, 2014. С. 7–9.
2. Крамида И. Е. Оздоровительная эффективность аудиторных занятий по физической культуре для относительно здоровых и ослабленных студентов // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : сб. материалов междунар. симпоз. / СФУ. Красноярск, 2008. С. 291–295.
3. Крамида И. Е. Динамика оздоровительной эффективности занятий по физической культуре для относительно здоровых и ослабленных студентов // Физическое воспитание студентов. 2011. № 6. С. 49–55.

References

1. Kramida I. E. Cigun-trening dlja studentov s oslablennym zdorov'em // Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitanija uchashhejsja molodezhi v sovremennom obrazovatel'nom processe : materialy region. nauch.-prakt. konf. / SibGTU. Krasnojarsk, 2014. S. 7–9.
2. Kramida I. E. Ozdorovitel'naja jeffektivnost' auditornyh zanjatij po fizicheskoj kul'ture dlja odnositel'no zdorovyh i oslablennyh studentov // Vostok – Rossija – Zapad. Sovremennye processy razvitija fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma. Sostojanie i perspektivy formirovanija zdorovogo obraza zhizni : sb. materialov mezhdunar. simpoz. / SFU. Krasnojarsk, 2008. S. 291–295.
3. Kramida I. E. Dinamika ozdorovitel'noj jeffektivnosti zanjatij po fizicheskoj kul'ture dlja odnositel'no zdorovyh i oslablennyh studentov // Fizicheskoe vospitanie studentov. 2011. № 6. S. 49–55.

© Крамида И. Е., Афолина Я. А., 2015

УДК 796:005.591.6

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРАКТИКУМ НА ОСНОВЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН КАК ФАКТОР ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОГО КОМПОНЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

И. Е. Крамида^{*}, А. А. Коробицина^{**}

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
^{*}E-mail: kramidai@mail.ru
^{**}E-mail: tulpan_fialka@mail.ru

Проведен сравнительный анализ развития в ходе обучения в вузе пяти составляющих личностного компонента социальной адаптации у студентов с нарушениями здоровья, обучающихся по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун (ОПЦ), и относительно здоровых студентов (ОЗС) 3 курса. Доказано, что занятия ОПЦ более эффективны в плане развития личностного компонента социальной адаптации студентов, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

Ключевые слова: социальная адаптация, студенты, физическая культура, цигун, личность, развитие.

WELLNESS PRACTICUM BASED ON QIGONG AS A FACTOR OF SOCIAL ADAPTATION PERSONAL COMPONENT OF THE STUDENTS

I. E. Kramida^{*}, A. A. Korobicina^{**}

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
^{*}E-mail: kramidai@mail.ru
^{**}E-mail: tulpan_fialka@mail.ru

Benchmark analysis of the development of five constituents of social adaptation personal component beside students with health impairments trained on the curriculum of the wellness practicum based on Qigong(WPQ) and the comparatively health students (CHS) 3rd year trained on physical culture in the process of education in university is organized in the article. It is proved that the WPQ is more efficient in plan of the development of social adaptation personal component of the students than the lessons on physical culture for CHS.

Key worlds: social adaptation, students, physical culture, qigong, personality, development.

В ходе обучения в вузе необходимо, чтобы у студентов, будущих специалистов, развивалась способность социальной адаптации к переменам в условиях их учебной, а затем трудовой деятельности. От того, насколько быстро и эффективно проходит процесс социальной адаптации человека, зависит его успешность, эффективность его учебной или трудовой деятельности. А это, в свою очередь, зависит от личности человека, от того, насколько развиты ее качества, характеризующие способность человека принимать перемены в жизни и отношениях с другими людьми и действовать адекватно при изменениях обстоятельств.

Совокупность качеств личности, необходимых для оптимальной социальной адаптации человека к изменениям условий его существования в социуме назовем личностным компонентом

социальной адаптации (ЛКСА). Основные его составляющие – это следующие позитивные качества личности, каждое из которых включает в себя несколько частных характеристик – черт характера или способностей человека:

- 1) позитивность или позитивное отношение к жизни (оптимизм, умение извлекать уроки из неприятностей и др.);
- 2) терпимость в отношении к другим людям (дружелюбие, низкая агрессивность и др.);
- 3) эмоциональная стабильность (уравновешенность, низкая тревожность и др.);
- 4) уверенность (высокая самооценка, самостоятельность, и др.);
- 5) активность (жизненная активность, целеустремленность и др.);
- 6) коммуникабельность (общительность, способность поддерживать дружеские отношения и др.).

Будем считать позитивными личностными изменениями такие, при которых степень развития в человеке шести составляющих ЛКСА увеличивается.

Если у человека есть нарушения здоровья, то его социальная адаптация затрудняется. Для студентов с ослабленным здоровьем крайне важно, чтобы в процессе обучения в вузе у него развивались адаптационные способности, в частности – ЛКСА.

Нарушения здоровья имеют многие студенты, в том числе те, которые проходят обучение по физической культуре (ФК) в основной группе. Поэтому таких студентов мы называем относительно здоровыми студентами (ОЗС).

Наибольшие нарушения здоровья наблюдаются у тех, кого относят к специальной медицинской группе (СМГ). Такие студенты в нашем вузе проходят обучение по ФК по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун (ОП). На аудиторных занятиях ОП (АЗОП) студенты выполняют специальные оздоровительные упражнения: релаксационные и суставные разминки, китайскую гимнастику цигун и упражнения по саморегуляции. Те, кто не могут посещать АЗОП, выполняют индивидуальные домашние задания (ДЗ), которые представляют собой систему упражнений по саморегуляции, эмоциональной рекреации, выработке позитивного отношения к себе и к жизни, решению личностных проблем [1].

В течение нескольких лет мы проводим исследование личностного развития студентов СМГ в процессе их обучения по программе ОП. Был рассмотрен вопрос о развитии ЛКСА у студентов СМГ, посещающих АЗОП [2]. Полученные результаты говорят о высокой эффективности аудиторных занятий ОП в плане развития ЛКСА. Но вопрос о влиянии выполнения ДЗ на развитие адаптационных способностей студентов нами еще не рассматривался. Кроме того, необходимо выяснить, что изменилось за последние годы (т. е. рассмотреть вопрос в динамике), и в каком направлении следует совершенствовать ОП, и особенно – системы ДЗ, чтобы его эффективность в плане развития ЛКСА у студентов увеличивалась.

Цель исследования: выяснить, насколько эффективно обучение студентов СМГ по программе ОП в плане развития у студентов личностного компонента социальной адаптации, и как изменилась эффективность ОП в этом аспекте за последние 10 лет.

Задачи исследования: 1) провести сравнительный анализ развития ЛКСА у студентов СМГ, обучавшихся по программе ОП в течение 1–3 лет, и у ОЗС, обучавшихся по типовой программе дисциплины «Физическая культура» на 3 курсе, имеющих наилучшие показатели позитивного личностного развития среди ОЗС 1–3 курсов [3]; 2) провести сравнительный анализ развития ЛКСА у студентов СМГ, обучавшихся по программе ОП, и у ОЗС в периоды 2001–2004 гг. и 2010–2014 гг.

Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие занятия по физической культуре. Они были объединены в разные группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001–2004 гг. и в 2010–2014 гг. Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001–2004 и 2010–2014 гг. соответственно): 3 – ОЗС 3 курса, посещавшие обычные занятия по ФК (46 и 101 человек); А1 – студенты СМГ, посещавшие АЗОП в течение 1–2 семестров (45 и 127 человек); А2 – студенты СМГ, посещавшие АЗОП в течение 3–4 семестров (12 и 37 человека); А3 – студенты СМГ, посещавшие АЗОП в течение 5–6 семестров (16 и 32 человека); Д1 – студенты СМГ, выполнявшие ДЗ

в течение одного учебного года или менее (27 и 48 человек); Д2 – студенты СМГ, выполнявшие ДЗ в течение трех или четырех семестров (18 и 35 человек), Д3 – выполнявшие ДЗ в течение пяти или шести семестров (4 и 10 человек – все, кто проделали эту работу в полном объеме). Всего в исследовании приняло участие 567 человек.

При проведении исследования применялись следующие методы.

1. Опрос. В конце соответствующего учебного года студентам предлагалось оценить по шкале от 0 до 10 баллов степень развития у них разных качеств личности в начале и в конце периода обучения.

2. Первичная математическая обработка результатов опроса каждого студента:

– подсчет роста оценок частных характеристик каждого качества личности за время обучения;

– подсчет среднего значения роста оценок частных характеристик каждого качества личности.

3. Статистические методы обработки данных: 1) подсчет средних значений роста оценок качеств личности для каждой группы опрошенных; 2) оценка достоверности различий между средними величинами по *t*-критерию Стьюдента (уровень значимости 0,05). Различия трактовались как тенденция при уровне значимости более 0,05, но менее 0,15 (в приведенной ниже таблице такие случаи отмечены звездочкой).

Результаты опроса сведены в приведенную ниже итоговую таблицу среднего роста оценок развитости вышеперечисленных шести позитивных качеств личности у ОЗС 3 курса и студентов СМГ, обучающихся по программе ОП, за соответствующий период обучения (1, 2 или 3 года).

Средний рост оценок составляющих ЛКСА студентов за период обучения

Качество личности	Год	Рост оценок в группах, +(0–10) баллов							Важные значимые соотношения	
		З	А			Д			Для каждого периода времени	В динамике
			А1	А2	А3	Д1	Д2	Д3		
Позитивность	2001–2004	1,0	1,4	2,0	2,2	2,7	2,8	3,6	`3` < А, Д; А3* > А2 > А1; Д > А; Д3 > Д1*	–
	2010–2014	0,8	1,4	2,0	2,4	2,8	2,8	3,3		
Терпимость	2001–2004	0,6	0,8	1,3	1,5	1,8	2,5	2,4	`3` < А, Д; А2 > А1; Д > А; Д2 > Д1	`32` < `31`
	2010–2014	0,3	0,9	1,3	1,5	1,6	2,3	2,7		
Эмоциональная стабильность	2001–2004	0,0	0,7	1,0	1,3	1,6	2,2	2,4	`3` < А, Д; А3 > А1; Д > А; Д2 > Д1*	А32 > А31*
	2010–2014	–0,2	0,8	1,2	1,6	1,3	1,9	2,5		
Уверенность	2001–2004	1,0	1,1	1,6	2,6	2,2	2,4	2,8	А2, А3, Д > А1, `3`; Д1,2 > А1,2; Д3 > Д1	А32 < А31*
	2010–2014	0,8	1,1	1,7	2,2	2,0	2,4	2,8		
Активность	2001–2004	1,0	1,0	1,1	1,6	1,9	2,3	2,2	`3`, А1* < А3, Д; Д 2,3 > А2,3; Д2 > Д1	`32` < `31`; А22 > А21*
	2010–2014	0,7	1,0	1,5	1,4	1,9	2,5	2,8		

Качество личности	Год	Рост оценок в группах, +(0–10) баллов							Важные значимые соотношения	
		З	А			Д			Для каждого периода времени	В динамике
			А1	А2	А3	Д1	Д2	Д3		
Коммуникабельность	2001–2004	1,0	0,7	1,1	2,0	1,7	1,7	2,4	‘З’, А1 < А2 < А3; Д1,2 > А1,2	‘З2’ < ‘З1’*; А12 > А11
	2010–2014	0,7	1,1	1,4	1,8	1,7	1,8	1,8	‘З’ < А2,3, Д; А3 > А1; Д1 > А1	

Примечание. ‘З’ – данные группы З, т. е. ОЗС третьего курса; А – данные всех групп студентов СМГ, посещавших АЗОП; Д – данные всех студентов, выполнявших ДЗ. Цифры 1 и 2 после основного обозначения группы означают соответственно «первый диапазон лет обучения, т. е. 2001–2004 гг.» и «второй диапазон лет обучения, т. е. 2010–2014 гг.».

Опрос студентов показал следующее.

1. В обоих рассматриваемых диапазонах времени у всех групп студентов СМГ, занимавшихся по программе ОП, рост оценок для всех шести составляющих ЛКСА значимо выше, чем у ОЗС того же срока обучения. В 2010–2014 гг. рост оценок четырех из шести рассматриваемых личностных составляющих у тех, кто посещали АЗОП всего один год, значимо выше, чем у ОЗС 3 курса. У тех, кто выполняли ДЗ, это наблюдается для всех шести составляющих ЛКСА. Можно с уверенностью сказать, что развитие ЛКСА студентов, занимающихся по программе ОП, идет более интенсивно и быстро, чем развитие ЛКСА у ОЗС, не проходящих обучения по программе ОП.

2. Как в 2001–2004 гг., так и в 2010–2014 гг. данные либо группы А3 или А2, либо обеих этих групп либо значимо, либо как тенденция выше таковых у группы А1 для всех составляющих ЛКСА. То же самое можно сказать о группах Д1, Д2, Д3. Это дает основание утверждать, что развитость ЛКСА у студентов, обучающихся по программе ОП, растет с увеличением длительности обучения.

3. У студентов, обучающихся по программе ОП, в отличие от ОЗС, не проходящих такого обучения, развивается важнейшая составляющая ЛКСА – эмоциональная стабильность. Эмоционально стабильный человек успешен как в учебной, так и в профессиональной деятельности, т. к. он способен принимать разумные и взвешенные решения и действовать адекватно и успешно в сложных ситуациях. Поэтому очень важно, чтобы в период обучения в вузе эмоциональная стабильность студента (будущего специалиста, руководителя) развивалась. Уже после одного года обучения по программе ОП (и тем более – после двух и трех лет обучения) конечные оценки развитости этого качества личности у студентов значимо выше, чем у ОЗС третьего курса. В наибольшей степени эмоциональная стабильность развивается у тех студентов, кто выполняют ДЗ.

4. У ОЗС 3 курса наблюдается отрицательная динамика эффективности развития ЛКСА: развитие трех составляющих из шести в 2010–2014 гг. либо значимо, либо как тенденция, ниже, чем в 2001–2004 гг., развитие остальных трех составляющих в этих диапазонах времени различаются незначимо.

У студентов, посещающих АЗОП, наблюдается тенденция к положительной динамике эффективности развития ЛКСА: развитие трех составляющих в 2010–2014 гг. либо значимо, либо как тенденция выше, чем в 2001–2004 гг., развитие двух из остальных трех составляющих ЛКСА в этих диапазонах времени для отдельных курсов различаются незначимо. У тех, кто выполняли ДЗ, никакой динамики эффективности развития ЛКСА не выявлено, развитие ЛКСА у этих студентов в 2010–2014 гг. так же эффективно, как и в 2001–2004 гг.

5. Наблюдается тенденция к снижению эффективности АЗОП в плане развития ЛКСА (по составляющей «уверенность») у студентов 3 курса в 2010 – 2014 гг. по сравнению с показателями 2001 – 2004 гг. Необходимо совершенствовать ОП в направлении более эффективного развития уверенности в себе у студентов 3 курса.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующие выводы. У студентов СМГ, проходящих обучение по программе ОП, развивается ЛКСА. Интенсивность этого развития выше, чем у ОЗС. Развитость ЛКСА студентов растет с увеличением длительности их обучения по программе ОП. АЗОП являются важным фактором динамики развития ЛКСА студентов с нарушениями здоровья. В целом эффективность развития ЛКСА студентов, посещающих АЗОП, за последние 10 лет выросла. В программе и организации аудиторных занятий ОП для студентов 3 курса необходимо предусмотреть выполнение дополнительных специальных упражнений, развивающих у студентов важную составляющую ЛКСА – уверенность в себе. У студентов, выполняющих ДЗ ОП, ЛКСА развивается в большей мере, чем у тех, кто посещают АЗОП или обучаются по ФК в основной группе. ДЗ являются стабильным фактором развития ЛКСА у студентов.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е. Цигун-тренинг для студентов с ослабленным здоровьем // Проблемы и перспективы физического воспитания учащейся молодежи в современном образовательном процессе : материалы регион. науч.-практич. конф. / СибГТУ. Красноярск, 2014. С. 7–9.

2. Крамида И. Е. Цигун-тренинг как фактор развития личностного компонента социальной адаптации студентов с нарушениями здоровья // Адаптивная физическая культура. 2014. № 3. С. 14–18.

3. Крамида И. Е. Позитивные личностные изменения у относительно здоровых студентов 1–3 курсов // Наука и образование : материалы Всерос. конф. Т. 3, ч. 4. «Педагогика и психология» / ТГПУ. Томск, 2005. С. 117–122.

References

1. Kramida I. E. Cigun-trening dlja studentov s oslablennym zdorov'em // Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya uchashejsja molodezhi v sovremennom obrazovatel'nom processe : materialy region. nauch.-praktich. konf. / SibGTU. Krasnojarsk, 2014. S. 7–9.

2. Kramida I. E. Cigun-trening kak faktor razvitija lichnostnogo komponenta social'noj adaptacii studentov s narushenijami zdorov'ja // Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura. 2014. № 3. S. 14–18.

3. Kramida I. E. Pozitivnye lichnostnye izmenenija u otnositel'no zdorovyh studen-tov 1–3 kursov // Nauka i obrazovanie : materialy Vseros. konf. T. 3, ch. 4. «Pedagogika i psihologija» / TGPU. Tomsk, 2005. S. 117–122.

© Крамида И. Е., Коробицина А. А., 2015

УДК 796.323.2

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

М. Д. Кудрявцев¹, Г. Я. Галимов²

¹Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Россия, 660075, г. Красноярск, ул. Прушинской, 2
E-mail: kumid@yandex.ru

²Бурятский государственный университет
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

Рассмотрены проблемы осуществления физической реабилитации студентов вузов в рамках освоения будущей профессии в форме инклюзивного образования. Освещаются важнейшие вопросы получения высшего образования студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: физическая реабилитация, инклюзивное образование, студенты с ограниченными возможностями здоровья.

PHYSICAL REHABILITATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES IN INCLUSIVE EDUCATION

M. D. Kudryavtsev¹, G. Y. Galimov²

¹Institute of Trade and Economics of Siberian Federal University
2, Prushinskaya str., Krasnoyarsk, 660075, Russia
E-mail: kumid@yandex.ru

²Buryat State University
24a, Smolin str., Ulan-Ude, 670000, Russia

The problems of implementation of physical rehabilitation students within the framework of the future development of the profession in the form of inclusive education. Highlights the most important issues of access to higher education for students with disabilities.

Keywords: physical rehabilitation, inclusive education, students with disabilities.

В г. Красноярске регулярно проходят всероссийские семинары-практикумы с международным участием «Индивидуальные образовательные траектории для лиц с ограниченными возможностями здоровья как средство реализации ФГОС ВПО», организаторами которых выступают: Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет, Торгово-экономический институт, Окружной учебно-методический центр (ОУМЦ) высшего профессионального образования Сибирского федерального округа ТЭИ СФУ, Красноярский краевой фонд поддержки научной и научно-технической деятельности. Активное участие в проведении и организации таких семинаров – практикумов ежегодно принимает коллектив кафедры валеологии Торгово-экономического института СФУ. Преподаватели кафедры проводят со студентами ОУМЦ мастер-классы по йоге, учебно-практические занятия по лечебной и оздоровительной гимнастике, восстановительные занятия в релаксационной комнате, укрепляющие занятия по лечебному плаванию. Практически все преподаватели кафедры валеологии принимают участие в работе секции № 2 «Социокультурные практики инклюзивного образования» (сопредседатель секции – заведующий кафедрой валеологии М. Д. Кудрявцев).

В результате работы данной секции обсуждены важнейшие вопросы для разрешения проблемы социальной реабилитации и адаптации студентов с ограниченными возможностями в том числе и средствами физической культуры: прочная законодательная база, обеспечивающая защиту прав и интересов студентов с ОВЗ; хорошее или достаточное финансирование всех программ по защите студентов с ОВЗ как важнейший инструмент государственной политики; активное привлечение к проблеме физического воспитания представителей смежных с педагогической профессий (психотерапевтов, врачей, адвокатов и т. д.); широкое вовлечение различных общественных организаций в работу по проведению физкультурных занятий с такими студентами, имеющими различные хронические заболевания и отклонения в физическом развитии, с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), систематическое использование достижений науки для психологической и социальной физкультурной поддержки молодых людей с ограниченными возможностями

Такие мероприятия имеют чрезвычайно большое значение, так как велика общая численность студентов с ограниченными возможностями здоровья. При этом ученые считают, что перестройка физкультурной деятельности учебных заведений должна проводиться с учетом физкультурного, оздоровительного и образовательного компонентов и включать в себя ориентацию воспитательно-образовательной работы со студентами на трудные жизненные ситуации молодых людей с ограниченными возможностями; переход к открытому планированию работы с такими студентами; апробацию технологий физкультурного образовательного компонента с учетом разнообразных потребностей и возможностей студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение опыта социально-педагогической реабилитации и адаптации студентов с ограниченными возможностями и оказания им помощи в физкультурном оздоровительном и образовательном пространстве позволяет выделить следующие основные направления в решении данной проблемы: поддержка и помощь студентам и их семьям в области физического воспитания реализуется на основе определенных принципов, которые служат для поддержания функции социальной помощи в рамках общей системы служб; предоставленная помощь всегда должна соответствовать конкретному случаю; помощь может быть предоставлена даже и в том случае, если за ней не обращаются и должна выступать, как правило, в качестве средства, когда молодой человек не в состоянии помочь себе сам; адаптация студентов осуществляется путем проведения занятий по физической культуре как вспомогательного средства.

Проблема инвалидности, потери здоровья сегодня является одной из самых острых. Настораживающей и пугающей является тенденция роста инвалидности, как в глобальном масштабе, так и в отдельных странах. Этому способствуют как рост населения планеты в целом, так и развитие медицины (улучшение реанимационного оборудования, возможность рождения детей у людей с тяжелыми патологиями и пр.), старение населения Земли повсеместно ухудшается экологическая обстановка. Терроризм, природные катаклизмы и техногенные катастрофы увеличивают число людей с ограниченными возможностями здоровья. В наиболее благополучных странах, со средней продолжительностью жизни более 70-ти лет, граждане с официально зарегистрированным диагнозом «инвалидность» живут в среднем на 8 лет больше [1].

Серьезные ухудшения здоровья делают жизнь чрезвычайно сложной, как правило, самым негативным образом определяя настоящее и будущее инвалидов, зависящее не только от их потенциальных возможностей, но и от помощи и поддержки государства. По данным Всемирной организации здравоохранения, 80 % инвалидов в мире (более чем 400 млн человек), живут в бедных странах, где нет достаточных условий для удовлетворения самых насущных потребностей. Инвалидность усугубляет бедность, затягивая в ее пучину не только граждан с ограниченными возможностями здоровья, но и членов их семей, вынужденных преодолевать различного рода финансовые, психологические, социальные и материальные барьеры. Бедность затрудняет доступ лиц с ограниченными возможностями здоровья к здравоохранению и обучению, ведет к их изоляции и дискриминации [2].

По данным Всемирной организации здравоохранения, на Земле живет 1 миллиард инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья. По данным ЮНЕСКО 90 %

детей-инвалидов в развивающихся странах не посещают школу. В цивилизованных странах они учатся вместе со здоровыми сверстниками. Пора войти в их число и России, заявили участники слушаний «Мировое сообщество университетов в аспекте социальной политики в отношении инвалидов». На сегодняшний день российские инвалиды учатся всего в 150 отечественных вузах из 3 тысяч, включая филиалы. Причем численностью в сто и более студентов-инвалидов могут похвастаться лишь 50 университетов. В остальных речь идет о горсточке ребят с ограниченными возможностями. А это капля в море [3].

Около 10 % населения России являются инвалидами. В специальных программах обучения нуждаются 120 тыс. детей-инвалидов на каждый год жизни. А в наших вузах всего 30 тыс. студентов с ограниченными возможностями – 4 % от общего числа. «Эта проблема приобрела глобальный характер», – обрисовал ситуацию директор Головного учебно-исследовательского и методического центра при МГТУ имени Баумана, руководитель межвузовской экспертной группы Российского союза ректоров (РСР) по инклюзивному высшему образованию А. Станевский.

Многое упирается в финансовые проблемы. А без государственной поддержки их не решить. Настало время распространить опыт МГТУ на инклюзивное обучение в других вузах страны. Однако специальные программы Бауманки с реабилитационной составляющей и погружением инвалидов в рынок труда очень дороги. Общая «цена» подготовленных таким образом специалистов в 2–3 раза выше обычных. И это создает серьезные препятствия. Конечно, подобные затраты более чем оправданы. И не только потому, что выпускники этих программ становятся полноценными субъектами рынка труда и получают хорошие зарплаты, а дополнительная специальная составляющая за счет налогов, которые они платят, и продукта, который они создают, окупается всего за 5 лет. Речь, по сути, идет не о затратах, а об инвестициях, освобождающих государство от необходимости предоставлять инвалидам социальную помощь. Главное – не бросать один на один со своей бедой этих способных и деятельных людей [4].

«В итоге обучение инвалидов становится огромной проблемой для вуза», – рассказал ректор МГППУ В. Рубцов. Ведь «доступная среда» предполагает техническое обеспечение учебного процесса – специальное оборудование рабочих мест, обязательные индивидуальные дополнительные занятия и т. д. Кроме того, необходимо медицинское и психолого-педагогическое сопровождение, помощь в трудоустройстве, транспортное сопровождение инвалидов. Все это должно быть предусмотрено бюджетом. Например, в виде специальных коэффициентов на инклюзивное обучение. А их нет. И вся эта работа не попадает в финансирование.

А ведь для лиц с ограниченными возможностями ценность образования изначально значительно выше, чем для остальной части населения, не имеющей существенных отклонений в здоровье. Образование для инвалидов является особым социальным ресурсом, имеющим первостепенное значение, целенаправленно действующим на уменьшение их изоляции и экономической зависимости [5].

Специальное образование в России имеет глубокие корни: первое (опытное) училище для 12 глухонемых детей появилось 14 октября 1806 г. в г. Павловск. Пройдя более чем 200-летний путь своего развития, специальное образование долгие годы было основной формой образования и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сегодня образование инвалидов начинается с дошкольного возраста, способствуя приобретению ими начальных навыков обучения и совместной работы в коллективе. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, в стране проживает около 1,5 млн детей, имеющих те или иные отклонения здоровья. Например, в период 2007–2008 учебного года 474,7 тыс. детей были охвачены обучением, реабилитацией и воспитанием в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего и комбинированного вида; 214,7 тыс. обучались в 1884 специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, предназначенных для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья; 161,9 тыс. человек посещали специальные (коррекционные) классы, организованные в неспециализированных образовательных учреждениях [5].

Для создания условий, наиболее полно отвечающих интересам лиц с ограниченными возможностями здоровья, Организацией Объединенных Наций была разработана и принята к исполнению 3 мая 2008 г. Конвенция о правах инвалидов. Основная ее цель – максимально возможным образом облегчить жизнь людям, имеющим дефекты здоровья, путем запрета их дискриминации и создания благоприятной среды для их самореализации. Страны, ратифицировавшие Конвенцию, обязаны привести свое законодательство в соответствие с требованиями, нацеленными на более полное осуществление прав инвалидов, и упразднить законы, обычаи и практику, создающие почву для их дискриминации. Чрезвычайно важно, что конвенция учитывает возможности каждого государства по исполнению принятых на себя обязательств. Российская Федерация подписала Конвенцию 24 сентября 2008 г.

Помимо Конвенции Нормативно-правовую базу в области образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации составляют документы нескольких уровней: международные (подписанные СССР или Россией), федеральные, правительственные, ведомственные и региональные: (закон РФ «Об образовании», закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», постановление «Об утверждении Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», постановление «О национальной доктрине образования в Российской Федерации»).

Массовую работу с инвалидами, считают в Российском союзе ректоров, должны вести 95 ведущих вузов России: федеральные и исследовательские университеты, вузы-победители конкурса программ стратегического развития. Они же будут получать и соответствующие доплаты из госбюджета. Пока же планируется сформировать в каждом вузе центр для инвалидов, где ребята смогут пообщаться друг с другом, решить возникающие проблемы. В каждом центре предполагается наличие психолога, администраторов, волонтеров. Послужит такой центр и общению с ребятами из других вузов. Тема эта малобюджетная, решается административным ресурсом: нужна лишь комната с оргтехникой.

Не менее чем господдержка в сфере образования важна и другая проблема – трудоустройство выпускников – инвалидов (людей с ограниченными возможностями здоровья). А российский работодатель в приеме инвалидов чаще всего не заинтересован. По мнению экспертов в нашей стране это связано с несколькими причинами: социальным предубеждением о более низкой производительности инвалидов, приводящем к нежеланию работодателей нанимать инвалидов; физической недоступностью и технической непригодностью для инвалидов большинства рабочих мест на открытом рынке труда; более низким уровнем общего образования и отсутствие или недостаток профессиональной подготовки инвалидов в соответствии с требованиями работодателей.

При этом возможности занятости и эффективность поиска работы зависит от таких факторов, как возраст инвалида и возраст, в котором наступила инвалидность, вид инвалидности (очевидные и неочевидные нарушения, характер ограничений – нарушения слуха, зрения, психические заболевания и пр.), уровень образования, имеющиеся навыки, специальные знания и способность к переобучению, возможность семьи по поддержке инвалида и др. [6].

Именно поэтому Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 октября 2012 г. № 1921-р утвержден Комплекс мер, направленных на повышение эффективности реализации мероприятий по содействию трудоустройству инвалидов и на обеспечение доступности профессионального образования на 2012–2015 гг. [3]. В частности, запланирована разработка перечня рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов и основных требований по оснащению рабочих мест для инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности; реализация мероприятий по содействию трудоустройству незанятых инвалидов на оборудованные (оснащенные) для них рабочие места.

«Разработанные меры направлены на создание условий для инвалидов, способных и желающих работать, при которых они смогут удовлетворить потребности в получении профессионального образования и реализовать свой трудовой потенциал», – ранее отметила директор Департамента занятости населения Минтруда России С. Нечаева.

Средства на осуществление мероприятий по содействию трудоустройству инвалидов на оборудованные, оснащенные рабочие места, предусмотрены проектом федерального бюджета средства на 2013 г. и на плановый период 2014 и 2015 г. Так, в 2013 г. объем средств составит 873,3 млн руб., в 2014 г. – 918,7 млн руб. и в 2015 г. – 963,7 млн руб. Планируется, что ежегодно будет создаваться до 14,2 тыс. специально оборудованных для инвалидов рабочих мест [5].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в инклюзивном образовании отчетливо проявляются новые тенденции в ценностных установках: социальная направленность индивидуального образовательного процесса в вузах, универсальность и равенство; соотнесенность инклюзивного образования с мировыми педагогическими концепциями (воспитание миролюбия и толерантности, поли – и мультикультурное образование, непрерывное образование); признание культурных и физических особенностей студента с ограниченными возможностями; обоснование проблемы подобия и различия между разноподготовленными группами; определение и решение современных образовательных проблем с позиций человека, его индивидуальности и неповторимости.

Библиографические ссылки

1. Зубкова И. А. Вложения в инклюзивное образование [Электронный ресурс]. URL: http://www.ria.ru/ratings_analytics/20121106/778138450-print.html (дата обращения: 19.06.2015).
2. Комплекс мер по содействию трудоустройству инвалидов и доступности профессионального образования [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rosmintrud.ru/social/invalid-defence/132> (дата обращения: 19.06.2015).
3. Образование лиц с ограниченными возможностями в контексте Программы Юнеско «Образование для всех»: опыт России / Л. В. Андреев, Д. И. Бойков, Е. Ф. Войлокова и др. ; РГПУ им. А. И. Герцена СПб., 2007.
4. Инвалиды в России: причины и динамика инвалидности, противоречия и перспективы социальной политики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.budgetrf.ru/Publications/Magazines/bea/report/1999/bea031999analysis/bea031999analysis000.htm> (дата обращения: 19.06.2015).
5. Белявский Б. В. Образование инвалидов в России: история вопроса, статистика [Электронный ресурс]. URL: http://www.socpolitika.ru/rus/social_policy_monitoring/events/document739.shtml (дата обращения: 19.06.2015).
6. Россия на пути к равным возможностям. М. : Весь мир. 2009.

References

1. Zubkova I. A. Vlozhenija v inkljuzivnoe obrazovanie [Jelektronnyj resurs]. URL: http://www.ria.ru/ratings_analytics/20121106/778138450-print.html (data obrashhenija: 19.06.2015).
2. Kompleks mer po sodejstviju trudoustrojstvu invalidov i dostupnosti professio-nal'nogo obrazovanija [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.rosmintrud.ru/social/invalid-defence/132> (data obrashhenija: 19.06.2015).
3. Obrazovanie lic s ogranichennymi vozmozhnostjami v kontekste Programmy Junesko «Obrazovanie dlja vseh»: opyt Rossii / L. V. Andreev, D. I. Bojkov, E. F. Vojlokova i dr. ; RGPU im. A. I. Gercena SPb., 2007.
4. Invalidy v Rossii: prichiny i dinamika invalidnosti, protivorechija i perspektivy social'noj politiki [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.budgetrf.ru/Publications/Magazines/bea/report/1999/bea031999analysis/bea031999analysis000.htm> (data obrashhenija: 19.06.2015).
5. Beljavskij B. V. Obrazovanie invalidov v Rossii: istorija voprosa, statistika [Jelektronnyj resurs]. URL: http://www.socpolitika.ru/rus/social_policy_monitoring/events/document739.shtml (data obrashhenija: 19.06.2015).
6. Rossija na puti k ravnym vozmozhnostjam. M. : Ves' mir. 2009.

УДК 376.2

**ПРОФИЛАКТИКА И ИСПРАВЛЕНИЕ НАРУШЕНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ**

Н. П. Куликова

Сибирский федеральный университет
Россия, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79
E-mail: anta_nastya@mail.ru

Рассматривается проблема нарушения опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Выявление нарушений на более ранних стадиях, профилактика и исправление определенных нарушений посредством лечебного плавания.

Ключевые слова: дошкольный возраст, лечебное плавание, нарушения опорно-двигательного аппарата, коррекция осанки.

**PREVENTION AND REMEDY OF MUSCULOSKELETAL
DISORDERS OF PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS
OF THERAPEUTIC SWIMMING**

N. P. Kulikova

Siberian Federal University
79, Svobodnyy av., Krasnoyarsk, 660041, Russia
E-mail: anta_nastya@mail.ru

This paper considers the problem of musculoskeletal disorders in the preschool age. The benefits of disorder identification at an earlier stage are presented, therapeutic swimming being substantiated as an effective prevention method.

Keywords: preschool age, therapeutic swimming, musculoskeletal disorder, posture correction.

Основы здоровья, образ жизни, оздоровительные привычки закладываются в семье с раннего детства. Воспитать здорового умного ребенка хочет каждый родитель, но это не простая задача, решение ее требует знаний, умений и терпения. Здоровье и правильная осанка неотделимы друг от друга и нормальное развитие и функционирование детского организма значительно ухудшаются при нарушениях осанки. Для профилактики этих нарушений следует, как можно раньше начинать занятия гимнастикой, массажем, воспитывать чувство правильной осанки. Такие вовремя начатые действия предотвращают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата и, в частности, формирование у ребенка неправильной осанки.

К сожалению, современный образ жизни не способствует сохранению и поддержанию правильной осанки, как показывают наблюдения, количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата неуклонно возрастает. Нарушение осанки чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания), но, поскольку, сегодняшнее поколение детей много времени проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Сколиоз стремительно «молодеет», что проявляется в увеличении числа случаев сколиоза выявляемых в дошкольных образовательных учреждениях [1; 2].

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат только формируется. Детский позвоночник отличается мягкостью, эластичностью, очень легко поддается ненормальным изгибам, которые могут закрепиться и образовать деформацию. Сколиоз является одним из распространенных и, в то же время, сложных ортопедических заболеваний детей. При нарушенной осанке снижена жизненная емкость легких, затруднена работа сердца, органов пищеварения, часто беспокоят головные боли, быстро наступает переутомление. Нередко у детей с нарушенной осанкой развивается близорукость. Поэтому своевременное выявление нарушений, профилактика и тем самым исправление нарушений опорно-двигательного аппарата у детей в раннем возрасте является одной из важных и актуальных задач современного общества [3; 4].

За состоянием осанки нужно следить с раннего возраста. Существует различные средства коррекции и профилактики осанки у детей дошкольного возраста, такие как лечебная гимнастика, лечебная физкультура, массаж, кинезотерапия, физиотерапевтические процедуры, ортопедический режим, различные виды водных процедур и многие другие. Наряду с другими консервативными методами лечения сколиоза, плавание, является общеоздоровительным и наименее травмоопасным методом. Но только при плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц за счет их расслабления в теплой воде, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, формируется чувство правильной осанки [1; 3].

Плавание особый вид физической нагрузки. Плывущий человек находится в горизонтальном положении. Чтобы удержаться на поверхности воды и проплыть определенное расстояние, преодолевая лобовое сопротивление воды, пловцу приходится выполнять специфические движения, характерные только для плавания и не имеющие аналогов в других видах спорта. В плавании задействованы все группы мышц, в том числе и те, укрепить которые на суше довольно сложно. Во время плавания пловец выполняет поочередные симметричные движения, т. е. нагружаются обе половины тела одинаково. Чередование напряжения и расслабления разных мышц во время плавания увеличивает их силу и работоспособность, а равномерная работа мышц всего тела способствует формированию красивой гармоничной фигуры.

Еще одной особенностью плавания является непосредственное влияние самой воды на кожу. Равномерное давление, ее массирующее действие вызывает повышенный обмен веществ, активизирует жизненные функции организма, увеличивает частоту сердечных сокращений и улучшает легочную вентиляцию. Также при плавании большая динамическая работа ногами в безопорном положении оказывает укрепляющее действие на стопу и предупреждает плоскостопие.

Лечебное плавание рекомендуется всем детям, страдающим сколиозом, кроме тех, у которых имеются обычные противопоказания по соматическим заболеваниям. Основными целями лечебного плавания являются коррекция деформации позвоночника и формирование его мышечного корсета. Для достижения целей предусматривается:

- разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем;
- приобретение навыков плавания;
- развитие волевых качеств и создания психологического стимула для дальнейшего лечения;
- воспитание и закрепление навыков правильной осанки;

- закаливание;
- эмоциональная разрядка [1; 3].

При проведении лечебного плавания с больными сколиозом детьми следует учитывать следующие важные требования:

- плавательные упражнения и стиль плавания подбираются строго индивидуально с учетом типа сколиоза;
- особое внимание уделяется постановке правильного дыхания;
- учитывается нарушение координации у больных сколиозом, элементы каждого упражнения предварительно осваиваются на суше;
- полностью исключаются упражнения мобилизующие позвоночник и с колебаниями вокруг продольной оси туловища;
- точное и адекватное дозирование лечебного плавания – при чрезмерной нагрузке больного ребенка можно получить отрицательные результаты, сведя на нет все позитивные результаты.

Исходя из рассмотренных выше соображений и требований основным стилем плавания, пригодным для лечения сколиоза у детей, является брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища максимально напряжены. При этом стиле плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению, движения рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости. Возможности увеличения подвижности позвоночника и вращательных движений корпуса и таза, крайне нежелательные при сколиозе, при этом стиле минимальны [5].

Специальные корригирующие упражнения назначаются с учетом формы спины в сагиттальной плоскости. При кифозе необходимо плавать на спине. При плоской спине, когда у ребенка имеется уплощение – лордоз грудного отдела позвоночника, наоборот, плавание на спине не рекомендуется, можно ввести в комплекс работу стилем баттерфляй без выноса рук из воды. При выраженном лордозе поясничного отдела под живот необходимо подкладывать плавательный предмет. При плоскостопии полезно использовать движение ногами стилем кроль (для усиления воздействия на мышцы стопы – плавание в ластах).

Коррекция в грудном отделе достигается вытягиванием руки вверх на стороне вогнутости и в сторону – на стороне выпуклости, в поясничном отделе – отведением ноги в сторону на стороне выпуклости. Следовательно, методика коррекции осанки с помощью плавания и выбор индивидуальных упражнений зависят от вида нарушения осанки. У дошкольников чаще всего встречается 1–2 степень нарушения осанки. Чтобы получить и закрепить положительный эффект от процедур и занятия лечебным плаванием рекомендуется:

- последовательно осваивать и выполнять простые плавательные движения, включая затем на их основе более сложные упражнения;
- постепенно увеличивать и дозировать физические нагрузки;
- систематично формировать двигательные навыки, укреплять мышечный корсет, развивать основные физические качества, совершенствовать плавательную подготовленность занимающихся;
- использовать доступные, легко выполнимые упражнения;
- учитывать индивидуальные особенности физического состояния и плавательной подготовленности занимающихся с учетом их патологий;
- всесторонне, комплексно воздействовать на все мышечные группы и функциональные системы организма;
- оперативно контролировать правильность выполнения упражнений, наглядно демонстрируя нужные движения и корректируя ошибки;

При проведении занятий необходимо также использовать подвижные игры, которые дают хороший результат при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, в том числе и при нарушениях осанки, сколиозе, плоскостопии. Кроме прямого эффекта движений они позволяют «разбавить» монотонность лечебных занятий, которая приводит к рассеянности, вялости и утомлению детей. Используемые при реабилитации дефектов осанки игры

создают условия для эффективной коррекции, помогают решать комплексные задачи развития, обучения и воспитания детей, совершенствуя их умения правильно управлять своими движениями и поддерживая их интерес к систематическим занятиям плаванием.

В детском возрасте организм активно растет и развивается, позвоночник гибок и наиболее податлив для благоприятного воздействия плавания. Именно в этом возрасте благодаря плаванию проще всего заложить основу и сформировать красивую гармоничную фигуру, гибкие суставы, сильный мышечный корсет и правильную осанку.

Лечебное плавание – это средство профилактики сколиоза и лекарство в борьбе с ним. Его роль неопределима для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Плавание наименее травмоопасный вид физической нагрузки, позволяет эффективно дозировать нагрузку и практически не имеет противопоказаний.

При значительном количестве детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата на сегодняшний день задача дошкольных учреждений и педагогов по плаванию – помочь детям скорректировать эти нарушения и подготовить детей к школьной жизни. Подростки, занимающиеся плаванием, значительно опережают в росте и уровне физического развития своих, не занимающихся спортом сверстников.

Библиографические ссылки

1. Величко Т. И., Лоскутов В. А., Лоскутова И. В. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии : учеб.-метод. пособие. М. : Академия естествознания, 2014.
2. Красикова И. С. Сколиоз. Профилактика и лечение. М. : Медицина, 2011.
3. Величко Т. И. Спортивное, прикладное и лечебное плавание: пошаговое руководство по обучению плаванию : учеб.-метод. пособие. М. : Академия естествознания, 2013.
4. Халемский Г. А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. М. : ЭНАС, 2004.
5. Гребова Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : учеб. пособие. М. : Академия, 2006.

References

1. Velichko T. I., Loskutov V. A., Loskutova I. V. LFK i lecebnoe plavanie v ortopedii : ucheb.-metod. posobie. M. : Akademija estestvoznaniya, 2014.
2. Krasikova I. S. Skolioz. Profilaktika i lechenie. M. : Medicina, 2011.
3. Velichko T. I. Sportivnoe, prikladnoe i lecebnoe plavanie: poshagovoe rukovodstvo po obucheniju plavaniju : ucheb.-metod. posobie. M. : Akademija estestvoznaniya, 2013.
4. Halemskij G. A. Fizicheskoe vospitanie detej so skoliozom i narusheniem osanki. M. : JeNAS, 2004.
5. Grebova L. P. Lechebnaja fizicheskaja kul'tura pri narushenijah oporno-dvigatel'nogo appa rata u detej i podrostkov : ucheb. posobie. M. : Akademija, 2006.

© Куликова Н. П., 2015

УДК 612.146.4

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СЕРДЦЕ

В. С. Лисица^{*}, А. Р. Шакиров^{**}

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
^{*}E-mail: lisizaviktor@yandex.ru.
^{**}E-mail: shakirov.alisher@bk.ru.

Рассмотрено воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую деятельность, на выработку окиси азота, представлены методы укрепления миокарды.

Ключевые слова: окись азота, L и D-типы роста миокарды.

IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITIES ON HEART

V. S. Lisitsa^{*}, A. R. Shakirov^{**}

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
^{*}E-mail: lisizaviktor@yandex.ru.
^{**}E-mail: shakirov/alisher@bk.ru.

Impact of physical exercises on cardiovascular activity, on development of an oxide of nitrogen is considered, methods strengthening myocardiums are presented.

Keywords: nitrogen oxide, L and D-types of growth myocardiums.

Нет в жизни ничего важнее, чем здоровье человека. В свою очередь, главный залог здоровья – здоровое сердце. В данной статье говорится о том, как физические упражнения помогут не только сохранить здоровое сердце, но и увеличить его потенциал работоспособности.

Физические упражнения (не профессиональный спорт, а именно, комплекс физических упражнений подобранных, в зависимости от индивидуальной подготовленности) влияют на всю работу организма, помогая ему собственным путем поддерживать хорошее физиологическое состояние.

Смысл системы физических нагрузок: стимулируют восстановительные процессы в скелетных мышцах, в мышце самого сердца и в мышечных элементах стенок сосудов; настолько повысить работоспособность органов кровообращения, чтобы даже небольшой, экономной их работы было достаточно для обеспечения потребностей обмена веществ в организме. Легко понять, что, чем выше уровень восстановительных процессов в самих работающих тканях (например, в мышцах ног при беге), тем меньше потребность в снабжении их кровью, а следовательно, уменьшается работа сердца по обслуживанию этих тканей. Такова суть развивающейся под влиянием тренировки экономизации [1].

Рассмотрим наиболее подробно влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. С одной стороны, при физической умеренной нагрузке происходит тренировка и укрепление сердечной мышцы, а с другой – нормализация сложного механизма регуляции деятельности данного органа и всей системы кровообращения, вследствие чего:

- улучшаются коронарное кровообращение и обменные процессы в сердце;
- улучшается венозная гемодинамика, что способствует притоку крови к сердцу;

- повышается эффективность систолы;
- снижается количество холестерина в крови; во время выполнения физических упражнений жиры не откладываются в подкожной клетчатке или сосудах, а расходуются организмом;
- улучшается обеспечение кровью сердечной мышцы, нормализуется интенсивность общего кровотока и артериальное давление [2];
- повышает уровень выработки окиси азота.

Остановимся на последнем пункте и рассмотрим, чем же так важна окись азота для организма. Окись азота (химическое название – оксид азота) – новая «путеводная звезда» в медицине, указывающая направление поиска лекарственных средств против множества болезней. Именно так считают сейчас большинство исследователей [3].

Очень велико значение окиси азота и для сердца. Оксид азота помогает предотвратить возникновение заболеваний сердца. Сердечные приступы случаются тогда, когда кровь не может нормально циркулировать через коронарные артерии сердца, приводя к омертвлению части сердечной мышцы, она перестает функционировать и/или зарубцовывается при нехватке кислорода. Это случается частично из-за сужения артерий при осаждении холестерина [4].

Теперь остановимся подробнее на том, что происходит с сердцем. Поймите, сердце – не машина, его достаточно просто необратимо испортить неправильными тренировками. Тренируясь, мы вместе с мышцами тренируем и сердце, добиваясь увеличения минутного объема кровообращения. Сердце увеличивается, гипертрофируется. Что мы можем внутри сердца изменить? Диаметр каждого отдельного мышечного волокна, и можем поменять длину мышечных волокон. Соответственно, различают два типа гипертрофии сердца: L-тип, при котором сердечная мышца растягивается, ее мышечные волокна удлиняются, тем самым увеличивается объем сердца; и D-тип, это поперечная гипертрофия, при которой увеличивается толщина стенки сердца, т. е. его сила.

Для увеличения объема сердца используются длительные тренировки на пульсе, соответствующем максимальному ударному объему. Этот показатель индивидуален. Обычно ударный объем начинает резко расти при пульсе 100, к 120 сильно увеличивается, у некоторых растет до пульса 150. Длительная тренировка при максимальном ударном объеме – это, условно говоря, упражнения на «гибкость» для сердца. Мышцы гонят кровь, и сердце этим потоком крови начинает растягиваться. Следы такого растягивания остаются, и постепенно сердце значительно увеличивается в объеме. Его можно увеличить раза в 2, а на 35-40 % почти гарантированно, поскольку сердце – это «висячий» орган, в отличие от скелетных мышц, и растягивается достаточно легко

D-тип гипертрофии стимулируется работой при пульсе, близком к максимальному – 180 и выше. При этом сердце в паузах не успевает раскрыться полностью, не расслабляется, возникает, так называемый, дефект диастолы. В миокарде возникает локальное закисление, являющееся одним из факторов, стимулирующих рост миофибрилл в мышце. Если ты регулярно тренируешься с пульсом 190–200, то ты либо гипертрофируешь, либо дистрофируешь миокард. Правильная схема интервальной тренировки такова: 60 с разгон пульса, и 30 с – поддержание пульса 180, это классическая немецкая интервальная тренировка, они еще в 70-е годы показали, что происходит гипертрофия миокардиоцитов. Бежать надо на скорости, примерно соответствующей бегу на 3 000 м (3 000 м – это бег с мощностью, которая чуть-чуть превышает мощность на уровне МПК), это предельная 9-минутная работа.

Такое сердце может сократиться с большей силой, больше вытолкнуть крови. Но все-таки это имеет минимальное значение, главный фактор – дилатация. Если сердце эластичное и может растягиваться, то оно накапливает энергию упругой деформации. Потом, за счет этой энергии, оно сильно сокращается, а дальше надо, чтобы аорта сработала. Чтобы она тоже растянулась и захлопнулась. Тогда «два сердца» появляется. Сердце, как таковое, и аорта [5].

Кратко рассмотрев влияние физических тренировок на сердце, видим, что при определенных упражнениях, в зависимости от индивидуальных особенностей строения, мы можем увеличить «срок службы» своего главного органа – сердца.

Библиографические ссылки

1. Амосов Н. М., Муравов И. В. Сердце и физические упражнения. М. : Знание, 1985.
2. Влияние физических упражнений на организм человека [Электронный ресурс]. URL: <http://pererojdenie.info/fizicheskoe-vozpitanie/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka.html> (дата обращения 28.12.2014).
3. Петренко Ю. Окись азота и судьба человека // Наука и жизнь. 2001. Вып. № 7.
4. Кутаб А. Оксид азота – молекула жизни. Связь нитрида и оксида азота [Электронный ресурс]. URL: http://www.super.human.lv/Kutab_nitric_oxide_RUS_bld.pdf (дата обращения: 19.06.2015).
5. Селуянов В. Сердце – не машина [Электронный ресурс]. URL: <http://bike4u.ru/uploading/serdtze.pdf> (дата обращения: 19.06.2015).

References

1. Amosov N. M., Muravov I. V. Serdce i fizicheskie uprazhnenija. M. : Znanie, 1985.
2. Vlijanie fizicheskix uprazhnenij na organizm cheloveka [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://pererojdenie.info/fizicheskoe-vozpitanie/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka.html> (data obrashhenija 28.12.2014).
3. Petrenko Ju. Okis' azota i sud'ba cheloveka // Nauka i zhizn'. 2001. Vyp. № 7.
4. Kutab A. Oksid azota – molekula zhizni. Svjaz' noni i oksida azota [Jelektronnyj resurs]. URL: http://www.super.human.lv/Kutab_nitric_oxide_RUS_bld.pdf (data obrashhenija: 19.06.2015).
5. Selujanov V. Serdce – ne mashina [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://bike4u.ru/uploading/serdtze.pdf> (data obrashhenija: 19.06.2015).

© Лисица В. С., Шакиров А. Р., 2015

УДК 612.014.32

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УТОМЛЕНИЯ

О. Б. Маметова, А. В. Лукавенко, З. Ш. Zubovich, А. А. Титаренко

Медицинская академия имени С. И. Георгиевского
Крымского федерального университет имени В. И. Вернадского
Россия, 295006, г. Симферополь, бульвар Ленина, 5/7
E-mail: mshapkat@gmail.com

Изучены по данным литературы физиологические основы утомления, классификация различных видов утомления, определяющие факторы развития утомления.

Ключевые слова: утомление, локализация.

PHYSIOLOGICAL BASIS OF FATIGUE

O. B. Mametova, A. V. Lukavenko, Z. S. Zubovich, A. A. Titarenko

Medical Academy named after S. I. Georgievsky
Crimean Federal University named after S. I. Vernadsky
5/7, Russian, Lenin boulevard, Simferopol, 295006, Russia
E-mail: mshapkat@gmail.com

According to the literature studied the physiological basis of fatigue, the classification of different types of fatigue, the determining factors of fatigue.

Keywords: fatigue, localization.

Проблема оптимизации состояния организма человека в связи с утомлением считается актуальной и общебиологической проблемой, представляющей большой теоретический и практический интерес для любой деятельности человека. Этому уделяли свое внимание в работах И. М. Сеченова, И. П. Павлова, Г. В. Фольборта А. В. Хилла и др. [1]. Механика работы мышц при двигательной активности интересовала еще Галилея.

В физиологии утомление представляется как биологически целесообразная реакция, направленная против истощения функционального потенциала организма [2]. Однако необходимо обратить внимание при изучении проблемы утомления учитывают такие понятия этого процесса, как локализация и механизм [3]. Такой подход предполагает то, что локализация и механизмы утомления определены функциональным состоянием различных органов и систем организма, их координационными взаимоотношениями и обусловлены характером выполняемой работы и другими факторами [4]. Под локализацией утомления понимается выявление той ведущей системы, функциональные изменения в которой определяют наступление этого состояния. При этом можно рассматривать три основные группы систем, обеспечивающих выполнение любого упражнения: регулирующие системы – центрально-нервная, вегетативная, нервная и гормонально-гуморальная; система вегетативного обеспечения мышечной деятельности – дыхания, крови и кровообращения; исполнительная система – двигательный аппарат [2].

Под локализацией утомления понимаются те функциональные изменения в деятельности ведущих систем, которые обуславливают развитие утомления. К их числу можно отнести: вегетативные системы – дыхательную и сердечно-сосудистую, которые обуславливают снижение кислородно-транспортных возможностей организма; железы внутренней секреции

– их роль особенно важна при выполнении упражнений, которые приводят к нарушению регуляции энергетического обеспечения мышечной работы. Кроме того, в ЦНС происходят изменения, выражающиеся в запредельном торможении в корковых нервных центрах и торможении на уровне двигательных центров спинного мозга, а также в работающих мышцах, которое проявляется в ухудшении сократительных свойств мышечных волокон и нервно-мышечной передачи.

Таким образом, утомление – это временное снижение работоспособности мышц в результате работы. Утомление изолированной мышцы можно вызвать ее ритмическим раздражением. В результате этого сила сокращений прогрессирующе уменьшается. Чем выше частота, сила раздражения, величина нагрузки тем быстрее развивается утомление. При утомлении значительно изменяется кривая одиночного сокращения. Увеличивается продолжительность латентного периода, периода укорочения и особенно периода расслабления, но снижается амплитуда. Чем сильнее утомление мышцы, тем больше продолжительность этих периодов. В некоторых случаях полного расслабления не наступает. Развивается контрактура. Это состояние длительного непроизвольного сокращения мышцы.

Работа и утомление мышц исследуются с помощью эргографии. Так, согласно теории Шиффа – утомление является следствием истощения энергетических запасов в мышце. Теория Пфлюгера базируется на том, что утомление обусловлено накоплением в мышце продуктов обмена. О том, что утомление объясняется недостатком кислорода в мышце основывается теория Ферворна. Действительно эти факторы способствуют утомлению в экспериментах на изолированных мышцах. В них нарушается ресинтез АТФ, накапливается молочная и пировиноградная кислоты, недостаточно содержание кислорода. Однако в организме, интенсивно работающие мышцы, получают необходимый кислород, питательные вещества, освобождаются от метаболитов за счет усиления общего и регионального кровообращения. Поэтому были предложены другие теории утомления. В частности, определенную роль в утомлении принадлежит нервно-мышечным синапсам. Утомление в синапсе развивается из-за истощения запасов нейромедиатора. Однако главная роль в утомлении двигательного аппарата принадлежит моторным центрам ЦНС. Как показали исследования последних десятилетий, структуру той или иной мышцы составляют различные по функциональным особенностям и организации деятельности двигательные единицы (ДЕ), которые, как и мышечные волокна, имеют свои функциональные отличия.

Известны различные типы двигательных единиц исходя из сочетания двух свойств – скорости сокращения и устойчивости к утомлению (см. таблицу).

Типы двигательных единиц (по Хоффману)

Типы	Свойства	Способность волокон ДЕ
S	Медленные, весьма устойчивые к утомлению	Утилизация аэробных источников энергии
FR	Быстрые, устойчивые к утомлению	Приспособлены к аэробному и анаэробному режимам
FF	Быстрые, быстро утомляемые	Более способны к алактатному режиму энергообеспечения
F(i)	Быстрые, промежуточные	Способны к алактатному и лактатному режимам

Большинство исследователей склоняются к мнению, что у человека наиболее надежно различаются лишь ДЕ, относящиеся к двум крайним типам – медленные, устойчивые к утомлению (S) и быстрые, быстро утомляемые (FF) [5]. В развитии утомления различают скрытое (преодолеваемое) утомление, при котором сохраняется высокая работоспособность, поддерживаемая волевым усилием. Экономичность двигательной деятельности в этом случае падает, работа выполняется с большими энергетическими затратами. Это компенсируемая форма

утомления. При дальнейшем выполнении работы развивается некомпенсированное (полное) утомление. Главным признаком этого состояния является снижение работоспособности. При некомпенсированном утомлении угнетаются функции надпочечников, снижается активность дыхательных ферментов, происходит вторичное усиление процессов анаэробного гликолиза [5]. В спортивной практике приобретают особое значение диагностика и изучение показателей, которые сопровождают и сигнализируют об утомлении.

Существуют многочисленные попытки классифицировать утомление. Так, различают четыре основных вида утомления: умственное, эмоциональное, физическое. Известна классификация клинических проявлений утомления: легкое утомление, острое утомление, перенапряжение, перетренированность, переутомление [6].

Известны стадии утомления, отличающиеся друг от друга физиологическими и биохимическими характеристиками [7]. В частности, при выполнении физической нагрузки в первой стадии утомления по сравнению с выполнением таковой в «устойчивом» состоянии происходят более глубокие сдвиги в показателях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во второй стадии утомления наблюдается дальнейшее снижение биоэлектрической активности коры большого мозга и более напряженная деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Третья стадия утомления характеризуется снижением биоэлектрической активности коры большого мозга (до 22 % по сравнению с предыдущими двумя стадиями утомления) и ухудшением функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В работающих мышцах при утомлении происходит исчерпание запасов энергетических субстратов (АТФ, КФ, гликоген), накапливаются продукты распада (молочная кислота, кетоновые тела) и отмечаются резкие сдвиги внутренней среды организма. При этом нарушается регуляция процессов, связанных с энергетическим обеспечением мышечного сокращения, появляются выраженные изменения в деятельности систем легочного дыхания и кровообращения.

В состоянии утомления снижается концентрация АТФ в нервных клетках и нарушается синтез ацетилхолина в синаптических образованиях, в результате чего нарушается деятельность ЦНС по формированию двигательных импульсов и передаче их к работающим мышцам; замедляется скорость переработки сигналов, поступающих от проприо- и хеморецепторов; в моторных центрах развивается охранительное торможение, связанное с образованием гамма-аминомасляной кислоты. При утомлении в процессе выполнения физических нагрузок угнетается деятельность желез внутренней секреции, что ведет к уменьшению выработки гормонов и снижению активности ряда ферментов. Прежде всего, это сказывается на миофибриллярной АТФ-азе, контролирующей преобразование химической энергии в механическую работу. При снижении скорости расщепления АТФ в миофибриллах автоматически уменьшается и мощность выполняемой работы. В состоянии утомления уменьшается активность ферментов аэробного окисления и нарушается сопряжение реакций окисления с ресинтезом АТФ. Для поддержания необходимого уровня АТФ происходит вторичное усиление гликолиза, сопровождающееся закислением внутренних сред и нарушением гомеостаза. Усиливающийся катаболизм белковых соединений сопровождается повышением содержания мочевины в крови. Максимальная физическая нагрузка большой длительности приводит организм спортсмена к увеличению продуцирования в мышечных клетках молочной кислоты, диффундирующей затем в крови и вызывающей изменения кислотно-щелочного равновесия. Снижение рН внутренней среды влияет на активность ряда ферментов, которая бывает наивысшей в слабощелочной среде. Снижение рН в процессе физической нагрузки максимальной и субмаксимальной интенсивности приводит к уменьшению активности многих ферментов, в частности фосфофруктокиназы, АТФ-азы. У спортсменов величина рН может составлять 6,9 и ниже (после нагрузки высокой интенсивности в течение 40–60 с). Если ранее в научно-методической литературе рассматривались преимущественно локалистические, центрально-нервные или другие гипотезы возникновения утомления, то в последние годы у специалистов сложилось мнение о многообразии факторов и причин, ставших первопричиной наступления снижения работоспособности.

Тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена включает в себя выполнение упражнений различной мощности и продолжительности (энергетическая направленность), циклических, ациклических, смешанных (кинематическая направленность). При этом, естественно, возможно проявление различных механизмов и локализации утомления. Научные исследования показали, что важное значение в определении функционального состояния спортсменов играют показатели активности симпатoadренальной системы (САС). Являясь интегральным нейрогормональным индикатором, характеризующим стрессовую и эмоциональную реакцию спортсменов в ответ на тренировочные и соревновательные нагрузки, эта система играет важнейшую гомеостатическую и адаптационно-трофическую роль в организме. Известно, что экскреция адреналина и норадреналина по сравнению с фоном возрастала почти в 3 раза и дофамина более чем в 2 раза. Такая реакция САС на длительную нагрузку является положительной.

Таким образом, у спринтеров при нагрузке скоростной направленности САС преимущественно реагирует адренальной реакцией. Это хорошо согласуется с известными представлениями о том, что адреналин – «гормон тревоги» ответствен за быструю мобилизацию энергетических ресурсов, быстрый переход организма из состояния покоя в состояние повышенной активности.

Современная наука выделяет следующие зоны мощности в процессе выполнения физических упражнений.

1. Максимальная анаэробная (анаэробная). Утомление связано, прежде всего, с кислородно-транспортной системой, лимитирующей работоспособность. Энергообеспечение осуществляется за счет фосфагенной энергетической системы (АТФ + КФ) при некотором участии лактаcidной (гликолитической) системы. "Средняя" легочная вентиляция не превышает 20-30 % от максимальной. ЧСС повышается еще до старта – 140–150, а после финиша – 160–180 уд/мин. Концентрация лактата в крови после работы составляет 5–8 ммоль/л.

2. Околомаксимальная анаэробная (смешанная). Утомление связано, прежде всего, с кислородно-транспортной системой, лимитирующей работоспособность. Предстартовое повышение ЧСС – до 150–160, после финиша пульс достигает 180-190 уд/мин. В процессе выполнения упражнений легочная вентиляция растет и к завершению достигает 50–60 % от максимальной рабочей вентиляции для данного спортсмена (60–80 л/мин.). Возрастает скорость потребления O₂ и достигает 70–80 % от индивидуального МПК. Концентрация лактата в крови после упражнения высокая – до 15 ммоль/л.

3. Субмаксимальная анаэробная. В развитии утомления определяющим фактором является недостаточное снабжение мышц кислородом (энергетическое обеспечение идет за счет анаэробного гликолиза). Кислородный запрос может достигать 20-40 л, а уровень энергетических затрат в 4-5 раз превышает максимум аэробного производства энергии. ЧСС, сердечный выброс, легочная вентиляция могут быть близки к максимальным значениям для конкретного спортсмена. Концентрация лактата в рабочих мышцах и крови – до 20–25 ммоль/л. Соответственно рН крови снижается до 7,0.

Несмотря на большое внимание к проблеме утомления, имеющей важное прикладное значение, в том числе и для достижения высоких спортивных результатов, эта проблема, по мнению многих специалистов, далека от своего окончательного решения.

В заключение следует подчеркнуть, что напряженная и длительная физическая нагрузка обязательно сопровождается той или иной степенью утомления, которое, в свою очередь, вызывает процессы восстановления, стимулирует адаптационные перестройки в организме. Соотношение утомления и восстановления и есть, по существу, физиологическая основа процесса спортивной тренировки. Однако, как известно, что оптимизация процессов восстановления является серьезной проблемой для практики спорта. Процессы неполного восстановления в спорте приводит, в том, числе к формированию локальных мышечных гипертонусов и распространенных мышечных гипертонусов [8].

Библиографические ссылки

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М. : Медицина, 1966.
2. Агаджанян Н. А. Физиология человека. СПб.: Сотис, 1998.
3. Коробейников Г. В. Психофизиологическая организация деятельности человека. Белая Церковь, 2008.
4. Милсум Д. Анализ биологических систем управления. М., 1968.
5. Койл Е. Ф. Физиологические и биомеханические факторы, влияющие на выносливость велосипедистов // Med. Nauchno. Sport Exers. 1991.
6. Миямото Ю. Нейрогенный факторы, влияющие на реакции систем дыхания и кровообращения при статических и динамических нагрузках у мужчин // Физиология. 1987.
7. Шепард Р. Дж. Молочная кислота в мышцах и крови. Блэквелл : Научные публикации, 1992.
8. Майкели Л. Энциклопедия спортивной медицины. СПб.: Лань, 1997.

References

1. Bernshtejn N. A. Oчерki po fiziologii dvizhenij i fiziologii aktivnosti. M. : Medicina, 1966.
2. Agadzhanjan N. A. Fiziologija cheloveka. SPb.: Sotis, 1998.
3. Korobejnikov G. V. Psihofiziologicheskaja organizacija dejatel'nosti cheloveka. Belaja Cerkov', 2008.
4. Milsum D. Analiz biologicheskikh sistem upravlenija. M., 1968.
5. Kojl E. F. Fiziologicheskije i biomehanicheskie faktory, vlijajushhie na vynoslivost' velosipedistov // Med. Nauchno. Sport Exers. 1991.
6. Mijamoto Ju. Nejrogennyj faktory, vlijajushhie na reakcii sistem dyhanija i krovoobrashhenija pri staticheskih i dinamicheskikh nagruzkah u muzhchin // Fiziologija. 1987.
7. Shepard R. Dzh. Molochnaja kislota v myshcah i krovi. Bljekvell : Nauchnye publikacii, 1992.
8. Majkeli L. Jenciklopedija sportivnoj mediciny. SPb.: Lan', 1997.

© Маметова О. Б., Лукавенко А. В., Зубович З. Ш.,
Титаренко А. А., 2015

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

В. С. Мещеряков

Сибирский юридический институт ФСКН России
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: mvs777.07@mail.ru

Изложены основные направления деятельности по профилактике асоциальных проявлений средствами физической культуры и спорта в молодежной среде. На основании эмпирических материалов и обобщенного мнения многих авторов. Цель данной работы заключалась в подготовке рекомендаций по совершенствованию работы по профилактике асоциальных проявлений среди молодежи средствами физической культуры и спорта, а также в логическом обосновании комплексного подхода к решению данной проблемы.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, профилактика асоциальных проявлений, семейное воспитание, наркопотребление, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, комплексная программа.

ORGANIZATIONAL MEASURES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES FOR THE PREVENTION OF ANTI-SOCIAL PHENOMENA IN THE YOUTH ENVIRONMENT

V. S. Meshcheryakov

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskogo str., Krasnoyarsk, 660131, Russia
E-mail: mvs777.07@mail.ru

In this article, we describe the main activities for the prevention of antisocial manifestations by means of physical culture and sports among the youth. On the basis of empirical material and the generalized opinions of many authors. The aim of this work was to prepare recommendations for improving the prevention of anti-social behaviour among young people by means of physical culture and sports. As well as in the logical framework of a comprehensive approach to solving this problem.

Keywords: physical culture and sports, prevention of anti-social manifestations, family education, drug use, sports and mass sports and recreational activities, comprehensive program.

По мнению многих авторов, асоциальные проявления в современном российском обществе справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны.

Данные социологических исследований за последние годы говорят о значительном снижении возраста начала наркопотребления. Если взглянуть на данные Росстата, которые говорят о том, что более 43 % безработных в нашей стране составляют молодые люди в возрасте до 30 лет. А, как известно, безработица является одним из ключевых факторов, который приводит молодежь к асоциальному поведению, следствием чего являются наркопотребление и криминальная деятельность.

В системе профессионального образования при формальном декларировании стратегии гармоничного развития личности приоритет отдается интеллектуальному развитию учащихся и студентов в ущерб их физическому развитию и здоровью [1].

Распространяющаяся в определенных кругах молодежной среды мода на наркотики и психотропные вещества, а также рост незаконного ввоза в страну этих средств и появление новых препаратов способствует наркотизации общества, в котором асоциальное поведение становится нормой. Все это наглядно показывает, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание полагать, что в ближайшее время сдвиги маловероятны если не будут приняты кардинальные меры, в том числе по профилактике употребления наркотиков.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния распространения асоциальных проявлений среди детей и подростков, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей молодых людей, удовлетворения их потребностей и интересов, активизации человеческого фактора. Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики асоциального поведения среди студенческой молодежи, но с обязательным условием четкого руководства и контроля.

Без преувеличения можно сказать, что здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового подрастающего поколения. Иными словами, страна нуждается в создании условий для развития физической культуры и спорта среди молодежи.

Учитывая все вышесказанное и обобщенный опыт многих авторов, в первую очередь должна быть создана эффективная система мониторинга физического развития, подготовленности и физического здоровья детей и учащейся молодежи [2]. Ведь результаты мониторинга дадут возможность оперативно проанализировать ситуацию с дальнейшей разработкой программы, направленной на формирование здорового образа жизни граждан. Именно программы, а не отдельных мероприятий, порой даже противоречащих идеям и принципам развития физкультурно-спортивного движения.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения, продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Примером являются такие масштабные мероприятия как «Кросс наций», «Лыжня России», «Российский Азимут», спартакиада среди допризывной молодежи, «Семейные старты» и др.

Важной является необходимость стимуляции поиска и внедрения эффективных форм спортивного досуга: фитнес-центры, клубы шейпинга и аэробики, а также клубы по иным направлениям физкультурно-оздоровительной деятельности.

В решении проблемы вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи особое внимание стоит уделить проведению детьми досуга совместно с родителями, концепции семейного активного отдыха и семейного воспитания должны быть признаны приоритетными в данной программе, так как семейное воспитание на протяжении многих лет остается одной из актуальных проблем педагогики. И здесь, на наш взгляд, необходимо остановиться подробнее, так как данная проблема является очень злободневной и требует новых подходов и тщательной работы по данному направлению. Ведь именно с примера родителей начинается процесс обучения и воспитания ребенка, как проводят свободное время его родители, как общаются и чем интересуются, по сути определяет приоритеты детей в дальнейшем.

Семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания. Положительное воздействие на личность ребенка состоит в том, что никто, кроме самых близких для него в семье людей: матери, отца, бабушки, дедушки, брата, сестры, не относится к ребенку лучше, не любит его так и не заботится столько о нем.

И вместе с тем, никакой другой социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может сделать семья [3].

Таким образом, семья – это особого рода коллектив, играющий в воспитании основную, долговременную и важнейшую роль. Но не стоит забывать и других средствах вовлечения подростков в физкультурно-спортивную деятельность, зависящих от компетентной работы педагога и его умения плодотворно взаимодействовать с другими участниками воспитательного процесса:

- на начальном этапе (побуждающем): беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;

- на этапе формирования устойчивого интереса физкультурно-спортивной деятельности: беседы, контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной в выполнении поручений тренера, учителя, участие в соревнованиях и их организации;

- на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или видом спорта: контроль педагога, тренера за деятельностью подростков, их поощрение, награждение, приведение в качестве примера остальным и т. д.

Любые задачи, касающиеся профилактики асоциального поведения средствами физической культуры и спорта, должны решаться тренером, педагогом совместно с психологами, работниками социальных служб и правоохранительных органов в тесном взаимодействии с родителями (опекунами). Ведь взаимодействие вышеуказанных лиц играет здесь существенную роль, соответственно порядок данного взаимодействия должен быть нормативно и практически урегулирован, т. е. быть функциональным. Но, как показывает опыт, – это один из сложных вопросов на современном этапе, требующий тщательной проработки и комплексного подхода.

Среди первоочередных задач по профилактике асоциального поведения средствами физической культуры и спорта, на наш взгляд, следует рассмотреть:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровень их образования в области физической культуры и спорта;

- физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений;

- объем двигательной активности во всех возрастных группах должен составлять не менее 6–8 ч в неделю.

К сожалению, но совершенно случайно столкнулись с тем фактом, что в некоторых ДОО Красноярского края наблюдается полное отсутствие каких-либо форм физического воспитания. Что сильно заставляет задуматься о перспективах такого воспитания.

По нашему мнению, механизм реализации физического воспитания должен обязательно предусматривать:

- урочные формы занятий в образовательных учреждениях, начиная с ДОО и заканчивая вуз;

- дополнительные, внеурочные формы занятий в семье, спортивных клубах и секциях;

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Для реализации вышеизложенных направлений на уровне правительства Российской Федерации и субъектов Федерации необходимо разработать специальную программу по формированию зон отдыха для городов и районных центров. В эту зону должны входить: сеть спортивно-оздоровительных учреждений, трасс, возле которых формируется не стандартная инфраструктура (спортивные городки, площадки, стадионы, оздоровительные комплексы).

Здесь не стоит забывать про целенаправленную пропаганду физической культуры и здорового образа жизни, создание массивной информационно-пропагандистской кампании,

использующей спектр разнообразных средств, в том числе СМИ и интернет, с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, поскольку для большинства детей и подростков именно телевидение и интернет являются основным источником информации. Целесообразно увеличить время, отводимое на демонстрацию уроков, занятий по развитию физических качеств, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать массовому приобщению подростков к занятиям физическими упражнениями.

Стоит отметить, что для надлежащей эффективности данная программа должна иметь Всероссийский масштаб и приобрести статус президентской. Другими словами, концепция профилактики асоциальных проявлений 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 культурой и спортом, навыков здорового образа жизни, моды на спорт особенно среди подростков.

Таким образом, для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения важен комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер, некоторые из них отражены в данной публикации. И не стоит забывать о том, что в тоже время они должны сочетаться с экономическими, социальными и политическими реалиями государства.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо использовать во благо процветания России. Ведь это наиболее эффективные средства морального и физического оздоровления, прежде всего подрастающего поколения.

Библиографические ссылки

1. Дворкин В. М. Повышение эффективности организации физического воспитания студенческой молодежи // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков: национальный и международный уровни : сб. материалов XVII Междунар. науч.-практ. конф. Ч. 1 (17–18 апр. 2014 г., Красноярск). Красноярск, 2014. С. 86–89.

2. Мещеряков В. С. Об аспектах работы по профилактике наркомании и асоциальных проявлений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сб. материалов IV Междунар. науч.-практ. конф. Ч. 3 (11 дек. 2014 г., Чебоксары). Чебоксары, 2014. С. 290–293.

3. Лазарев А. А. Семейная педагогика : учеб. пособие. М. : Академия 2005.

References

1. Dvorkin V. M. Povyshenie jeffektivnosti organizacii fizicheskogo vospitanija studencheskoj molodezhi // Aktual'nye problemy profilaktiki narkomanii i protivodejstvija pravonarushenijam v sfere legal'nogo i nezakonnogo oborota narkotikov: nacional'nyj i mezhdunarodnyj urovni : sb. materialov XVII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Ch. 1 (17–18 apr. 2014 g., Krasnojarsk). Krasnojarsk, 2014. S. 86–89.

2. Meshherjakov V. S. Ob aspektah raboty po profilaktike narkomanii i asocial'nyh projavlenij v molodezhnoj srede sredstvami fizicheskoi kul'tury i sporta // Aktual'nye problemy fizicheskoi kul'tury i sporta : sb. materialov IV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Ch. 3 (11 dek. 2014 g., Cheboksary). Cheboksary, 2014. S. 290–293.

3. Lazarev A. A. Semejnaja pedagogika : ucheb. posobie. M. : Akademija 2005.

© Мещеряков В. С., 2015

УДК 796.015.035:616-008.2-71:616.12-008.331.1-021.3-057.875

ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ПЕРВИЧНОЙ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Е. Л. Михалюк*, С. Н. Малахова**

Запорожский государственный медицинский университет
Украина, 69035, г. Запорожье, пр. Маяковского, 26

*E-mail: evg.mikhalyuk@gmail.com

**E-mail: malakhova_sn@ukr.net

Представлены данные исследования студентов с первичной артериальной гипертензией, включающие оздоровительно-лечебные тренировки на велотренажерах в условиях учебного процесса на занятиях по физическому воспитанию. Дозировка физических нагрузок осуществлялась индивидуально после определения физической работоспособности и соответствовала функциональному состоянию, контроль осуществлялся с помощью мониторов пульса.

Ключевые слова: подростки, первичная артериальная гипертензия, физические тренировки, анализатор пульса.

POSSIBILITY OF CORRECTION OF FUNCTIONAL STATE STUDENTS WITH PRIMARY ARTERIAL HYPERTENSION IN THE EDUCATIONAL PROCESS

E. L. Mikhalyuk*, S. N. Malakhova**

Zaporozhye State Medical University
26, Mayakovsky av., Zaporozhye, 69035, Ukraine

*E-mail: evg.mikhalyuk@gmail.com

**E-mail: malakhova_sn@ukr.net

The work presents data from a study of students with primary hypertension, including recreational and therapeutic exercise on a stationary bike in the conditions of the educational process in the classroom for physical education. The dosage of physical activity carried out individually after determining the physical capacity and meet the functional state, control was carried out with the help of monitors heart rate.

Keywords: adolescents, primary arterial hypertension, physical exercise, monitors heart rate.

У детей и подростков диагноз артериальной гипертензии (АГ) ставится при среднем систолическом и диастолическом артериальном давлении более или равном 95-й перцентили в зависимости от возраста, пола и длины тела [1]. В основе АГ – вегетативная дисфункция и тесно связанное с ней хроническое психоэмоциональное напряжение, заболевания почек, эндокринной системы и ожирение. Нарушение уравновешенности процессов возбуждения и торможения в корковых и подкорковых структурах нервной системы является одним из пусковых механизмов развития гипертонической болезни, т. е., избыточная реактивность на психоэмоциональное напряжение является важным маркером возникновения и прогрессирования АГ [2].

Терапия АГ должна начинаться с немедикаментозных мероприятий: модификация образа жизни, нормализация массы тела, изменение характера и режима питания, отказ от курения

и повышение физической активности [3]. Доказано, что регулярные физические нагрузки снижают как систолическое, так и диастолическое давление [4]. Через 30 мин динамической физической нагрузки с 50 % уровнем от максимального потребления кислорода АД остается пониженным в течение 24 ч. Риск развития стойкой АГ и последующих сердечно-сосудистых осложнений снижается при интенсивных регулярных физических нагрузках [5]. Благодаря тренирующему воздействию на аппарат кровообращения, повышается сократимость миокарда, интенсивность и экономичность тканевого обмена [6].

После внедрения в тренировочный процесс телеметрических анализаторов пульса системы Polar у спортсменов высокого класса, нами предложено осуществлять подобный мониторинг ЧСС у подростков с первичной АГ во время езды на велотренажерах [7; 8].

Цель исследования – проведение и пульсовое сопровождение оздоровительно-лечебных тренировок на велотренажерах у студентов с первичной АГ в условиях учебного процесса. Программа физической реабилитации включала втягивающий период (12 занятий) и тренирующий (108 занятий). Продолжительность поддерживающего периода предполагается осуществлять в течение 5-ти лет. Систематический медицинский контроль осуществлялся посредством регистрации ЧСС на протяжении всего занятия с помощью монитора пульса системы Polar. Проведено углубленное медицинское обследование студентов 1–2 курса (15 юношей и 11 девушек) с первичной артериальной гипертензией: ЭКГ в 12-ти отведениях, определение физической работоспособности на велоэргометре (субмаксимальный тест PWC_{170}), проба Мартине-Кушелевского.

Анализ ЭКГ показал, что у юношей в 94,4 % был синусовый ритм, в 5,6 % – синусовая (дыхательная) аритмия. У всех обследуемых достаточный вольтаж ЭКГ. В 88,9 % электрическая ось сердца была не отклонена, левограмма – в 11,1 %. Частота сердечных сокращений (ЧСС) 60 уд/мин и менее была у 16,7 %, в пределах 61–80 уд/мин у 66,7 % и свыше 80 уд/мин у 16,6 % подростков. ЭКГ без отклонений от норм – у 66,7 % подростков. Неполная блокада правой ножки пучка Гиса и неполная блокада правой ветви левой ножки пучка Гиса (НБПВЛНПГ) были обнаружены по одному человеку, синдром ранней реполяризации желудочков (СРРЖ) – у 2-х, правопредсердный ритм и нарушение процессов реполяризации в области переднебоковой стенки левого желудочка – по одному человеку.

У девушек в 71,4 % обнаружен синусовый правильный ритм, у 28,6 % – синусовая (дыхательная) аритмия. У всех девушек на ЭКГ достаточный вольтаж и электрическая ось сердца не отклонена. Девушек с ЧСС 60 и менее уд/мин не было, с ЧСС в пределах 61–80 уд/мин – 10 (71,4 %), свыше 80 уд/мин – у 4-х (28,6 %). Без отклонений ЭКГ была у 78,6 % девушек, НБПВЛНПГ – у одной (7,14 %) и у 2-х девушек (14,28 %) – СРРЖ.

У юношей при первом обследовании исходная величина систолического артериального давления (АДс) составила $141,1 \pm 2,8$ мм рт. ст., диастолического давления (АДд) – $82,0 \pm 2,4$ мм рт. ст., пульс за 10 с – $13,8 \pm 0,7$ уд. После пробы 20 приседаний за 30 с, АДс – $163,0 \pm 4,0$ мм рт. ст., АДд – $82,0 \pm 3,9$ мм рт. ст., пульс за 10 с – $21,4 \pm 0,6$ ударов, время восстановления пульса к исходной величине – $122,4 \pm 5,1$ с.

Второе обследование, проведенное в конце учебного года, по сравнению с первым, продемонстрировало достоверное снижение АДс на 9,28 % ($p < 0,05$), АДд на 6,1 % ($p < 0,05$), исходный пульс за 10 с на 11,6 % ($p < 0,05$). После пробы 20 приседаний за 30 с АДс снизилось на 12,27 % ($p < 0,05$), АДд на 9,4 % ($p < 0,05$), пульс за 10 с на 7,0 % ($p < 0,05$), время восстановления пульса на 9,3 % ($p < 0,05$).

Третье обследование, проведенное в начале следующего учебного года, продемонстрировало следующее. Исходные величины АДс и АДд составили, соответственно $130,0 \pm 1,7$ и $75,0 \pm 1,7$ мм рт. ст. и были достоверно меньше чем при первом обследовании ($p < 0,05$; $p < 0,05$). Исходная величина пульса составила в среднем $12,9 \pm 0,7$ уд за 10 с. После пробы 20 приседаний за 30 с у юношей зафиксированы меньшие величины АДс на 12,27 % ($p < 0,05$) и пульса за 10 с на 9,35 % ($p < 0,05$). Снижение АДд и времени восстановления после функциональной были недостоверны.

Четвертое обследование продемонстрировало дальнейшее улучшение функционального состояния юношей. Оно выразилось в снижении исходного АДс в среднем на 9,28 % ($p < 0,05$), АДд на 8,54 % ($p < 0,05$), величины пульса за 10 с на 8,7 % ($p < 0,05$). После пробы 20 приседаний за 30 с также произошли благоприятные сдвиги, которые выразились в снижении АДс на 13,8 % ($p < 0,05$), пульса после 20 приседаний на 13,08 % ($p < 0,05$) и времени восстановления пульса после функциональной пробы на 17,48 % ($p < 0,05$), которое составило $101,0 \pm 4,8$ с.

Аналогичный анализ, проведенный у девушек, продемонстрировал следующее. Первое обследование показало, что у девушек с первичной артериальной гипертензией исходные величины АДс – $135,6 \pm 2,6$ мм рт. ст., АДд – $83,1 \pm 3,0$ мм рт. ст., пульс за 10 с – $15,8 \pm 0,8$ уд. После пробы 20 приседаний за 30 с АДс – $161,9 \pm 7,7$ мм рт. ст., АДд – $87,5 \pm 3,3$ мм рт. ст., пульс за 10 с – $24,3 \pm 1,1$ уд., время восстановления – $136,3 \pm 8,3$ с.

Второе обследование, проведенное в конце учебного года, показало, что у девушек произошло снижение АДс на 7,82 % ($p < 0,05$), АДд – на 9,75 % ($p < 0,05$), пульса за 10 с – на 13,9 % ($p < 0,05$). После пробы 20 приседаний за 30 с произошло снижение средних величин АДс на 14,70 % ($p < 0,05$), АДд на 9,94 % ($p < 0,05$), пульса за 10 с на 11,93 % ($p < 0,05$) и времени восстановления на 10,49 % ($p < 0,05$).

Третье обследование, проведенное у девушек в начале следующего учебного года, продемонстрировало следующее. По сравнению с первым обследованием произошло снижение АДс на 10,10 % ($p < 0,05$), АДд на 11,19 % ($p < 0,05$), пульса за 10 с на 15,19 % ($p < 0,05$). Сдвиги после пробы 20 приседаний за 30 с выразились в снижении АДс на 17,36 % ($p < 0,05$), АДд на 14,29 % ($p < 0,05$), пульса за 10 с на 19,75 % ($p < 0,05$), времени восстановления пульса после физической нагрузки на 24,8 % ($p < 0,05$).

Четвертое обследование, проведенное в конце учебного года, показало дальнейшее улучшение функционального состояния девушек. Так, по сравнению с первым обследованием, произошло снижение АДс на 11,95 % ($p < 0,05$), АДд – на 14,20 % ($p < 0,05$), пульс за 10 с на 20,9 % ($p < 0,05$). Аналогичные благоприятные сдвиги обнаружены и после функциональной пробы. Так, АДс снизилось на 18,90 % ($p < 0,05$), пульс за 10 с после 20 приседаний на 24,7 % ($p < 0,05$), время восстановления – на 33,97 % ($p < 0,05$).

Таким образом, занятия на велотренажерах у юношей и девушек с первичной АГ способствовали благоприятным сдвигам: достоверное снижение АДс, АДд, пульса в покое и после дозированной физической нагрузки (20 приседаний за 30 с), а также времени восстановления пульса после нагрузки. Стоит заметить, что у девушек произошли более существенные положительные сдвиги показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Изучение динамики физической работоспособности, проводимое в аналогичные периоды показало, что у юношей ($n = 15$) во время первого обследования величина $PWC_{170/кг}$ составила в среднем $12,66 \pm 0,92$ кгм/мин/кг, после второго – увеличилась на 13,11 % и составила $14,32 \pm 0,90$ кгм/мин/кг. У юношей ($n = 6$), которые тестировались на протяжении 2-х лет, исходная величина $PWC_{170/кг}$ составила $13,06 \pm 1,61$ кгм/мин/кг, к концу учебного года – $14,61 \pm 1,07$ кгм/мин/кг (увеличение на 11,9 %). В начале следующего учебного года величина $PWC_{170/кг}$ составила $14,05 \pm 1,26$ кгм/мин/кг, а к концу второго учебного года – $14,89 \pm 0,99$ кгм/мин/кг, т. е. физическая работоспособность за два года занятий увеличилась на 14,01 %.

Аналогичный анализ, проведенный у девушек ($n = 11$) показал, что величина $PWC_{170/кг}$ в начале учебного года составила $9,96 \pm 0,56$ кгм/мин/кг, после второго обследования – $10,96 \pm 0,53$ кгм/мин/кг (увеличение на 10,04 %). У группы девушек ($n = 6$) исходная величина $PWC_{170/кг}$ $9,45 \pm 0,58$ кгм/мин/кг, к концу первого учебного года – $10,08 \pm$ кгм/мин/кг (увеличение на 6,67 %), а к концу второго года занятий достигла величины $10,99 \pm 0,44$ кгм/мин/кг (увеличение на 16,30 %, $p < 0,05$).

Регистрация пульса при помощи монитора пульса системы Polar проведена на 73-х тренировочных занятиях (52 у юношей и 21 у девушек). После подготовительной части занятия,

которое у юношей в среднем составило $8,02 \pm 0,09$ мин, а у девушек – $9,51 \pm 1,07$ мин, студентам закреплялся монитор пульса Polar. В положении сидя на велотренажере ЧСС составила, соответственно $91,1 \pm 2,00$ у юношей и $92,6 \pm 2,7$ уд/мин у девушек. Максимальная ЧСС у юношей составила $159,9 \pm 2,27$, у девушек – $152,7 \pm 3,30$ уд/мин. Средняя ЧСС за тренировочное занятие, которое длилось у юношей $38,79 \pm 0,74$, а у девушек $47,03 \pm 1,36$ мин составила, соответственно $125,8 \pm 1,57$ и $122,0 \pm 2,95$ уд/мин.

Важно отметить, что в заключительной части занятия студентам рекомендовалось некоторое снижение интенсивности физической нагрузки на велотренажере. Заключительная часть занятия состояла из медленной ходьбы по залу, выполнению дыхательных упражнений с акцентом на задержку дыхания на выдохе и упражнений, на расслабление мышц нижних конечностей. В конце занятия ЧСС у юношей в положении сидя составила $80,3 \pm 1,8$, а у девушек – $82,1 \pm 1,7$ уд/мин. т. е., практически вернулась к исходным величинам до занятия.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Регулярные дозированные физические нагрузки на велотренажерах по авторской методике способствуют снижению АД и увеличению физической работоспособности, в большей степени у девушек с первичной АГ. Телеметрическое мониторирование пульса с помощью анализатора системы Polar позволяет исключить человеческий фактор при подсчете пульса, не требует вмешательства в тренировочное занятие, что способствует правильности в распределении нагрузок и интервалов отдыха в течение занятия. Благодаря наблюдениям за динамикой функциональной готовности и получения срочной информации, становится реальным обоснованное и своевременное внесение корректив в педагогическую составляющую физических нагрузок для юношей и девушек с первичной АГ. Проведение пробы Мартине-Кушелевского в динамике позволяет следить за функциональным состоянием юношей и девушек с первичной АГ.

Библиографические ссылки

1. The fourth report on the diagnosis, evaluation, and treatment of high blood pressure in children and adolescents. National High Blood Pressure Education Program Working Group on High Blood Pressure in Children and Adolescents // *Pediatrics*. 2004. Vol. 114. P. 556–576.
2. Профилактика, диагностика и лечение первичной артериальной гипертонии в Российской Федерации. Первый доклад экспертов Научного общества кардиологов и межведомственного совета по сердечно-сосудистым заболеваниям / Г. Г. Арабидзе, Ю. Б. Белоусов, А. Н. Бритов [и др.] // *Русский медицинский журнал*. 2000. Т. 8, № 8. С. 318–346.
3. Волосовец А. П., Кривоустов С. П., Мороз Т. С. Артериальная гипертензия у детей и подростков: современные подходы к диагностике и лечению // *Therapia*. 2010. № 2 (44). С. 25–27.
4. Beyond medications and diet: alternative approaches to lowering blood pressure: a scientific statement from the American Heart Association. American Heart Association Professional Education Committee of the Council for High Blood Pressure Research, Council on Nutrition, Physical Activity / R. D. Brook, L. J. Appel, M. rubenfire et al. // *Hypertension*. 2013. Vol. 61(6). P. 1360–1383.
5. Relationship of physical activity and body mass index to the risk of hypertension: a prospective study in Finland / G. Hu, N. C. Barendo, J. Tuomiletho, T. A. Lakka et al. // *Hypertension*. 2004. Vol. 43. P. 25–30.
6. Каулина Е. М. Эффективность применения физических фэробных тренировок в комплексной восстановительной терапии больных артериальной гипертонией // *Спортивная медицина: наука и практика*. 2014. № 1. Приложение. С. 104–105.
7. Спосіб проведення комплексних лікарсько-педагогічних спостережень за тренувальним процесом спортсменів високого рівня : пат. на корисну модель № 51367 МПК (2009) А61В5/00. / Михалюк Є. Л., Ткаліч І. В., Атаманюк С. І. Промислова власність. 2010. Бюл. № 13. С. 5–10.
8. Спосіб проведення лікарсько-педагогічних спостережень : пат. на корисну модель № 90071 / Михалюк Є. Л., Іванько О. Г., Малахова С. М. Промислова власність, 2014. Бюл. № 9.

References

1. The fourth report on the diagnosis, evaluation, and treatment of high blood pressure in children and adolescents. National High Blood Pressure Education Program Working Group on High Blood Pressure in Children and Adolescents // *Pediatrics*. 2004. Vol. 114. R. 556–576.
2. Profilaktika, diagnostika i lechenie pervichnoj arterial'noj gipertonii v Rossijskoj Federacii. Pervyj doklad jekspertov Nauchnogo obshhestva kardiologov i mezhvedomstvennogo soveta po serdechno-sosudistym zabolevanijam / G. G. Arabidze, Ju. B. Belousov, A. N. Britov [i dr.] // *Russkij medicinskij zhurnal*. 2000. T. 8, № 8. S. 318–346.
3. Volosovec A. P., Krivopustov S. P., Moroz T. S. Arterial'naja gipertenzija u detej i podrostkov: sovremennye podhody k diagnostike i lecheniju // *Therapia*. 2010. № 2 (44). S. 25–27.
4. Beyond medications and diet: alternative approaches to lowering blood pressure: a scientific statement from the American Heart Association. American Heart Association Professional Education Committee of the Council for High Blood Pressure Research, Council on Nutrition, Physical Activity / R. D. Brook, L. J. Appel, M. Rubenfire et al. // *Hypertension*. 2013. Vol. 61(6). P. 1360–1383.
5. Relationship of physical activity and body mass index to the risk of hypertension: a prospective study in Finland / G. Hu, N. C. Barendo, J. Tuomiletho, T. A. Lakka et al. // *Hypertension*. 2004. Vol. 43. P. 25–30.
6. Kaulina E. M. Jefferektivnost' primenenija fizicheskikh fjerobnyh trenirovok v kompleksnoj vosstanovitel'noj terapii bol'nyh arterial'noj gipertoniej // *Sportivnaja medicina: nauka i praktika*. 2014. № 1. Prilozhenie. S. 104–105.
7. Sposib provedennja kompleksnih likars'ko-pedagogichnih sposterezhen' za trenuval'nim procesom sportmeniv visokogo rivnja : pat. na korisnu model' № 51367 MPK (2009) A61V5/00. / Mihaljuk E. L., Tkalich I. V., Atamanjuk S. I. Promislova vlasnist'. 2010. Bjul. № 13. S. 5–10.
8. Sposib provedennja likars'ko-pedagogichnih sposterezhen' : pat. na korisnu model' № 90071 / Mihaljuk E. L., Ivan'ko O. G., Malahova S. M. Promislova vlasnist', 2014. Bjul. № 9.

© Михалюк Е. Л., Малахова С. Н., 2015

УДК 316.728.-057.875

ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА

Е. Ю. Назарова, Т. В. Лепилина

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: lepilinatat@mail.ru

В связи с активным процессом обучения и подготовки себя как специалиста, студенту редко удается выехать за пределы города для прогулок на свежем воздухе. Это негативно влияет на психоэмоциональное состояние студента. Недостаток отдыха на свежем воздухе снижает работоспособность студента. Решением этой проблемы может послужить организация походов выходного дня.

Ключевые слова: работоспособность, утомляемость, учебная деятельность, студент, здоровье, поход, двигательная активность.

WEEKEND TRIPS AS A MEANS OF PREVENTING FATIGUE AND LOW HEALTH STUDENT

E. Y. Nazarova, T. V. Lepilina

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
E-mail: lepilinatat@mail.ru

In connection with the active process of learning and training yourself as an expert, the student is rarely able to travel outside of the city for walks in the fresh air. This adversely affects the psycho-emotional state of the student. Lack of relaxation in the fresh air reduces the efficiency of the student. The solution to this problem can serve as organizing weekend trips.

Keywords: performance, fatigue, teaching activities, student, health, hike, motor activity.

Многие студенты в своей жизни сталкивались с таким состоянием организма как утомление. Утомление – это физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряженной или длительной работы. Субъективно утомление может ощущаться как усталость. Утомление проявляет себя во временном снижении работоспособности [1]. Состояние утомления проявляется в замедлении процесса утомления связано с ощущением усталости. Утомление служит естественным сигналом возможного истощения организма и одновременно предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Вместе с тем утомление является также и стимулятором, мобиливающим резервы организма и обеспечивающим рост функциональных возможностей организма.

Утомление бывает острым и хроническим, т. е. может проявляться в короткий промежуток времени и носить длительный характер; общим и локальным, т. е. характеризующим изменение функций организма в целом или какой-то в отдельности (определенной группы мышц, какого-либо анализатора и т. п.).

К причинам, вызывающим умственное утомление студентов, можно отнести следующие:

– загруженность интеллектуальной сферы, высокая мобилизация высших процессов психической деятельности человека: внимания, памяти, мышления;

- нахождение длительное время в закрытых помещениях, в соблюдении определенной рабочей позы, в ограничении подвижности;
- высокие требования к самоорганизации и самоподготовке;
- ощущение недостатка времени;
- торопливая еда;
- условия проживания и межличностные отношения;
- анатомо-физиологические особенности организма, рост и развитие которого завершается в студенческие годы.

Степень развития утомления в процессе умственного труда можно определить по некоторым внешним признакам. К ним относятся бледность кожных покровов и слизистой оболочки, особенно заметная на лице, расслабленность и вялость движений, сгорбленность позы или «развалка» в позе сидя, неуверенность и нерешительность в действиях, повышенный тремор (дрожание) конечностей и др. В учебной работе утомление проявляется в замедленном темпе выполнения учебных заданий, в увеличении количества ошибок, в росте числа отвлечений от дела. Внешние психофизические симптомы поведения при утомлении проявляются в виде общей заторможенности и угнетенности. Умственное утомление в подавляющих случаях дает картину угрюмости, отчужденности и флегматичности [2].

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, на протяжении каждого полугодия и учебного года в целом [3]. Длительность, глубина и направленность изменений определяются функциональным состоянием организма до начала работы, особенностями своей работы, ее организацией и другими причинами. Успешность в учебной деятельности во многом зависит от состояния здоровья студента, что напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. Восстановлению умственной работоспособности, преодолению и профилактике психоэмоционального и функционального перенапряжения студента способствует такая форма двигательной активности, как походы выходного дня.

Походы выходного дня – это особая категория походов, отличительной особенностью которых является продолжительность в один, два или три дня. Существуют различные виды походов выходного дня. Это могут быть оздоровительные походы, направленные на приведение организма в тонус и получение хорошей двигательной активности, спортивные походы, в которых участники должны выдерживать определенную скорость передвижения, и другие виды [4].

Данный вид походов общедоступен и рекомендован людям практически всех возрастов. Помимо полезной двигательной активности, участники испытывают также воздействие целого ряда благоприятных природных факторов – свежий воздух, солнечный свет и вода. Преодолевая большие расстояния, постепенно развивается выносливость, мышцы ног укрепляются. Это является отличной профилактикой нарушения работы различных систем организма. У молодых людей улучшается координация и ориентация в пространстве, развивается ловкость. В тишине леса, вдали от городских магистралей приходит в норму нервная система, отходят на задний план тревоги и переживания.

При повышенных умственных нагрузках организму студента необходимо восстановление. Во время прогулок на свежем воздухе организм получает больше кислорода, что благотворно влияет на кровеносно-сосудистую систему молодого человека. Чистый, свежий воздух оказывает благотворное влияние на циркуляцию крови в организме. Он освежает весь организм, даря ему здоровье и силы. В то же время влияние свежего воздуха заметно сказывается и на интеллекте – человек обретает хладнокровие, спокойствие и ясность мышления. Чистый воздух возбуждает аппетит, способствует правильному пищеварению, приносит глубокий и приятный сон [5].

Походы всегда учат чему-то новому. Студенты получают навыки поведения в живой природе, учатся строить надежные отношения с другими молодыми людьми, развивают общительность и расширяют кругозор. Стоит также помнить о бережном отношении к природе и воспитанию чувства единения человека и леса.

Особым плюсом походов является воспитание нравственных качеств личности: самообладания, стойкости, смелости, мужества. Студент улучшает свои навыки взаимопомощи, взаимовыручки. Улучшается организованность и дисциплинированность, что весьма важно для учебной деятельности. Студент становится более чутким и внимательным к товарищам. Также, отмечается улучшение организаторских качеств.

Маршруты походов выходного дня могут выбираться из различных источников. Это может быть специализированные журналы, газеты, телепрограммы, специальные сайты в интернете с досками объявлений о предстоящих походах. Рост популярности подобных походов ведет к постоянному увеличению количества маршрутов и повышению туристической активности. Маршрут вполне можно выбрать самостоятельно. Можно использовать отзывы туристов, уже проходивших конкретный маршрут.

На территории г. Красноярска располагается много мест, которые могут быть актуальны для пеших походов. Одним из них является заповедник «Столбы». Основные достопримечательности заповедника – скальные объекты. Почти все скалы заповедника имеют имена.

Наиболее посещаемая и знакомая для туристов зона – это туристско-экскурсионный район, занимающий не более 3 % всего заповедника. Он открыт для свободного посещения, оснащен асфальтовыми дорожками, лестничными подъемами. Основная рекреационная нагрузка выражена в массовом посещении Центральных Столбов (около 200 тыс. туристов в год). На территории туристско-экскурсионного района заповедника существуют основные маршруты, которые проведут по самым интересным местам заповедника. Каждый из них имеет свою степень сложности и подготовки посетителей. Кроме того, существуют платные экскурсии для групп. Также, на территории заповедника есть палаточный лагерь и отдельно стоящие домики вблизи научно-познавательного комплекса «Нарым», где туристы могут остановиться на ночлег и чувствовать себя комфортно.

Для походов, которые длятся меньше одного дня и не требуют ночевки, будет уместен Фанпарк «Бобровый Лог». Он находится в рекреационной зоне на границе с Государственным заповедником «Столбы» всего в 20 минутах езды от центра города Красноярск. Комплекс работает 12 месяцев в году, предоставляя возможности для массовых занятий спортом и современного отдыха на природе.

Зимой «Бобровый Лог» работает в формате горнолыжного комплекса. Летом и в межсезонье Фанпарк «Бобровый лог» – территория активного отдыха и развлечений: Экскурсионные прогулки на канатно-кресельном подъемнике, экстремальные аттракционы, пляж и бассейн с теплой водой под открытым небом, детские площадки, беседки для пикников, кафе, конные прогулки, трассы для скоростного спуска на горном велосипеде и терренкура (оздоровительная ходьба). Помимо горнолыжного спорта, Фанпарк пригоден для экотуризма. На его территории находятся беседки для пикников и обустроенный маршрут до центральных столбов Заповедника «Столбы».

Помимо загородных мест для активного отдыха, походы выходного дня могут устраиваться в пределах города Красноярска. Для этого подходит территория острова Татышев. Летом на острове работают пункты велопроката, что позволяет передвигаться не только пешком, но и на велосипеде. На острове расположены асфальтовые дорожки с организованным движением, а также тропы, ведущие к набережной реки Енисей и вглубь самого острова. На острове Татышев существует обустроенная территория для пикников, игр с мячом, а также занятий другими видами спорта.

Благодаря разнообразию мест и средств для походов выходного дня в г. Красноярске и его окрестностях, студент может выбрать то, что больше всего ему подходит. Походы на свежем воздухе благоприятно воздействуют на организм студента, укрепляя его и способствуя правильному функционированию [6]. Также, свежий воздух и пешие прогулки помогают укреплять нервную систему и выносливость, что особо важно при учебной деятельности. При проведении походов выходного дня также улучшается психическое состояние студента. Отдых, сочетающий в себе активную физическую деятельность и психологическое расслабление, помогает предотвращать переутомление студентов. Баланс между умственными нагрузками и активным отдыхом помогает поддержать умственный и физический тонус организма [7; 8].

Библиографические ссылки

1. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов / А. И. Бурханов, Л. И. Носова, В. И. Маловичко и др. // Гигиена и санитария. 1991. № 12. С. 45.
2. Гаголина С. В. Оценка и прогнозирование психофизиологического напряжения организма студентов в процессе обучения : автореф. дисс. ... канд. биол. наук. Караганда, 2004.
3. Морозова Е. Н. Циклические виды спорта как средство оздоровления студентов : учеб. пособие / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2011.
4. Курилова В. И. Туризм : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1988.
5. Конеева Е. В. Физическая культура : учеб. пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2006.
6. Петров С. В., Жигарев О. Л., Токарева О. Н. Безопасный отдых и туризм : учеб. пособие. Новосибирск : АРТА, 2011.
7. Фаустова А. С., Щербатых Ю. В. Изменение функционального состояния нервной системы у студентов во время учебы // Гигиена и санитария. 2000. № 6. С. 33–35.
8. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов н/Д : Феникс, 2014.

References

1. Fizicheskoe razvitie i sostojanie zdorov'ja studentov mladshih kursov / A. I. Burhanov, L. I. Nosova, V. I. Malovichko i dr. // Gigiena i sanitarija. 1991. № 12. S. 45.
2. Gagolina S. V. Ocenka i prognozirovanie psihofiziologicheskogo naprjazhenija organizma studentov v processe obuchenija : avtoref. diss. ... kand. biol. nauk. Karaganda, 2004.
3. Morozova E. N. Ciklicheskie vidy sporta kak sredstvo ozdorovlenija studentov : ucheb. posobie / Sib. gos. ajerokosmich. un-t. Krasnojarsk, 2011.
4. Kurilova V. I. Turizm : ucheb. posobie dlja studentov ped. in-tov. M. : Prosveshhenie, 1988.
5. Koneeva E. V. Fizicheskaja kul'tura : ucheb. posobie. Rostov n/D : Feniks, 2006.
6. Petrov S. V., Zhigarev O. L., Tokareva O. N. Bezopasnyj otдых i turizm : ucheb. posobie. Novosibirsk : ARTA, 2011.
7. Faustova A. S., Shherbatyh Ju. V. Izmenenie funkcional'nogo sostojanija nervnoj sistemy u studentov vo vremja учебы // Gigiena i sanitarija. 2000. № 6. S. 33–35.
8. Evseev Ju. I. Fizicheskaja kul'tura. Rostov n/D : Feniks, 2014.

© Назарова Е. Ю., Лепилина Т. В., 2015

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

С. В. Паршин

Сибирский юридический институт ФСКН России
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: vechnosts@mail.ru

Приведены наиболее вероятные причины употребления молодежью наркотических веществ и психотропных препаратов, рассмотрены способы и методы профилактики наркомании, привлечение молодежи к здоровому образу жизни, вовлечение в спортивную деятельность и привитие потребности в активном образе жизни.

Ключевые слова: молодежь здоровье, профилактика наркомании, физическая активность, спорт, здоровый образ жизни, антинаркотическая пропаганда.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF PREVENTION OF DRUG USE IN THE YOUTH ENVIRONMENT

S. V. Parshin

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskogo str., Krasnoyarsk, 660131, Russia
E-mail: vechnosts@mail.ru

The article presents the most likely causes of youth using drugs and psychotropic substances, and considered the ways and methods of prevention of drug addiction, attraction of youth to a healthy lifestyle, involvement in sports activities and inculcate the need for an active lifestyle.

Keywords: youth health, drug prevention, physical activity, sport, healthy lifestyle, anti-drug propaganda.

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 вступить 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 молодежь добровольно начать употребление наркотических средств, почему их не пугают последствия и мрачные перспективы дальнейшей, возможно короткой жизни в наркотическом дурмане?

Существует 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.

Исходя из этого, создалась необходимость нахождения путей решения наркомании среди молодежи, используя 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 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 включать составление изучения: 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 свои отличительные особенности, так как наряду с вопросами оздоровления организма решается вопрос изменения психоэмоционального состояния и моральной сферы личности. Не маловажным этапом профилактики следует отнести вовлечение молодежи в занятия спортом, учитывая все личные психические и физические возможности человека. Подбор средств и методов физического воспитания подростков 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 что бы 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 подростков.

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 альтернативной 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.

Библиографические ссылки

1. О наркотических средствах и психотропных веществах : федер. закон от 08.01.1998 г. № 3-ФЗ (ред. от 23.07.2013) [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149822/ (дата обращения: 19.06.2015).
2. Основные направления использования физической культуры и спорта в профилактике потребления наркотиков и асоциального поведения учащейся молодежи // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / ВГСХА. Волгоград, 2006.
3. Физическая культура и спорт – эффективное направление профилактики наркомании подростков и молодежи // Вестник Волгоград. гос. мед. ун-та. 2006. № 4 (20).

References

1. O narkoticheskikh sredstvakh i psihotropnykh veshhestvakh : feder. zakon ot 08.01.1998 g. № 3-FZ (red. ot 23.07.2013) [Jelektronnyj resurs]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149822/ (data obrashhenija: 19.06.2015).
2. Osnovnye napravlenija ispol'zovanija fizicheskoi kul'tury i sporta v profilaktike potreblenija narkotikov i asocial'nogo povedenija uchashhejsja molodezhi // Sovremennoe professional'noe obrazovanie v sfere fizicheskoi kul'tury i sporta: aktual'nye problemy i puti sovershenstvovanija : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / VGSHA. Volgograd, 2006.
3. Fizicheskaja kul'tura i sport – jeffektivnoe napravlenie profilaktiki narkomanii podrostkov i molodezhi // Vestnik Volgograd. gos. med. un-ta. 2006. № 4 (20).

© Паршин С. В., 2015

УДК 376.016:796+796.012.01

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

И. С. Сапранович^{*}, В. Г. Калюжин^{**}

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, 220020, Минск, пр. Победителей, 105

^{*}E-mail: i-sapranovich@mail.ru

^{**}E-mail: kvg-med@tut.by

Рассмотрены методы определения уровня развития мелкой моторики у детей с депривацией зрения: чем выше уровень развития мелкой моторики тем больше возможностей к самообслуживанию и повышению качества жизни

Ключевые слова: депривация зрения, тест, мелкая моторика, особенности развития, пальцы, кисти рук.

THE DETERMINATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS IN CHILDREN 5–6 YEARS OF AGE WITH VISUAL IMPAIRMENT

I. S. Sapranovich^{*}, V. G. Kalyuzhyn^{**}

Belarusian State University of Physical Culture
105, Pobediteley av., Minsk, 220020, Republic of Belarus

^{*}E-mail: i-sapranovich@mail.ru

^{**}E-mail: kvg-med@tut.by

Methods of determination of the level of development of fine motor skills in children with deprivation of view: the higher the level of development of fine motor skills the more opportunities to self-service and improving the quality of life

Keywords: deprivation of vision, test, fine motor skills, especially the development, toes, hands.

Мелкая моторика – это способность выполнять мелкие и точные движения пальцами рук и ног в результате скоординированных действий важнейших систем (нервные, мышечные, костные). Развитие навыков мелкой моторики важно потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, скоординированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий.

Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания (вниманием, мышлением, речью, координацией, зрительной и двигательной памятью, воображением, наблюдательностью).

Дети с нарушением зрения нуждаются в развитии мелкой моторики, т. к. хорошо развитые движения и тактильная чувствительность пальцев в значительной степени компенсирует недостаточность зрения. Координация рук находится в тесной взаимосвязи с развитием умственных способностей ребенка [1].

Мысль и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Данная взаимосвязь между движениями рук и развитием зрения сохраняется на протяжении всего детства ребенка [2].

Тонкая моторика развивается у ребенка постоянно, начиная с самого раннего возраста. Пальцы рук для ребенка – это самый первый тренажер для развития мелкой моторики. При помощи пальцев можно научиться считать, читать, показывать целые сказочные представления.

«Только у человека из всех живых веществ существ есть руки, разум и речь» – именно так были расставлены составляющие, по мере их значимости, М. Монтессори. В настоящее время показателем хорошего физического и нервно-психического развития ребенка является развитие мелкой пальцевой моторики [3].

В головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь.

Развитие двигательного аппарата является фактором, стимулирующим развитие речи, и ему принадлежит ведущая роль в формировании нервно-психических процессов у детей.

На основе многочисленных наблюдений и исследований выявлена закономерность: если развитие движений пальцев рук соответствует возрасту, то и речевое развитие в пределах нормы. Если же развитие моторики пальцев рук отстает, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной. Подобная взаимозависимость наблюдается в большей степени в дошкольном возрасте и ослабевает по мере сформированности коры головного мозга [4].

Развитие крупных движений определяется развитием мелкой моторики. Таким образом, ловкость и точность в ходьбе либо беге во многом зависит от ловкости пальцев рук.

Цель и задачи исследования: определение оптимальных и эффективных методов тестирования уровня развития зрительно-моторной координации, схватывающей способности кистей рук и точной дифференцировки движений пальцев рук у детей дошкольного возраста с депривацией зрения.

Для определения динамики развития мелкой моторики, нами были подготовлены и проведены следующие тесты.

1. Тесты для определения схватывающей способности кистей рук:

а) тест «Застегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: стол, кусок картона с пришитыми шестью пуговицами разного диаметра (три диаметром 15 мм и три пуговицы диаметром 33 мм), кусок картона с шестью пришитыми петельками соответствующего размера из тесьмы, секундомер. Методика: на столе перед ребенком лежат два куска картона – один с пуговицами, а второй с петельками. По команде ребенок начинает застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера. Оценка теста: учитывается время выполнения задания.

б) тест «Расстегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: стол, кусок картона с пришитыми шестью пуговицами разного диаметра (три диаметром 15 мм и три пуговицы диаметром 33 мм), кусок картона с шестью пришитыми петельками соответствующего размера из тесьмы, секундомер. Методика: на столе перед ребенком лежат два куска картона – один с пуговицами, а второй с петельками. По команде ребенок начинает расстегивать пуговицы из петелек. Оценка теста: учитывается время выполнения задания.

в) тест «Закручивание крышек ведущей рукой». Оборудование: стол, зеленый прямоугольник из пластика размерами А4, с наклеенными в произвольном порядке десятью горлышками от пластиковых бутылок, десять белых крышек от пластиковых бутылок, блюдце, секундомер. Методика: перед ребенком, на столе расположен зеленый прямоугольник с пластиковыми горлышками, блюдце с крышками. По команде ребенок начинает закручивать крышки на горлышки. Оценка теста: учитывается время выполнения задания.

2. Тесты для определения точной дифференцировки движений пальцев рук:

а) тест «Выкладывание палочек ведущей рукой». Оборудование: стол, бумага формата А3 с контурами двух фигур (треугольник и квадрат), блюдце, 20 счетных палочек, секундомер. Методика: на столе перед ребенком расположен лист бумаги с нанесенными заранее контурами треугольника и квадрата, а также блюдце со счетными палочками. По команде

ребенок начинает выкладывать из счетных палочек контур поверх нарисованных на бумаге фигур. Оценка теста: учитывается время выполнения задания.

б) тест «Ощупывание предметов ведущей рукой». Оборудование: стол, мешок с девятью кубиками от конструктора «LEGO®» (по три кубика с одним, двумя и тремя выступающими коннекторами). Методика: на столе перед ребенком расположен мешок с кубиками. Ребенок ощупывает предмет, находящийся в мешке и называет количество коннекторов, после этого извлекает и демонстрирует кубик. Оценка теста: учитывается количество правильно определенных кубиков.

в) тест «Штампование ведущей рукой». Оборудование: стол, лист формата А4 с предварительно вычерченными десятью мишенями, игрушечный штамп. Методика: ребенок выполняет задание правой рукой. По команде ребенок выполняет десять оттисков игрушечным штампом. Оценка теста: учитывается количество отпечатков, расположенных в пределах центра мишени.

3. Тесты для определения зрительно-моторной координации «глаз–рука»:

а) тест «Шнуровка». Оборудование: стол, кроссовок с 12 отверстиями для шнуровки, шнурок, секундомер. Методика: задание выполняется двумя руками. Ребенку требуется пропустить шнурок через все отверстия в кроссовке предназначенные для шнуровки, выполняя шнуровку ботинка по типу «крест-накрест». Оценка теста: учитывается время выполнения задания.

б) тест «Рисование по контуру ведущей рукой». Оборудование: стол, трафареты из пластика в форме фруктов (яблоко и груша), перманентный маркер с толщиной рисования 4,3 мм, лист плотной бумаги формата А3, секундомер. Методика: перед ребенком на столе укладывается лист из плотной бумаги формата А3, перманентный маркер, два трафарета (яблоко и груша). По команде ребенок накладывает трафарет на лист бумаги и обводит маркером. Далее ребенок накладывает и обводит второй трафарет. Оценка теста: учитывается время выполнения задания.

в) тест «Заполнение фишками ведущей рукой». Оборудование: стол, 25 красных фишек, желтая перфорированная обойма из игры «Энигма», секундомер. Методика: перед ребенком на столе расположены красные фишки, а также обойма для размещения в ней фишек. По команде ребенок берет фишки и заполняет нижние два горизонтальных ряда в обойме. Оценка теста: учитывается время выполнения задания.

Проведенные тесты позволили выявить уровень развития: зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука», схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук.

Тренируя мелкие движения кисти, мы способствуем положительной динамике развития речи, т. к. речевые области в коре больших полушарий головного мозга формируются под влиянием импульсов, которые интенсивно идут из пальцев рук. Разнообразные пальчиковые игры являются тем видом деятельности ребенка, в котором формируется его личность. Пальчиковым играм отводится особая роль в умственном развитии ребенка.

Необходимость использования новых средств развития мелкой моторики обоснована значительным количеством детей с депривацией зрения, а также тем, что движение пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие. Хорошее развитие движений и тактильной чувствительности пальцев позволяет компенсировать недостаточность зрения. Стоит отметить то, что низкий уровень развития мелкой моторики задерживает развитие социально-адаптивных навыков и умений [5].

Библиографические ссылки

1. Мишин М. А. Занятия по мелкой моторике и зрительной гимнастике в дошкольном учреждении для детей с косоглазием и амблиопией // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. 2003. № 4. С. 24.

2. Рымчук Н. С. Пальчиковые игры и развитие мелкой моторики. М. : РИПОЛ классик, 2008.
3. Любина Г. А. Рука развивает мозг. Минск : Зорны верасень, 2006.
4. Упражнения для развития мелкой моторики рук [Электронный ресурс]. URL: <http://malish-nash.ru/viewtopic.php?id=1380> (дата обращения: 12.04.2015).
5. Смирнова Е. А. Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста. – СПб. : Детство-ПРЕСС, 2013.

References

1. Mishin M. A. Zanjatija po melkoj motorike i zritel'noj gimnastike v doshkol'nom uchrezhdenii dlja detej s kosoglaziem i ambliopiej // Fizicheskoe vospitanie detej s narusheniem zrenija v detskom sadu i nachal'noj shkole. 2003. № 4. S. 24.
2. Rymchuk N. S. Pal'chikovye igry i razvitie melkoj motoriki. M. : RIPOL klassik, 2008.
3. Ljubina G. A. Ruka razvivaet mozg. Minsk : Zorny verasen', 2006.
4. Uprazhnenija dlja razvitija melkoj motoriki ruk [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://malish-nash.ru/viewtopic.php?id=1380> (data obrashhenija: 12.04.2015).
5. Smirnova E. A. Sistema razvitija melkoj motoriki u detej doshkol'nogo vozrasta. – SPb. : Detstvo-PRESS, 2013.

© Сапранович И. С., Калюжин В. Г., 2015

УДК 796.011.1:338.48-52:615.8

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ

Ф. Ф. Товстопятко*, И. В. Гуневич

Запорожский национальный университет
Украина, 69600, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66
*E-mail: lera_qal@ukr.net

Изложены материалы исследования влияния занятий спортивно-оздоровительного туризма на физическую подготовку и успеваемость учащихся старшего школьного возраста.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, физическая подготовка, успеваемость, учащиеся старшего школьного возраста, уровень развития.

IMPROVING OF PHYSICAL TRAINING AND PERFORMANCE OF STUDENTS THE MEANS OF EMPLOYMENT SPORTS TOURISM

F. F. Tovstopyatko*, I. V. Gunevich

Zaporizhzhya National University
66, Zhukovsky str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
*E-mail: lera_qal@ukr.net

In the article, the materials of research of influencing of employments of sporting-health tourism on physical preparation and progress of studying are expounded senior school age.

Keywords: sporting-health tourism, physical preparation, progress, studying senior school age, level of development.

За последние годы в Украине значительное внимание отводится развитию сферы туризма. Ее чаще рассматривают как сферу экономической деятельности, способной давать прибыль, влиять на экономическое состояние городов, областей и регионов. На фоне активного развития туризма как сферы бизнеса несправедливо лишены внимания не менее важные другие его грани [1]. Снизилось внимание к туризму как сферы педагогической, воспитательной деятельности, патриотичного воспитания молодежи, активного отдыха, полезного проведения досуга граждан Украины. Необходимость развития спортивно-оздоровительного туризма требует нового отношения к этому вопросу [2].

Спортивно-оздоровительный туризм нужен учебному заведению, в частности школе, так как в его основе лежат самостоятельные действия учащихся, а они являются той базой, тем фундаментом, на котором успешно идет процесс обучения и воспитание [3].

Целью исследования нашей работы было выявить степень влияние занятий спортивно – оздоровительным туризмом на физическую подготовленность и успеваемость учащихся старшего школьного возраста. В связи с тем, что целью исследования данной работы было выявить влияние занятий спортивным туризмом на уровень развития физической подготовленности и успеваемости у юношей и девушек старшего школьного возраста, в работе ставились следующие задачи:

– определить уровень развития физической подготовленности юношей и девушек старшего школьного возраста вначале исследования;

- выявить успеваемость юношей и девушек старшего школьного возраста вначале исследования;
- оценить влияние спортивного туризма, на уровень развития физической подготовленности и успеваемости у юношей и девушек старшего школьного возраста.

В ходе исследования, которое проводилось с учащимися в школе-лицее «Выбор» и в общеобразовательной школе № 23 г. Запорожья мы выявили, что сила ног в тесте «Приседания до отказа» у юношей девушек 9-го класса в контрольной группе составила $87,0 \pm 2,96$ раз и $68,9 \pm 1,99$ раза, в экспериментальной группе результат был следующим: $92,8 \pm 1,54$ раза и $70,4 \pm 1,22$ раза. Показатели по данному тесту у юношей и девушек учащихся 10-го класса, результат в контрольной группе составил $94,9 \pm 5,7$ раз и $69,6 \pm 2,78$ раза, а в экспериментальной группе результат был следующим: $107,2 \pm 1,86$ раза и $74,2 \pm 1,94$ раза. Достоверность различий между учащимися 9-х классов выявлено не было, а между учащимися 10-х классов достоверность различий была выявлена лишь у юношей.

Результаты в беге на 100 м в контрольной группе у учащихся 9-го класса, составил у юношей: $15,1 \pm 0,22$ с, у девушек: $18,02 \pm 0,25$ с, в экспериментальной группе результат был следующим: $14,6 \pm 0,21$ у юношей и $17,1 \pm 0,16$ с у девушек. Показатели по данному тесту у учащихся 10-го класса составили, результат в контрольной группе составил $14,2 \pm 0,18$ с у юношей и $17,4 \pm 0,11$ с у девушек, а в экспериментальной группе результат был следующим: $13,4 \pm 0,25$ с у юношей и $16,0 \pm 0,20$ с у девушек. Достоверность различий между учащимися 10-ых классов, у юношей и девушек была выявлена в пользу экспериментальной группы, а между учащимися 9-х классов достоверность различий была выявлена лишь у девушек. Уровень развития ловкости по тесту челночного бега 4×9 м у учащихся 9-го класса, составил у юношей $5,1 \pm 0,19$ с, у девушек – $5,6 \pm 0,17$ с, в экспериментальной группе результат был следующим: $4,9 \pm 0,16$ у юношей и $5,3 \pm 0,22$ с у девушек. Показатели по данному тесту у учащихся 10-го класса составили, результат в контрольной группе составил: $4,8 \pm 0,11$ с у юношей и $5,4 \pm 0,06$ с у девушек, а в экспериментальной группе результат был следующим: $4,5 \pm 0,19$ с у юношей и $5,1 \pm 0,17$ с у девушек. Достоверность различий между учащимися 9-х и 10-х классов, у юношей и девушек выявлена не была.

Сила брюшного пресса в тесте «Поднимание туловища в сед за 1 мин» у юношей и девушек 9-го класса в контрольной группе составила: $50,2 \pm 0,85$ раз и $47,2 \pm 1,32$ раза, в экспериментальной группе результат был следующим: $55,6 \pm 0,69$ раза и $50,4 \pm 0,86$ раза. Показатели по данному тесту у юношей и девушек, учащихся 10-го класса, результат в контрольной группе составил: $53 \pm 0,73$ раз и $51,6 \pm 0,77$ раза, а в экспериментальной группе результат был следующим: $61,5 \pm 0,54$ раза и $57,5 \pm 0,63$ раза. Была выявлена достоверность различий у учащихся 9-х и 10-х классов, в пользу экспериментальной группы, как у юношей, так и у девушек.

Уровень развития скоростно-силовых качеств по результатам прыжка в длину с места у учащихся 9-го класса контрольной группы, результат составил: у юношей – $201,6 \pm 0,93$ см и у девушек – $187,4 \pm 1,62$ см, в экспериментальной группе результат был следующим: $205,2 \pm 0,96$ см у юношей и $191,7 \pm 1,09$ см у девушек. Показатели по данному тесту у учащихся 10-го класса составили, результат в контрольной группе составил $206,8 \pm 0,88$ см у юношей и $194,8 \pm 1,45$ см у девушек, а в экспериментальной группе результат был следующим: $209,2 \pm 0,88$ см у юношей и $199,1 \pm 0,88$ см у девушек. Была выявлена достоверность различий между учащимися 9-х классов у девушек и у юношей в пользу экспериментальной группы, а между учащимися 10-х классов достоверность различий была выявлена лишь у девушек, также в пользу экспериментальной группы.

Уровень развития гибкости по результатам наклона туловища в перед из положения седа, у учащихся 9-го класса контрольной группы, результат составил: у юношей – $4,0 \pm 0,61$ см и у девушек – $10,3 \pm 1,12$ см, в экспериментальной группе результат был следующим: $5,1 \pm 0,55$ см у юношей и $10,1 \pm 1,03$ см у девушек. Показатели по данному тесту у учащихся 10-го класса составили, результат в контрольной группе составил $3,4 \pm 0,79$ см у юношей и $10,2 \pm 1,30$ см у девушек, а в экспериментальной группе результат был следующим:

5,6 ± 0,48 см у юношей и 11,7 ± 0,97 см у девушек. Была выявлена достоверность различий между мальчиками учащимися 10-х классов в пользу экспериментальной группы, а между остальными достоверность различий не была выявлена.

Исследование общей физической подготовленности учащихся, контрольной и экспериментальной группы показало, что результаты экспериментальной группы по всем тестам превышают результаты контрольной группы, как у юношей, так и у девушек в 9-м и 10-м классе.

Проведя исследование успеваемости по физическому воспитанию в школе у юношей и девушек 9-х и 10-х классов, мы выявили, что успеваемость по легкой атлетике в упражнении метание малого мяча была следующей: средний балл у юношей и девушек 9-го класса в контрольной группе составил 9,5 ± 0,28 и 10,1 ± 0,29 балла, в экспериментальной группе средний балл был следующим: 10,1 ± 0,22 и 10,0 ± 0,26 балла. Показатели по данной дисциплине у юношей и девушек учащихся 10-го класса был следующим, средний балл в контрольной группе составил 9,7 ± 0,28 и 10,3 ± 0,39 балла, а в экспериментальной группе средний балл составил 10,5 ± 0,21 и 10,9 ± 0,23 балла. Достоверность различий между учащимися 9-х классов выявлено не было, а между учащимися 10-х классов достоверность различий была выявлена лишь у юношей.

Средний балл успеваемости по гимнастике в упражнении опорный прыжок у юношей и девушек 9-го класса в контрольной группе составил – 9,8 ± 0,33 и 10,4 ± 0,33 балла, в экспериментальной группе средний балл был следующим – 9,5 ± 0,38 и 10,6 ± 0,30 балла. Показатели по данной дисциплине у юношей и девушек, учащихся 10-го класса были следующими, средний балл в контрольной группе составил – 10,5 ± 0,27 и 10,3 ± 0,35 балла, а в экспериментальной группе средний балл составил – 11,1 ± 0,22 и 10,5 ± 0,31 балла. Достоверность различий между учащимися 9-х классов выявлено не было и между учащимися 10-х классов достоверность различий также достоверности различий выявлено не было.

Успеваемость по баскетболу в контрольном нормативе броски в корзину составила: так средний балл успеваемости у юношей и девушек 9-го класса в контрольной группе составил 10,1 ± 0,24 и 9,1 ± 0,32 балла, в экспериментальной группе средний балл был следующим: 10,2 ± 0,22 и 9,3 ± 0,28 балла. Показатели по данной дисциплине у юношей и девушек, учащихся 10-го класса были следующими, так средний балл в контрольной группе составил 10,1 ± 0,29 и 9,5 ± 0,37 балла, а в экспериментальной группе средний балл составил 10,7 ± 0,29 и 10,1 ± 0,26 балла. Достоверность различий у учащихся 9-х и 10-х классов выявлено не было. В контрольном нормативе передача мяча в движении, успеваемость по баскетболу составила: у юношей и девушек 9-го класса в контрольной группе средний балл составил 9,0 ± 0,29 и 9,2 ± 0,37 балла, в экспериментальной группе средний балл был следующим: 9,8 ± 0,21 и 9,7 ± 0,31 балла. Показатели по данной дисциплине у юношей и девушек, учащихся 10-го класса были следующими, так средний балл в контрольной группе составил 9,3 ± 0,27 и 9,5 ± 0,40 балла, а в экспериментальной группе средний балл составил 10,6 ± 0,23 и 10,2 ± 0,30 балла. Достоверность различий между учащимися 9-ых классов была выявлена у юношей, а между учащимися 10-х классов достоверность различий была тоже выявлена у юношей в пользу экспериментальной группы.

Исследование успеваемости по физическому воспитанию учащихся, контрольной и экспериментальной группы показало, что результаты экспериментальной группы по всем спортивным дисциплинам превышают результаты контрольной группы, как у юношей, так и у девушек в 9-м и 10-м классе.

Исследование показало, что у юношей и девушек, занимающихся спортивным туризмом показатели по физической подготовке и успеваемости в школе по физическому воспитанию выше чем, у юношей и девушек не занимающихся. Это дает основание утверждать, что занятий спортивным туризмом положительно влияют на физическую подготовленность и повышают успеваемость юношей и девушек старшего школьного возраста.

Проведенные исследования позволили сделать нам следующие выводы. Результаты учащихся экспериментальной группы по всем тестам превышают результаты учащихся

контрольной группы, как юношей, так и девушек 9-х и 10-х классов. Успеваемость по различным разделам школьной программы по физическому воспитанию учащихся экспериментальной группы выше, чем учащихся контрольной группы, как юношей, так и девушек 9-х и 10-х классов. У юношей 9-го класса выявлены достоверные различия по результатам двух дисциплин – легкая атлетика и баскетбол, а у юношей 10-го класса одной дисциплин – баскетбол. Исследование дает основание утверждать, что занятий спортивным туризмом положительно влияют на физическую подготовленность и повышают успеваемость юношей и девушек старшего школьного возраста. Поэтому следует широко применять средства спортивно – оздоровительного туризма в учебно-воспитательном процессе учащихся общеобразовательных школ.

Полученные результаты работы могут использоваться в качестве примера степени влияния туризма на показатели успеваемости и физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста.

Библиографические ссылки

1. Дегтяр В. Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма. Київ : Науковий Світ, 2003.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ : МОНУ, 1996.
3. Дрогачев С. П. Туризм и здоровье. М. : Здоровье, 1984.

References

1. Degtjar V. D. Osnovi ozdorovcho-sportivnogo turizmu. Kiiv : Naukovij Svit, 2003.
2. Derzhavna programa rozvitku fizichnoї kul'turi i sportu v Ukraїni. Kiiv : MONU, 1996.
3. Drogachev S. P. Turizm i zdorov'e. M. : Zdorov'e, 1984.

© Товстопятко Ф. Ф., Гуневич И. В., 2015

УДК 37. 037.1

СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

М. А. Худоногов^{*}, К. С. Лавриченко^{**}

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
^{*}E-Mail: hudonogov.mark@mail.ru
^{**}E-Mail: konst-lavrchenko@yandex.ru

Рассмотрен спорт как составляющая часть патриотического воспитания молодежи. Комплекс ГТО, экстремальные виды спорта, олимпийские игры способствуют повышению эффективности патриотического воспитания.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, патриотическое воспитание, молодежь, спортсмены, здоровый образ жизни, Родина, олимпийские игры.

SPORT AS A COMPONENT OF PATRIOTIC UPBRINGING OF YOUNG GENERATION

M. A. Hudonogov^{*}, K. S. Lavrichenko^{**}

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
^{*}E-Mail: hudonogov.mark@mail.ru
^{**}E-Mail: konst-lavrchenko@yandex.ru

Considered sport as an integral part of patriotic education of youth. TRP complex, extreme sports, the Olympic Games contribute to the effectiveness of patriotic education.

Tags: sport, physical education, patriotic education, youth, athletes, healthy lifestyle, Motherland, the Olympic Games.

Физическая культура и спорт являются одними из эффективнейших средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности человека. Регулярные занятия по физической подготовке позволяют не только овладеть двигательными навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, и развить физические качества, но и способствуют воспитанию патриотизма у молодежи, помогают закалить характер, подготовить себя к защите Родины.

С 1931 г. в СССР существовала единая и поддерживаемая государством система воспитания молодежи в духе преданности своей Родине, и спорту здесь отводилась основополагающая роль. В основу этой системы был положен Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО – «Готов к труду и обороне». Комплекс ГТО внес огромный вклад в развитие советского спорта, но это был не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности, преданной своему Отечеству и готовой к выполнению гражданского долга. Нормы ГТО приучали школьников к регулярным занятиям спортом, вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт. Громкие победы наших чемпионов, известные всему миру, создали образ великой спортивной державы, флагмана мирового спорта.

Историки спорта, рассказывая о комплексе ГТО, обязательно вспоминают братьев Знаменских: самые первые шаги по беговой дорожке у них совпали со сдачей норм этого комплекса. В июне 1931 года Георгий и Серафим впервые попали на стадион московского завода «Серп и молот». И начались их удивительные победы над опытными, признанными бегунами. В спорт пришли талантливые самородки, и это было главной особенностью тех лет.

Суровым испытанием для нашего Отечества стала Великая Отечественная война. Победить сильнейшую немецкую армию помог всеобщий патриотизм советского народа, его вера в победу. Но нельзя сбрасывать со счетов физическую и техническую подготовку населения, работа по которой велась в СССР в предвоенные годы. Так, за десять предвоенных лет значками ГТО (комплекс «Готов к Труд и Обороне») стали миллионы юношей и девушек, а также более старших по возрасту граждан СССР. В те годы комплекс ГТО представлял собой ряд серьезных испытаний, таких как переползание по-пластунски, скоростной пеший переход, метание связки гранат, лазание по канату и шесту, переноска патронного ящика, плавание с гранатой в руке, преодоление полосы препятствий, приемы различных единоборств. В Обществе содействия обороне, авиационному и химическому строительству СССР (ОСОВИАХИМ) в 1940 г. состояло 13 млн человек. В предвоенные годы в кружках «Ворошиловский стрелок», аэроклубах, планерных станциях и других военно-спортивных организациях ОСОВИАХИМа был подготовлен боевой резерв для советской армии. В них молодежь без отрыва от производства освоила около 30 военных специальностей. Такая предвоенная подготовка облегчила советским гражданам быстрее втянуться в суровые будни войны и одержать победу над фашизмом. На этом историческом примере мы видим, как важна система физического воспитания для воспитания и подготовки защитников Родины. Игнорирование ее (намеренное или невольное) может привести к плачевной участи будущее поколение России.

Сотни тысяч советских спортсменов добровольно ушли на фронт. Студенты Ленинградского института физической культуры имени Лесгафта организовали 13 партизанских отрядов и наносили фашистам чувствительные потери. В этом отряде сражался также чемпион страны 1939 г. по лыжам В. Мягков, который за храбрость первым из спортсменов получил звание Героя Советского Союза.

Приоритетное развитие после Великой Отечественной войны получил спорт высших достижений, в который вкладывались основные материально-технические и финансовые средства. Он стал своеобразным полигоном соперничества двух идеологических систем – социалистической и капиталистической. В СССР сложилась стройная и хорошо отлаженная система подготовки спортсменов высокого класса, подкрепленная организационно-материальной, методической и научной базой. Противоречие массовой и оздоровительной физической культуры и спорта высоких достижений – основная проблема послевоенного физкультурного движения в СССР.

На фоне произошедших политических событий, распада СССР, образования СНГ и т. д. в физической культуре и спорте произошел значительный спад. Потеряли актуальность такие формы занятий, как производственная гимнастика, группы здоровья и др. В условиях рыночной экономики большинство спортивных сооружений перешло на хозрасчет. Это повлекло за собой возрастание арендной платы за занятия, малоимущая часть населения потеряла возможность заниматься физической культурой и спортом. В таком же бедственном состоянии находились спортивные школы, молодежь не имели возможности выезжать на соревнования в другие города. Изучив влияние перестройки на развитие спорта в России можно сделать вывод, что проведение вначале 1990-х гг. реформ привели к развалу советской системы государственной поддержки спорта в РФ. Одной из основных проблем спорта в период перестройки в России стала проблема адекватного финансирования. Итогом недофинансирования стало развитие демографических, социальных и культурных процессов по негативному сценарию. Заметно скромнее стали результаты российских спортсменов на международной арене. Приостановилось строительство новых спортивных сооружений, а многие существующие постепенно приходили в негодность.

Большую остроту в период перестройки в России приобрела проблема кадров в спортивной отрасли. Ведущие спортсмены вынуждены были подписывать более выгодные

контракты за пределами СНГ. Снижился качественный уровень подготовки российских спортсменов, опустилась планка чемпионатов России (особенно в игровых видах спорта), снижился зрительский интерес и посещаемость спортивных соревнований. Необходимы были срочные меры по решению ряда проблем, от которых зависело дальнейшее существование отечественного спорта. В это время обострилась проблема с состоянием здоровья молодежи, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению.

Существующая система подготовки спортивного резерва и отсутствие нормальной тренировочной базы привела к «провальным» результатам Зимних олимпийских игр в 2010 г. в Ванкувере. Сборная России заняла только 11-е место, завоевав три золотых, пять серебряных и семь бронзовых наград.

«Олимпийские игры в Ванкувере вызвали широкий резонанс и вскрыли много накопившихся проблем в российском спорте. Но анализ выступления был проведен, и соответствующие выводы сделаны», – попытался успокоить министр спорта Российской Федерации В. Л. Мутко. Он выделил ряд причин, по которым федерации оказались неспособными выполнить возложенные на них функции. Это и преклонный «средний» возраст российских специалистов в олимпийском движении (около 70 лет), и неэффективная система перехода спортсменов с юниорского уровня во взрослые соревнования, и отсутствие юридической и экономической ответственности регионов в подготовке спортсменов сборных команд. Не на нашей стороне и возросший уровень конкуренции в спорте. «Из 14 видов спорта мы конкурируем всего в пяти, а из 86 дисциплин – только в 30, – привел данные невеселой статистики Мутко. – Надо свое не отдавать и расширять поляну конкуренции».

В современных условиях России нужна и единая государственная политика в области патриотического воспитания. Для ее реализации должна быть создана система патриотического воспитания граждан, способная консолидировать и координировать усилия различных институтов общества и государства в этом направлении. Перед Россией как многонациональным государством в современных условиях стоит задача выработки такого содержания патриотизма, который в наибольшей степени будет способствовать воспитанию российских патриотов XXI в.

В последние годы руководство спорта уделяет особое внимание экстремальным видам спорта так как именно эти виды спорта особо популярны у молодежи. Например, в Красноярске в 2009 г. открыт крупнейший в стране центр экстремального спорта «Спортэкс». Это проект, созданный по инициативе молодежи Красноярского края, при поддержке губернатора А. Хлопонина. В Центре работает два основных зала – скейтпарк, общей площадью 4 032 кв. м, гимнастический зал, и дополнительно тренажерный зал. В скейтпарке имеются две отдельные зоны катания: для байкеров (BMX, МТВ) и скейтбордистов. В гимнастическом зале – паркур-тренажер, батуты, поролоновая яма, гимнастические снаряды, боулдеринг-трасса, разгонная горка для прыжков лыжников и сноубордистов.

Чтобы привлечь к физкультуре большинство молодежи, решено возродить ГТО, благодаря которому выросло не одно поколение активных и здоровых людей. «Указ о старте этого проекта подписан, при этом решено сохранить и старое название «Готов к труду и обороне» как дань традициям нашей национальной истории», – объявил президент Российской Федерации В. В. Путин. Сдача нормативов предусматривается с 1 сентября 2014 года в 11 возрастных группах начиная с 6 лет. С 2015 г. кабинет министров ежегодно должен представлять до 1 мая доклад о физической подготовленности населения. Министр образования и науки РФ Дмитрий Ливанов предложил с 2015 г. учитывать результаты сдачи норм ГТО при поступлении в вузы дополнительно к баллам ЕГЭ.

В концепции патриотического воспитания, одобренной Правительственной комиссией, указывается, что «патриотизм – это шаг к национальному возрождению России как великой державы». Олимпийские игры создают правильный ориентир в обществе на формирование патриотизма, развитие физической культуры и здорового образа жизни. В дни Олимпийских игр вся страна выступает как единая команда. Переживание за свою страну, за ее спортсменов, которые защищают честь страны – это и есть патриотизм. Яркий пример патриотизма –

прошедшие в 2014 году XXII Олимпийские зимние игры в Сочи, где наибольшее количество медалей для российской сборной завоевали именно сибиряки. Из 33 наград восемь по праву принадлежат красноярским спортсменам. Так, бронзу в медальную копилку принесла сноубордистка А. Заварзина. Серебряными призерами стали саночники В. Антонов и А. Денисьев, а также сноубордист Н. Олюнин. Золото в скелетоне досталось А. Третьякову, сразу две медали высшего достоинства – у сноубордиста В. Вайлда, золотая эстафетная гонка биатлонистов, в том числе Е. Устюгова вывела Россию на первое место в медальном зачете, а золото бобслейной четверки, в состав которой входил Д. Труненок, позволило окончательно и безоговорочно закрепиться в лидерах и выиграть Олимпиаду. Всего же на Олимпиаде выступало 15 красноярцев. Помимо завоевавших медали это Е. Батурина (сани), А. Болдыков (сноуборд), И. Гаврилова (хоккей), М. Пертахия (фристайл), А. Семин (хоккей), Н. Трегубов (скелетон) и Н. Хренков (бобслей).

Безоговорочной победой россиян завершилась и сочинская Паралимпиада. Свой вклад в общую копилку россиян внесли и двое красноярских горнолыжников, сумевших выиграть 8 медалей разного достоинства. Знаменосец российской сборной норильчанин В. Редкозубов выиграл два золота и бронзу. А на счету шестнадцатилетнего красноярца А. Бугаева – 5 наград Паралимпиады: два золота, два серебра и бронза. Он стал одним из четырех участников Паралимпиады-2014, которым удалось собрать весь комплект наград.

Чувство патриотизма воспитывает и олимпийская символика (талисманы). По мнению журнала «GEO», миссия олимпийского талисмана – «отразить дух страны-хозяйки игр, принести удачу спортсменам и накалить праздничную атмосферу». Для сочинской олимпиады 2014 года выбрано три талисмана – Леопард, Белый Мишка и Зайка (рис. 1).

Талисманами зимних Паралимпийских игр 2014 года стали Лучик и Снежинка (рис. 2).



Рис. 1



Рис. 2

На фоне проведения Олимпийских игр в Сочи у 81 % россиян отмечают рост патриотических чувств и престижа власти. Рейтинг российского президента Владимира Путина поднялся до максимума после проведения Олимпиады, которую воспринимают как «проект президента». В. Путин назван самым влиятельным человеком мира по версии американского журнала Forbes.

Именно в физической культуре и спорте имеются большие возможности для воспитания патриотизма, дружбы между народами и формирования культуры межнациональных отношений. Спортивная деятельность, развивая нравственно-волевые и физические качества, способствует воспитанию патриотизма, формированию патриотических чувств у молодежи. «Занятие спортом само по себе создает естественный патриотизм». (С. А. Марков, Проректор РЭУ имени Плеханова, член Общественной палаты).

УДК 796(076)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

И. А. Яковлева^{*}, Д. А. Абсалямова^{**}, Р. Е. Петров^{***}

Елабужский институт Казанского федерального университета
Россия, 423604, г. Елабуга, ул. Казанская, 89

^{*}E-mail: irinayakovleva95@mail.ru

^{**}E-mail: dashulya-absalyamova@mail.ru

^{***}E-mail: Romanpetrovdr@mail.ru

Целью данной работы является показать, что специальная медицинская группа это не знак того, что студент должен пропускать или не заниматься на занятиях. Нужно практиковать раздельное обучение, как это делается в некоторых вузах по всей стране. Таким образом, мы поможем и самим студентам в профилактике их заболеваний, но также и преподавателям, занимающихся со студентами основной и подготовительной групп здоровья.

Ключевые слова: СМГ, физическая культура, студенты с заболеваниями

SPECIAL MEDICAL GROUP IS NOT THE REASON FOR RELEASE FROM PHYSICAL EDUCATION

I. A. Yakovleva^{*}, D. A. Absaliyomova^{**}, R. E. Petrov^{***}

¹Elabuga Institute of Kazan Federal University
89, Kazanskaya str., Elabuga, 423604, Russia

^{*}E-mail: irinayakovleva95@mail.ru

^{**}E-mail: dashulya-absalyamova@mail.ru

^{***}E-mail: Romanpetrovdr@mail.ru

The purpose of this paper is to show that a special medical team is not a sign that the student has to pass or not to do in the classroom. We need to practice the separate training, as is done in some universities around the country. Thus we can help themselves and their students in the prevention of diseases, but also the teachers involved with students the basic and preparatory health groups.

Keywords: SMG, physical education, students with diseases.

Одним из распространенных факторов, влияющим на здоровье человека, является экология. Всевозможные промышленные заводы, чьи трубы выбрасывают огромное количество дыма, отравляя атмосферу, миллионы машин, горы мусора, которые скапливаются вокруг городов – все это сказывается на здоровье не самым лучшим образом. Родившись здоровым, ребенок уже через некоторое время начинает болеть и возможно даже умирает.

Физическая культура, а в частности физические нагрузки оказывают влияние на все органы и системы человека, ускоряет обменные процессы, т. е., помогает держать организм в тонусе и предотвращает различные заболевания. Именно поэтому физическая культура внесена в список обязательных предметов и в школах, и в техникумах и в вузах. Но всегда и везде есть «но».

В области физической культуры существует классификация людей по состоянию здоровья. Наиболее проблематичной, на мой взгляд, является специальная группа, которую

делят на подгруппы: специальная «А» и специальная «Б». Так, людям, входящим в группу «А» разрешается заниматься физической культурой, но в определенном количестве и под строгим контролем преподавателя физической культуры. В группу «Б» относятся люди, которым противопоказаны занятия физической культурой в ОУ или ВУЗах и тому подобное. Им подбирается индивидуальная программа, которая направлена на лечение основного заболевания. Таким образом, существует разный подход, разные упражнения и нагрузки.

В вузах соблюдать все нормы сложнее, нежели в школе. Очень часто пары совмещают с другими факультетами, и на занятии присутствует более пятидесяти человек. В результате преподаватель не в состоянии упомянуть всех и каждого, в какую группу ученик относится. А спрашивать у них самих, как говорится, себе дороже. Ответы могут прозвучать и от тех, кто действительно относится к специальной группе, а может и от тех, кто желает прохладиться всю пару. К тому же, опрашивая каждого пройдет немало времени, а, следовательно, урок сорвется. Таким образом, занятие проходит в обычном режиме и нагрузка у всех одинаковая. И мы не можем сказать, что это вина преподавателя или самих учеников, просто с этим нужно что-то делать.

На мой взгляд, необходимо скорректировать и разделить всю группу учеников, т. е. как есть разделение учеников на подгруппы при изучении иностранных языков – сильная и слабая. Это поможет разделить людей с нормальным здоровьем и подготовительной группой от специальной. Ведь детей, имеющих специальную группу не так много, а это значит, что можно объединить, например, с другими факультетами. Как правило, набирают группы не более 10 человек. Тогда образуется вполне сформировавшаяся, полноценная группа со специальной подготовкой по каким-либо направлениям.

Комплексы упражнений настолько разнообразны, что можно подобрать программы для большинства заболеваний различных органов и систем. Так, существуют комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1–3 степени неуравновешенной формы, комплексы для учащихся с заболеваниями органов дыхания, комплексы при заболевании органов желудочно-кишечного тракта и печени. Даже при вегето-сосудистой дистонии разных типов и плоскостопии рекомендован индивидуальный комплекс упражнений.

Комплексы упражнений должны быть разносторонними и включать в себя общеразвивающие, дыхательные упражнения, отдых и различные игры. Если занятия с учениками с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, должны быть упражнения направленные, в первую очередь, на поддержание правильной осанки. Если с заболеваниями дыхательной, сердечно-сосудистой систем, то обязательно должны присутствовать бег, ходьба, прогулка на лыжах, катание на коньках. Нельзя включать в программу сложные упражнения на координацию, поднятие тяжестей и другие, которые студенту трудно освоить из-за состояния здоровья. Главное помнить, что при одном заболевании уровень физической подготовки все же может быть разным.

Занятия должны проходить в три стадии: вводная, основная и заключительная. Во вводной части необходимо проводить общеразвивающие упражнения, т. е. бег, ходьбу и дыхательные упражнения. В основной части занятия, можно проводить подвижные игры и упражнения, направленные на корректировку заболевания. И, наконец, в заключительной части необходимо снова провести бег, дыхательные и поддерживающие правильную осанку упражнения.

Заболевания позвоночника, а в частности сколиоз – прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризуется его искривлением. Деформация позвоночника ведет к многочисленным нарушениям деятельности внутренних органов. В зависимости от степени сколиоза подбираются соответствующие занятия: ходьба, общеразвивающие и дыхательные упражнения. Также включают упражнения на координацию и равновесие.

При заболевании почек следует уделить внимание бегу, ходьбе на лыжах, подвижным играм и дыхательным упражнениям. Также распространенным заболеванием является близорукость, им страдает 30–40 % студентов. Поэтому им следует создавать комплекс из медленного бега, ходьбы, катания на коньках. При заболеваниях органов дыхания упражнения

необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру. При расширении грудной клетки делать вдох, при сжимании – выдох. Упражнения необходимо выполнять во время приседаний, поворотов, наклонов туловища.

Данный вид раздельного обучения уже применяется в Финансовом университете при правительстве РФ, в Московском физико-техническом институте, в Санкт-Петербургском государственном университете. Это никак не влияет на учебный процесс, напротив, студенты, обучающиеся по определенной программе, получают баллы в течение семестров и сдают зачеты. Таким образом, мы решаем сразу несколько проблем:

1) помогаем студентам справиться с заболеваниями или предотвратить дальнейшее ухудшение (что самое главное – без вреда для учебы);

2) помогаем преподавателям, обучающих студентов с основной и подготовительной группой, вести занятия в обычном режиме, ведь теперь задействована вся группа, которая может выполнять стандартные упражнения.

Таким образом, действительно необходимо проявить интерес к данной проблеме и постараться решить ее. Ведь физическая культура направлена на поддержание, а не гибель здоровья [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Смирнов И. Ю. Физкультура для специальной медицинской группы / КГТУ. Кострома, 2012.
2. Шлыков В. П. Рекомендации по выполнению физических упражнений при различных заболеваниях / УГТУ-УПИ. Екатеринбург, 2006.

References

1. Smirnov I. Ju. Fizkul'tura dlja special'noj medicinskoj gruppy / KGTU. Kostroma, 2012.
2. Shlykov V. P. Rekomendacii po vypolneniju fizicheskikh uprazhnenij pri razlichnyh zabolevanijah / UGTU-UPI. Ekaterinburg, 2006.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796. 011

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНО-МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИХ ОСНОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ СЮЖЕТНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н. С. Андреева

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И. С. Ярыгина
Красноярского государственного педагогического
университета имени В. П. Астафьева
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: kasp81@mail.ru

Рассматривается применение сюжетно-игровых заданий на основе сказок на занятиях физической культурой с дошкольниками.

Ключевые слова: мировоззрение, культурные ценности, физическая культура, дошкольный возраст, физкультурное занятие, сюжетно-игровые задания, сказки, двигательные навыки, сензитивный период, личностные качества.

THE FORMATION OF CULTURAL AND IDEOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE PRE-SCHOOL CHILDREN THROUGH NARRATIVE GAMING TASKS IN PHYSICAL EDUCATION

N. S. Andreeva

Institute of Physical Culture, Sport and Health named after I. S. Yarigin
of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
89, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
E-mail: kasp81@mail.ru

Considered an application of narrative gaming tasks based on fairy tales in physical education with preschool children.

Keywords: ideology, culture, physical education, preschool age, physical training lesson, narrative-game tasks, fairy tales, motor skills, sensitive period, personal qualities.

В современном мире мы часто сталкиваемся с отсутствием у детей, подростков твердых мировоззренческих позиций. Возникает вопрос: в каком возрасте формировать мировоззрение? Чем раньше, тем лучше. Мировоззрение нужно формировать с 3 лет, когда ребенок

впервые начинает осознавать свое собственное «я», говорить: « Я сам! Я уже взрослый!».

Дошкольный возраст является сензитивным периодом в формировании этого чувства. Ребенок тонко чувствует, у него развито воображение, он на пути к познанию окружающего мира.

В подростковом возрасте формировать мировоззрение уже поздно. Подросток представляет из себя то, что в него вложили в дошкольном и младшем школьном возрасте родители, учителя, сверстники.

Мировоззрение – это система взглядов человека на мир, в котором он живет. Отсутствие мировоззренческих основ ведет к шаткости жизненных позиций.

В мировоззрении проявляется единство внешнего и внутреннего, объективного и субъективного. Субъективная сторона мировоззрения состоит в том, что у человека формируется не только целостный взгляд на мир, но и обобщенное представление о самом себе, складывающееся в понимание и переживание своего Я, своей индивидуальности, своей личности.

Мировоззрение напрямую связано с культурными ценностями общества, которые сформировали у ребенка взрослые. Культурными ценностями принято называть объекты материальной или духовной деятельности человека, обладающие уникальными свойствами и способные удовлетворить особенные потребности человека. На основе культурных ценностей формируются мировоззренческие основы.

Физическая культура – это часть общей культуры, формирующая здоровый образ жизни, такие качества личности как смелость, целеустремленность, ответственность, взаимопомощь, выдержка.

У детей дошкольного возраста высока потребность в двигательной активности. Почему бы ее не совместить с усвоением культурного наследия общества? На занятиях физической культурой можно применять различные средства для усвоения культурных ценностей.

Культурные ценности хранят в себе литературные, музыкальные произведения, изобразительное искусство. Они рожают понимание чувства прекрасного, т. е. эстетическое чувство.

К культурным ценностям относятся и сказки, которые учат постигать нравственные нормы, такие как доброта, преданность, искренность, взаимопомощь.

На занятиях физической культурой мы применяли сказки, как средство для развития воображения, внимания, памяти, речи, мышления, развития двигательных способностей, формирования двигательных навыков, воспитания личностных качеств детей.

Рассмотрим физкультурное занятие в средней группе на примере сказки Г. Х. Андерсена «Дикие лебеди». Занятие имеет сюжетную линию, которая развивается на протяжении всего занятия. Инструктором по физической культуре читается отрывок сказки, в котором у каждого ребенка своя роль: он выполняет сюжетно – игровое задание. Содержание задания зависит от поставленной на занятии задачи. Одну и ту же сказку можно использовать при закреплении различных основных движений таких, как: ходьба, бег, прыжки, метания, лазание.

Например: 11 заколдованных лебедей выполняют лазание по гимнастической стенке, главная героиня сказки Элиза преодолевает полосу препятствий, которая состоит из гимнастической скамейки, туннеля, обруча, дорожки с ребристой поверхностью, речки, через которую ей придется прыгать.

Фея выполняет общеразвивающие упражнения. Король играет на охотниками в подвижную игру « Третий лишний». Мышки выполняют прыжки в длину. Народ водит хоровод. В конце занятия детям предлагались вопросы:

1) поднимите руки, кому было жалко Элизу, когда она рвала крапиву в лесу голыми руками, чтобы спасти своих любимых братьев;

2) поднимите руки, кто из вас стал бы вы помогать братьям Элизы;

3) поднимите руки, кому не нравятся действия мачехи Элизы;

4) поднимите руки, кто из вас смог бы сдержать обет молчания, как это сделала Элиза;

5) поднимите руки, кто считает, что правильно поступили, когда Элизу обвинили в колдовстве и хотели сжечь на костре.

При подведении итогов анкетирования нами было выявлено, что двадцать из двадцати опрошенных детей на первый и второй вопросы ответили положительно, на третий и пятый вопросы – отрицательно, на четвертый вопрос тринадцать

Можно сделать вывод, что сюжетно-игровые задания на основе сказок формирует культурно-мировоззренческие основы у детей на занятиях физической культурой.

Сказки нужны детям как воздух, потому что через сказки, умные, мудрые, с невероятными и обычными событиями, фантастическими и обычными героями они постигнут правду жизни. Сказки помогают нам воспитать в детях доброту души и мужество, радость жизни и честность, надежду и целеустремленность. Сказки предохраняют детей от тщеславия, эгоизма, трусости. Да не только предохраняют, но и направляют их на борьбу против человеческих пороков [1].

Применение сюжетно – игровых заданий позволяет каждому ребенку прожить роль героя сказки, которым он является на занятии. Методику персонализации предложил известный советский педагог Ш. Амонашвили.

Библиографическая ссылка

1. Амонашвили Ш. А. Созидая человека – М. : Знание, 1982.

Reference

1. Amonashvili Sh. A. Sozidaja cheloveka – M. : Znanie, 1982.

© Андреева Н. С., 2015

УДК 796.01

К ВОПРОСУ ОБ ИНТЕРИОРИЗАЦИИ ЛИЧНОСТЬЮ И ОБЩЕСТВОМ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р. А. Ахтаов, И. К. Гунажоков, Н. Х. Хакунов, Е. В. Золотцева

Адыгейский государственный университет
Россия, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: khazovasn@rambler.ru

Раскрыты основные содержательные и методологические основы образования, реализация которых обеспечит качественное освоение личностью ценностей физической культуры и спорта. В связи с этим охарактеризованы не только физкультурное воспитание, но и валеологическое, социально-психологическое, интеллектуальное воспитание и олимпийское образование.

Ключевые слова: ценности физической культуры и спорта, физкультурное воспитание, олимпийское образование

ON THE INTERNALIZATION INDIVIDUAL AND SOCIETY VALUES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

R. A. Ahtaov, I. K. Gunazhokov, N. H. Hakunov, E. V. Zolottseva

Adygeya State University
208, Pervomayskaya str., Maikop, 385000, Russia
E-mail: khazovasn@rambler.ru

The paper covers the main substantive and methodological foundations of education, the implementation of which will ensure the development of the individual quality values of physical culture and sports. In this connection, characterized not only fizkulturnoe education, but also valeological, socio-psychological, intellectual education and Olympic education.

Keywords: value of physical culture and sports, physical education, Olympic education.

В основу современной системы освоения ценностей физической культуры и спорта необходимо заложить теоретические концепции, определяющие инновационные подходы и новые педагогические технологии, которые сформировались в теории физической культуры в последнее десятилетие. Рассмотрим подробнее каждое из инновационных направлений, определяющих их содержательную и педагогическую сущность.

Физкультурное воспитание. Целевая направленность современных педагогических программ совершенно определенно утверждает необходимость формирования физической культуры личности детей, учащихся, студентов, утверждая тем самым философско-культурологический подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию. Но традиционно процесс физического воспитания сводился к физическому развитию, физической подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, т. е. акцент ставился на биологическом, двигательном аспекте. Физкультурное же воспитание преследует более широкие цели – воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание – это педагогический процесс формирования физической культуры личности.

Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека являются следующие:

- забота человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности);
- многообразие используемых для этой цели средств, умение эффективно применять их;
- одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения;
- степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков.

В таком случае реализовать целевую направленность физкультурного воспитания возможно при условии понимания человека в единстве его биологических и социальных качеств. В этой связи философским основанием физкультурного воспитания является утверждение целостного подхода к сущности человека, а также осознание человеком и обществом культурной ценности физкультурно-спортивной деятельности. Теоретическим основанием физкультурного воспитания служат педагогические принципы его организации: гуманизация, поливариантность и многообразие, гармонизация содержания физкультурно-спортивной деятельности.

Основопологающим принципом физического воспитания является единство мировоззренческого и двигательного компонентов. Технологическими основаниями физкультурного воспитания выступают деятельностный подход, новое понимание образовательного подхода, приоритет эмоционального аспекта физкультурно-спортивных занятий, эффект удовольствия и успеха. Содержание физкультурного воспитания включает в себя три основных направления: социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное (физическое) воспитание.

Сущность социально-психологического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Положительный эффект социально-психологического воспитания будет достигнут, если личностные ценности физической культуры будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться активной физкультурно-спортивной деятельностью.

Содержание интеллектуального воспитания предполагает возможность формирования у человека комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурным знанием. Специфическая часть физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями, а также возможностей рационального использования физического потенциала.

Валеологическое воспитание. В основу валеологического воспитания положены информационные и практические подходы к формированию здорового образа жизни: ознакомление детей с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни.

Здоровье человека – проблема, далеко вышедшая за пределы медицинской науки. По утверждению ряда ученых, сохранение здоровья всецело зависит от отношения самого человека к этому драгоценному дару природы, от его образа жизни, поведения. Никто и ничто не сможет помочь сохранить здоровье, приумножить его или, наоборот, потерять его, как это делают сами люди. Мы с удивлением наблюдаем примеры девиантного поведения детей, казалось бы, из самых благополучных семей. Наркомания, алкоголизм, проституция процветают в благополучных по экономическим показателям обществах (им-то чего не хватает!).

Решение данных проблем видится, прежде всего, в осознании человеком своей власти над здоровьем, которое, как справедливо утверждают, «не купишь в аптеке». И нет

необходимости доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Именно физическая культура позволяет представить человека как биосоциальное единство и вместе с тем предлагает широкий спектр форм, средств и методов управления индивидуальным состоянием личности. Таким образом, можно утверждать, что по силе валеологического потенциала и способности воздействия на сохранение и приумножение здоровья человека данный феномен является по существу одним из самых значительных и эффективных, поскольку любая из ценностей физической культуры в той или иной мере «работает» на здоровье человека.

Подходы к построению концепции валеологического воспитания молодежи основываются на современных взглядах и принципах, на которых базируется современная система воспитания. К ним следует отнести:

а) системно-ценностный подход, основа которого состоит из понимания воспитания как целостного явления, которое развивается в единстве упорядоченности множества своих элементов и структурных оснований;

б) личностно ориентированный подход, позволяющий наполнять процесс валеологического воспитания мотивационно-потребностным смыслом, активным включением молодежи в деятельность по совершенствованию собственной физической природы и формированию здорового стиля жизни;

в) образовательный подход, который позволяет формировать осознанное отношение молодежи к здоровью, физическому потенциалу, спортивному стилю жизни на основе освоения и интериоризации знаний, объективно раскрывающих социальную обусловленность процесса здоровьесбережения.

Эти методологические подходы к формированию концепции валеологического воспитания должны стать основой для разработки ее содержания. Концепция должна быть направлена на решение ключевых задач:

– повышения интереса к занятиям спортивной деятельностью и определения ценностных ориентиров самого человека в укреплении здоровья;

– формирования готовности человека к самостоятельной организации спортивной деятельности по развитию собственных умений и двигательных способностей укрепления своего здоровья и творческого долголетия;

– повышения уровня компетенции преподавателей, их способности обучать молодежь новым оздоровительным технологиям, использовать и подбирать индивидуализированные оздоровительные методики.

При подготовке программы валеологического воспитания молодежи необходимо руководствоваться общепринятыми в социологии методологическими подходами передачи социального опыта, включающими в себя три подсистемы:

– информационную, обеспечивающую передачу совокупности знаний;

– мотивационную, формирующую отношения, запросы, цели, планы личности;

– операциональную, обеспечивающую формирование умений, навыков, методов и способов действий.

Программа валеологического воспитания в вузе должна содержать следующие разделы и приоритетные направления:

– воспитание физической культуры студента;

– воспитание потребности и навыков спортивного стиля жизни;

– освоение оздоровительных методик и систем.

Известно, что XXI в. провозглашен международными организациями веком образования. В этой связи мы считаем, что валеологическое образование молодежи должно найти свое достойное место в структуре общего образования современной молодежи.

Олимпийское воспитание. В содержании олимпийского воспитания приоритет, как и в других видах рассматриваемого нами процесса воспитания, должен отдаваться освоению ценностей физической культуры, а именно в связи с познанием их исторического и гуманистического потенциала.

Одним из путей реализации гуманитарного образования, проповедующего приоритет общечеловеческих моральных и духовных ценностей, является использование всего содержания идей олимпизма. Физическое и духовное совершенствование личности, полноценная и активная человеческая жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух соперничества, уважения и сопереживания – вот те человеческие ценности, которые заложены в основу физической и спортивной культур. Олимпизм обладает той интегрирующей силой, которая позволяет обогатить процессы физического воспитания и спортивной подготовки философией, объединяющей, как указывается в Олимпийской Хартии, «в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума». Олимпизм – социально-культурное явление, базирующееся на принципах демократизма, гуманизма, либерализма, на общечеловеческих морально-этических ценностях. Он интегрирует в себе процессы образования, воспитания и культуры, создавая тем самым предпосылки для формирования олимпийской культуры, основанной на гуманитарных и гуманистических ценностях физической культуры и спорта.

Олимпийская культура с ее мощным гуманизирующим содержанием способна преодолеть уже сложившуюся практику утилитарного отношения к физической культуре, наполнить процессы физического воспитания и спортивной подготовки культурным и духовным смыслом на основе идеалов, воплощенных в Олимпийской Хартии.

Олимпийская культура – это специфическая философия жизни, включающая в себя духовное содержание спорта. Она несет в себе исторический, мировоззренческий, аксиологический потенциал. В этой связи возрастает роль олимпийского образования, содержание которого, на наш взгляд, должно определяться освоением ценностей олимпийской культуры.

Ценности олимпийской культуры, как нам представляется, имеют два уровня развития: социальный (общественный) и личностный. Социальная значимость олимпийской культуры рассматривается нами с позиций гуманизма, где наивысшими ценностями спортивной деятельности признаются человек, его достоинство, гармоничное развитие, в отличие от технократической модели спорта, в которой главенствующее место отводится достижению побед и высокого спортивного результата.

Социальные ценности олимпийской культуры – это те ценности, которые созданы обществом в виде исторических знаний, социально-психологических норм, спортивных движений, коллективов, составляющих триаду: олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры. Основанием для некоторой систематизации ценностей олимпийской культуры послужила ее функциональная направленность.

Исторические ценности олимпийской культуры включают в себя знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения, а также историю становления научного знания о спорте, об эволюции ценностей, норм, смыслов олимпизма.

Мировоззренческие ценности олимпийской культуры выражаются в философском осмыслении спортивной деятельности, разработке гуманистических основ спорта, развитии олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской Хартии.

Коммуникативные ценности олимпийской культуры в наибольшей степени характеризуют спорт как средство общения, взаимопонимания народов. Эти ценности ярко демонстрируют интернациональность спортивной деятельности. Язык спорта не требует перевода, он понятен и доступен каждому, кто приобщается к спортивным занятиям, познает их красоту, эмоциональность, художественную самоценность.

Таким образом, олимпийская культура составляет совокупность накопленных человечеством знаний, норм, ценностей, смыслов, образцов поведения, соответствующих идеологии Олимпийской Хартии, философии Олимпизма, на основе которых формируется гуманистический образ жизни социума и стиль жизни личности.

Трансляция ценностей олимпийской культуры происходит через систему образования и воспитания. В рамках традиционного физического воспитания, ориентированного на формирование физических качеств и двигательных умений и навыков, решать задачи олимпийского воспитания и образования юношества чрезвычайно трудно. Необходимо разработать

новые теоретические подходы, позволяющие преобразовать технологию прикладного использования средств физической культуры в сторону освоения культурных основ спортивной деятельности, усилить гуманистические начала педагогического процесса.

Содержание педагогического процесса по освоению ценностей олимпийской культуры должно включать в себя следующие составные части:

- процесс формирования знаний об олимпийских играх, истории олимпийского движения, о гуманистических идеалах и ценностях олимпизма;
- процесс формирования интереса к спорту, потребности к спортивным занятиям, стремление к достижению спортивного результата, победы в соревнованиях;
- процесс активного включения детей и молодежи в физкультурно-спортивную деятельность различной направленности: оздоровительной, спортивной, досуговой.

Инновационность процесса олимпийского воспитания в отличие от физического заключается в его целостности и интегративности, в приоритетном освоении культурного потенциала спортивной деятельности. Формирование спортивных умений и навыков происходит наряду с целенаправленным формированием гуманистических качеств личности.

Как показывают современные исследования социологов, уже через 2–3 года занятий в спортшколах в реакции на нарушение правил честной игры подросток-спортсмен в 1,5 раза чаще занимает безразличную позицию, чем остальные школьники.

По данным, полученным группой исследователей с течением времени ранговая структура мотивации существенно меняется. Для спортсменов 16–18 лет, проживших в спорте несколько лет, ведущими становятся мотивы, связанные со стремлением воспитать волевые качества (средний балл – 3,67), с развитием необходимых физических качеств (3,53), ориентацией на достижение высокого спортивного результата (3,46), а также с азартом спортивной борьбы (3,35).

Воспитание таких качеств непременно должно быть целенаправленным, с использованием средств соблюдения честной борьбы, проявлением юным спортсменом нравственных, моральных качеств. Недостаточное внимание к вопросам нравственного воспитания приводит к формированию у спортсменов эгоизма, стяжательства, алчности.

Олимпийское воспитание, построенное на гуманистических идеалах, дает в руки тренеров и педагогов эффективные средства воздействия на социально-психологические качества юных спортсменов, нравственные и ценностные ориентации, установки, мотивы спортивной деятельности.

Однако и педагоги, и тренеры должны будут отказаться от авторитарного стиля руководства. Этого стиля, как показывают социологические данные, придерживаются 60–80 % тренеров. Известно, что личность проявляется и формируется в деятельности. Применение деятельностного подхода в процессе обучения и воспитания предполагает изменение отношений между участниками педагогического процесса в системе «учитель – спортсмен». На смену авторитарной спортивной педагогике должна прийти педагогика сотрудничества.

В основе деятельностного подхода лежат идеи Л. С. Выготского, связанные с тем, что личность должна в активной форме, посредством деятельности усваивать исторический опыт человечества, зафиксированный в предметах материальной и духовной культуры.

Глубинная сущность деятельностного подхода к процессу олимпийского воспитания состоит в том, что он ориентирован не только на усвоение знаний, но и на способы этого усвоения, на образцы и способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала человека. Этот подход противостоит вербальным методам и формам догматической передачи готовой информации, бесполезности знаний, умений и навыков, которые не реализуются в деятельности.

Поэтому в олимпийском воспитании так важно не только руководствоваться освоением знаний, запоминанием исторических фактов, дат, цифр олимпийских рекордов, но и активно вовлекать детей и юношество в спортивную деятельность, развивать у них стремление к достижению собственных спортивных рекордов, и в первую очередь к победе над собой.

Новые подходы, реализуемые в олимпийском воспитании, уже в ближайшее время позволят пополнить ряды спортсменов людьми, обладающими высокой культурой, образованностью, развитым интеллектом, теми, кого мы называем «гармонично развитая личность».

В программу олимпийского образования детей и молодежи необходимо заложить, по крайней мере, три основных направления – познавательное, мотивационное, практическое.

I направление – формирование знаний об Олимпийских играх, об истории олимпийского движения, о гуманистических идеалах и ценностях олимпизма;

II направление – формирование интереса к спорту, потребности в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата;

III направление – формирование умений и навыков для практического освоения принципов и ценностей олимпизма путем активного участия детей и молодежи в традиционных и нетрадиционных моделях физкультурно-спортивной деятельности (спортивных соревнованиях, культурно-спортивных мероприятиях).

Трансляция олимпийской культуры через систему образования будет служить интеграции спорта, образования, здорового стиля жизни и сближению людей в духе олимпизма.

© Ахтаов Р. А., Гунажоков И. К., Хакунов Н. Х.,
Золотцева Е. В., 2015

УДК 796.01

НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А. Б. Бгуашев, Р. Г. Магомедов, Р. З. Османов

Адыгейский государственный университет
Россия, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: khazovasn@rambler.ru

Обоснованы важность и возможность организации духовно-нравственного развития школьников в процессе физического воспитания. Представлена совокупность педагогических условий нравственного воспитания обучающихся в процессе физического воспитания. В данном контексте описаны педагогические методы, формы организации уроков физической культуры и базовые принципы организации образовательного процесса.

Ключевые слова: нравственное воспитание личности, физическое воспитание школьников, методика нравственного воспитания школьников на уроках физической культуры.

MORAL EDUCATION OF SCHOOLBOYS MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

A. B. Bguashev, R. G. Magomedov, R. Z. Osmanov

Adygeya State University
208, Pervomayskaya str., Maikop, 385000, Russia
E-mail: khazovasn@rambler.ru

Justified by the importance and the possibility of organizing spiritual and moral development of students in physical education. Presented a set of pedagogical conditions of moral education of students in physical education. In this context, describes pedagogical methods, forms of physical education lessons and the basic principles of organization of educational process.

Keywords: moral education of the individual, physical education students, the method of moral education of pupils at physical training lessons.

Реализация физической культурой и спортом своих функций, связанных с гражданским, духовно–нравственным воспитанием молодежи, ее социализацией и т. п. организовано и целенаправленно осуществляется, прежде всего, посредством школьной системы физического воспитания. С педагогической точки зрения основной и наиболее целесообразной формой построения занятий в физическом воспитании является урочная, оправдавшая себя в длительной практике [1; 2]. Задачи урока соответствуют общим задачам физического воспитания школьников и делятся на три группы: образовательные, оздоровительные и воспитательные. В число воспитательных задач входит, в том числе, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности учащихся. Они могут решаться как на уроках образовательной или гигиенической ориентации, так и на уроках со специальной воспитательной направленностью (последние ориентированы на целевое совершенствование интеллекта, нравственных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей школьников) [1; 3].

Для осуществления на учебных занятиях духовно-нравственного воспитания учащихся педагог может использовать общие методы физического воспитания, а также соответствующие общепедагогические методы и приемы.

К методам физического воспитания относятся:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод равномерного упражнения; метод повторного упражнения;
- метод интервального упражнения; игровой метод; соревновательный метод;
- метод словесного и сенсорного воздействия (показ, разъяснение, команда и т. д.) [4].

При использовании большинства из них реализуются одновременно образовательная, воспитательная и развивающая функции физического воспитания.

В. И. Селиванов все методы и приемы формирования морально-волевых качеств сводит к четырем основным группам. В первую группу включены методы убеждения, непосредственно направленные на сознание человека с целью формирования у него правильных убеждений и понятий (разъяснение, чтение, беседа и пр.), во вторую – методы упражнения, помогающие человеку на практике развивать и закреплять ответственное поведение. К третьей группе относятся многочисленные методы и приемы поощрения и наказания, побуждающие человека увеличивать волевые усилия, работать над формированием ответственности; к четвертой – методы и приемы самовоспитания [5].

Основываясь на общепедагогических методах нравственного воспитания, а также на специфических методах физического воспитания, можно конкретизировать их и выделить интегрированную группу методов, направленных на духовно-нравственное воспитание личности в процессе физического:

а) традиционные методы физического воспитания, конкретизированные в соответствии с воспитательными задачами:

- сопряженный соревновательно-игровой метод (соревнование как элемент игры);
- поручение;
- упражнение;
- методы стимулирования (поощрение и наказание);
- методы контроля (наблюдение, беседа, анализ результатов деятельности);

б) специфические приемы воспитания морально-волевых качеств, реализуемые в рамках указанных методов: – наложение ответственности; – поощрение; – создание общественного мнения; – пробуждение у учащихся чувства собственной значимости; – стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.

При организации духовно-нравственного воспитания школьников на уроках физической культуры целесообразно опираться на следующие принципы: непрерывности и преемственности, отражающие временную, пространственную и содержательную связь нравственно-волевого развития личности; социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение учащихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии; единства системного и личностно-деятельного подходов, позволяющих педагогу видеть и понимать неповторимую индивидуальность каждого учащегося, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса; вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания; личной значимости задач, содержания, методов и приемов воспитания; единства воспитания и самовоспитания; сознательности и активности воспитанников; систематичности и постоянства проведения работы [3; 6].

Библиографические ссылки

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000.

3. Гандельсман А. Б., Смирнов Д. М. Физическое воспитание детей школьного возраста. М. : Просвещение, 1986.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Кулюткина. М. : Сов. спорт, 2004.
5. Селиванов В. И. Воспитание воли школьника. М., 1954.
6. Козлов, А. В. Формирование нравственной культуры школьника в процессе физкультурного образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2007.

References

1. Matveev, L. P. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury : uchebnik dlja in-tov fiz. kul'tury. M. : Fizkul'tura i sport, 1991.
2. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta. M. : Akademija, 2000.
3. Gandel'sman A. B., Smirnov D. M. Fizicheskoe vospitanie detej shkol'nogo vozrasta. M. : Prosveshhenie, 1986.
4. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury : uchebnik / pod red. Ju. F. Kuljutkina. M. : Sov. sport, 2004.
5. Selivanov V. I. Vospitanie voli shkol'nika. M., 1954.
6. Kozlov, A. V. Formirovanie npravstvennoj kul'tury shkol'nika v processe fizkul'turnogo obrazovanija : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Cheljabinsk, 2007.

© Бгуашев А. Б., Магомедов Р. Г., Османов Р. З., 2015

УДК 930

ПОДГОТОВКА ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ГЕРМАНИИ МЕЖДУ ДВУМЯ МИРОВЫМИ ВОЙНАМИ

Л. А. Глинчикова

Институт рекреации, туризма и физической культуры
Балтийского федерального университета
Россия, 236016, г. Калининград, ул. Невского, 14б
E-mail: AlGlinchikova@kantiana.ru

Настоящее исследование охватывает период развития физического воспитания и спорта в Германии с 1919 по 1939 гг. В это время произошло много разноплановых событий. Это и проблемы постановки задач и определение содержания физического воспитания в немецких общеобразовательных учреждениях, спортивных клубах и объединениях; это и подготовка кадров по физическому воспитанию.

Ключевые слова: инструктор, физическое воспитание, курсы, спортивные занятия.

TRAINING OF TRAINERS IN PHYSICAL EDUCATION IN GERMANY BETWEEN THE TWO WORLD WARS

L. A. Glinchikova

Institute of recreation, tourism and physical culture
of Baltic Federal University
14b, Nevsky str., Kaliningrad, 236016? Russia
E-mail: AlGlinchikova@kantiana.ru

This survey was conducted during the development of physical education and sport in Germany from 1919 to 1939. At this time there are many diverse events. This problem setting goals and determining the content of physical education in the German educational institutions, sports clubs and associations; this training in physical education.

Keywords: instructor, physical education, courses, sports.

К истории Германии, ее прошлому и современному развитию в нашей стране со стороны самых разных слоев общества проявлялся и проявляется неослабевающий интерес. Для нашей страны «германский вопрос» имеет особое значение. Интерес к Германии в нашей стране усиливается и в связи с тем, что были в прошлом и продолжают развиваться сейчас разнообразные и очень интенсивные связи между Россией и Германией. Эти две страны издавна являлись партнерами в экономической области, в политической и духовной сферах. Нас – людей, живущих на территории бывшей Восточной Пруссии, интересует история нашего родного края, которая уходит корнями в «никуда», поскольку она длительный период времени была скрыта, хотя небольшими, но достаточно плотными покровами. И теперь, когда появилась реальная возможность изучения истории прошлого нашего региона, и вышло достаточно много работ наших ученых-историков, которые ликвидировали некоторые проблемы в подобных знаниях, нам бы хотелось добавить немного сведений к этому багажу в области физической культуры и спорта, поскольку этот вопрос подробно не изучался историками.

Целью исследования была попытка установления закономерностей и выделения факторов, определяющих задачи и содержание физического воспитания и спорта в Германии между 1-й и 2-й мировыми войнами.

В соответствии с данной целью одной из поставленных задач была следующая: установить основные направления подготовки инструкторов по физическому воспитанию в Германии и в свободном городе Гданьске в анализируемый период времени.

Нами выявлено, что поскольку для проведения турнирных и спортивных занятий испытывался недостаток квалифицированных инструкторов, то, начиная с 1926 г. немецкий спортивный союз и другие организации, ответственные за развитие спорта в Германии, начали активно привлекать кандидатов для обучения их в качестве будущих инструкторов для проведения занятий по физической культуре. Курсанты отбирались из числа DTB (Deutsche Turnerbund) на основе рекомендаций и положительных мнений авторитетных членов спортивных организаций.

Курсы были организованы в разных центрах, но особенно в комплексе спортивных сооружений, входящих в немецкий стадион (с 1936 г. известный как олимпийский стадион в Берлине). Для этой цели в столице Германии использовали также возможности объектов Высшего учебного заведения по физическому воспитанию (Deutsche Hochschule für Leibesübungen – DHfLÜ). К несомненным достоинствам обучения будущих специалистов по физическому воспитанию следует отнести наличие современной спортивной инфраструктуры, а также высококвалифицированных специалистов, занимающихся обучением, включая работников DHfLÜ. Кроме этого к таким достоинствам следует отнести хорошие условия для проживания и питания.

В Берлине в то время господствовал также «спортивный немецкий дух, способный преодолеть всевозможные препятствия» [1].

Почти все курсы были организованы в летний период из-за возможности организации и проведения занятий по плаванию на открытых водоемах, а также из-за длинного светового дня, во время которого можно было проводить занятия на местности. Значение имел также факт, что во время каникул курсанты могли заниматься на спортивных объектах близлежащих учебных заведений. На берлинские курсы, которые признавались наиболее аттракционными, начиная с 1926 г. приглашались для занятий соотечественники из-за границы.

Например, разработанная в 1927 г. четырехнедельная программа подготовки курсантов включала 218 часов занятий, из которых на теорию отводилось 132 часа, а на практику – 86. В рамках теоретических занятий осуществлялись лекции по анатомии, гигиене, психологии, педагогике, истории физической культуры, теории и методике физического воспитания, страховке занимающихся, а также первой помощи при несчастных случаях. В практические занятия входили занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным играм, народным танцам и ритмике, а также занятия по корректирующей и лечебной гимнастике [2].

Если сделать перенос в наше время, то легко увидеть, что за почти 90 лет содержание и название теоретических и практических дисциплин, рекомендованных для обучения студентов в области физической культуры с того времени мало чем изменились.

Подобным образом происходило обучение будущих инструкторов в других немецких городах, хотя объем занятий был в два раза меньшим, чем в Берлине.

Кроме курсантов немецкого происхождения в берлинских курсах обучения инструкторов по физическому воспитанию к занятиям привлекались также студенты из Австрии, Болгарии, Чехословакии, Дании, Голландии, Литвы, Латвии, Румынии, США, Венгрии, Италии, Польши и других стран (каждый год примерно по 60 – 70 лиц). Инструкторов для занятий зимними видами спорта готовили центры, расположенные в горах, например, центр в Виссенбанде (Wissenbande).

В непосредственной близости от Калининграда расположен город Гданьск, поэтому мы считаем необходимым дать информацию о подготовке курсантов по физическому воспитанию в этом городе.

Близость расположения с Польшей, легкость перехода границы, хороший спортивный потенциал этого города – основные причины, из-за которых здесь проводились три курса для местных немцев, а также для немцев, живших на территории Польши, главным образом, из приморья.

В отличие от Берлина, где обучение заграничных студентов происходило летом, в Гданьске занятия проводились круглый год. Однако, по времени курсы были более короткие: недельные, десятидневные и двухнедельные. Многие другие слагаемые обучения были похожи на те, которые имели место в Берлине. Спецификой гданьских курсов можно считать большее, чем в Берлине, количество занятий на воде, прежде всего по плаванию и спасению тонущих. Среди спортивных занятий доминировали занятия по ручному мячу, лапте (Schlagball), боксу и легкой атлетике [2].

Зимой на курсах основное время отводилось изучению теории и гимнастическим занятиям. Однако, излишний объем гимнастических упражнений в сравнении с другими формами, в частности, спортивными занятиями вызывал недовольство не только среди молодежи, но и среди специалистов. Доминирование гимнастических упражнений на снарядах, которые традиционно связывались с немецким турнерством, считалось устаревшим направлением деятельности клубов, нуждалось в обновлении и, в частности, во введении в занятия спортивных игр, как более привлекательных для занятий среди детей и молодежи.

Обучение в свободном городе Гданьске было дешевле, чем в Берлине. В среднем за двухнедельные курсы каждый участник платил 56 гульденов, 200 гульденов составлял гонорар инструктора, который равномерно распределялся на слушателей всей группы. За одну неделю занятий каждый курсант платил 16 гульденов. Средства на обучение, проживание и проезд участники получали от ближайшего отдела DV [2].

Отметим, что занятия в Гданьске и других городах, в которых осуществлялось обучение немецких инструкторов, во многом в весьма полном объеме финансировалось немецкой обороной. Финансирование осуществлялось ДТР [2].

Библиографические ссылки

1. Насарский П. Немецкое молодежное движение в Европе. Кельн, 1967. С. 238–250.
2. Юрек Т. Основные цели и предположения немецкой программы физического воспитания во Второй республике: в: Физкультура для немецких меньшинств в Польше в годы 1918–1939. Познань, 2002. С. 102–126.

References

1. Nasarskij P. Nemeckoe molodezhnoe dvizhenie v Evrope. Kel'n, 1967. S. 238–250.
2. Jurek T. Osnovnye celi i predpolozhenija nemeckoj programmy fizicheskogo vospitaniya vo Vtoroj respublike: v: Fizkul'tura dlja nemeckih men'shinstv v Pol'she v gody 1918–1939. Poznan', 2002. S. 102–126.

© Глинчикова Л. А., 2015

УДК 371.016:796

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

В. В. Клинов^{*}, И. В. Клинова^{**}

Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина
Республика Беларусь, 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28

^{*}E-mail: klinovs.v@mail.ru

^{**}E-mail: klinovs@tut.by

Рассмотрены особенности организации культуры досуга старшеклассников, определены основные виды деятельности, необходимые для эффективного формирования культуры досуга и раскрыта их сущность.

Ключевые слова: старшеклассники, культура досуга, культурно-досуговая деятельность, спорт, игра.

THEORETICAL BASES OF THE ORGANIZATION CULTURAL-DOSUGOVOJ ACTIVITY OF SENIOR PUPILS

V. V. Klinov^{*}, I. V. Klinova^{**}

Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin
28, Studencheskaya str., 247760, Mozyr, Republic of Belarus

^{*}E-mail: klinovs.v@mail.ru

^{**}E-mail: klinovs@tut.by

Features of the organisation of culture of leisure of senior pupils are considered, the principal views of activity necessary for effective formation of culture of leisure and are defined their essence is opened.

Keywords: senior pupils, culture of leisure, cultural-dosugovaja activity, sports, game.

Свободное время является одним из важных средств формирования личности молодого человека. В условиях свободного времени наиболее благоприятно происходят рекреационно-восстановительные процессы, снимающие интенсивные физические и психические нагрузки. Использование свободного времени молодежью является своеобразным индикатором ее культуры, круга духовных потребностей и интересов конкретной личности молодого человека или социальной группы [1].

Разнообразие форм досуговой деятельности диктует разнообразие культуры поведения, досугового общения, развития личностных качеств индивида, его духовных, физических и других социально-значимых потребностей и интересов, что находит отражение в индивидуальной социокультурной деятельности. В связи с этим актуализируется значение социокультурных потребностей, связанных с различными видами, формами организации, функциями, содержанием досуговой деятельности, что определяет необходимость изучения развития культуры досуга личности как фактора формирования современного общества [2].

Досуг для современных старшеклассников должен стать одной из первостепенных ценностей, так как в этой области реализуются многие социокультурные потребности учащихся. Для досуговой сферы жизнедеятельности в наибольшей степени характерна свобода личности, которая проявляется в выборе форм, места, времени проведения досуга. Именно в сфере

досуга старшеклассники более чем где-либо выступают в качестве свободных индивидуальностей. В современном обществе проблема досуга молодежи приобретает особую значимость.

Актуализация вопросов культуры досуга старшеклассников обусловлена и тем, что молодое поколение, в соответствии со своими социокультурными потребностями, время досуга посвящает в основном общению в молодежных компаниях, группах сверстников, где формируется особая молодежная субкультура, влияющая на становление личности молодого человека. Исходя из вышеизложенного, решение проблемы культуры досуга старшеклассников является своевременным и актуальным.

При формировании культуры досуга необходим поиск современных форм и методов обеспечения эффективности данного процесса, который в содержательном отношении предполагает ориентацию поведения личности старшеклассника на реализацию норм и требований культуры досуга, овладение способами культурно-досуговой деятельности. Для более эффективного формирования культуры досуга необходимо активизированы следующие виды деятельности: образовательную, культурную, познавательно-развлекательную, спортивно-массовую, физкультурно-оздоровительную, игровую, коммуникативную. Остановимся более подробно на каждом виде.

Одним из основных видов содержательного наполнения досуга старшеклассников является *культурная* деятельность – сфера самовыражения и самореализации личности, ее потенциальных желаний и возможностей, что позволяет включать этот вид деятельности в рамки времени, свободного от общественного или иного принуждения [3]. В процессе культурной деятельности учащиеся знакомятся с искусством, природой, трудом, нормами и правилами межличностного общения, нравственными и эстетическими ценностями.

Необходимо применять просветительские формы обучения, которые включают в себя беседы, диспуты, дискуссии («Каким должен быть досуг старшеклассника», «Какие факторы влияют на организацию свободного времени», «Как правильно организовать свой досуг» и др.). Старшекласснику нужно познавать не только что-то новое, но и учиться формировать свою точку зрения.

Познавательно-развлекательная деятельность, на которой организуются интеллектуальные игры «Брей – ринг», «Что? Где? Когда», которые включают вопросы по организации свободного времени.

Наибольший интерес у старшеклассников вызывает такая форма организации досуга, как дискотека. Существуют два вида дискотеки – *просветительно-образовательные* (дискотека – клуб) и *танцевально-развлекательные* (дискотека – танцплощадка). Если в первом случае преследуется четкая цель, которая сопровождается какой-то тематикой, то вторая не имеет никакой цели [4]. Так, создание диско-клуба способствует развитию музыкального вкуса.

Одним из чрезвычайно важных видов занятости свободного времени учащихся в современных условиях становится *физкультурно-оздоровительная* деятельность

Следует организовывать *физкультурно-оздоровительные праздники* – разовые мероприятия, длящиеся не более 2-3 ч, в которых самое активное участие принимают большое количество молодежи, причем количество участников не ограничено. В празднике используется широкий арсенал упражнений, разной степени физической подготовленности и состояния здоровья, чтобы каждый мог найти себе занятие по душе. В программу праздника включены как индивидуальные виды упражнений, так и командные. Праздники имеют свои названия: «Встреча зимы», «Проводы зимы», «Масленица», «Велосипедные старты», «Лыжня зовет», «Бегом и пешком за здоровьем», «Всей семьей на старт», «Конкурсы самых сильных, ловких». Одним из самых зрелищных является праздник «Белорусская снежинка». В программу которого, включаются: бег на лыжах и коньках, зимние аттракционы, футбольные турниры на снегу, соревнования дворовых хоккейных команд и др. Обязательным и заслуживающим особое внимание атрибутом на зимних праздниках являются эстафеты с переносом ведер воды, игра «Взятие крепости», метание снежков в цель, катание с горок на санках и др. [5].

Следующая форма массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий – *спартакиады*. В программе спартакиады, кроме спортивных соревнований, проводились культурные мероприятия, экскурсии, выставки.

Спортивные соревнования – это специфическая форма соперничества, каждый участник которого с помощью определенных приемов в равных для всех условиях стремится достичь наилучшего результата, переиграть и победить остальных участников. Спортивные соревнования проводятся для выявления сильнейших в том или ином отношении, ради расстановки участников по занятым местам по данным результатов их состязательной деятельности. Наиболее популярными являются соревнования по волейболу, баскетболу, футболу, гандболу, настольному теннису. Помимо классических, необходимо также проводить спортивно-творческие соревнования.

Спортивно-рекреационный туризм по своим целям может иметь спортивную, учебную, исследовательскую, экологическую направленность и их сочетание. Эти цели реализуются через мероприятия спортивно-оздоровительного туризма, к которым относятся различные виды деятельности связанные как непосредственно с природной средой, так и с пропагандой, рекламой этого вида туризма:

– *туристский слет* – комплексное спортивно-туристское праздничное мероприятие в условиях природной среды, проводимое с целью привлечения желающих к занятиям спортивным туризмом;

– *ярмарка, конкурс, фестиваль* – на них демонстрируются достижения туристов через кино-, фото-, видеопозаказ различных мероприятий, проводятся выставки самодельного туристского снаряжения, фестивали туристской песни;

– *показательные выступления* проводятся с целью пропаганды занятий спортивным туризмом с показом полученных в процессе занятий умений и навыков, чаще всего это элементы скалолазания, ледолазания, преодоления искусственных препятствий;

– *профильный палаточный лагерь* – его целью является оздоровительная и образовательная деятельность по различным направлениям детского, юношеского творчества с организацией быта в условиях природной среды;

– *соревнования* заключаются в прохождении дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач;

Подвижные игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Старшеклассник постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре. Игра заслуживает большого уважения за огромные педагогические возможности, заложенные в ней. В игре воспитываются нормы общественного поведения, ибо она требует дисциплинированности, самостоятельности, целеустремленности, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим [6].

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, которые дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма учащегося. Подвижные игры укрепляют мышцы, улучшают обмен веществ, а в сочетании с корригирующей гимнастикой вырабатывают хорошую осанку. Правильно организованный активный отдых снимает утомление и повышает работоспособность учащихся. Наибольший эффект приносят подвижные игры, когда они проводятся в виде комплексных соревнований, например «Спортландия».

В структуре свободного времени старшеклассника игровая деятельность является достаточно специфическим видом деятельности, которая в содержательном плане рассматривается в части эмоционально-нравственной выраженности отношения личности происходящим событиям, в том числе и к самой себе. Игровой вид деятельности в содержательном отношении предполагает овладение опытом поведения социально-активной личности.

Именно поэтому, роль игровой деятельности в сфере свободного времени и досуга старшеклассников чрезвычайно велика, так как она органично входит в общую систему

деятельностного воспитания в сфере свободного времени. Она хорошо сочетается с другими видами деятельности, часто компенсируя то, что не обеспечивается ими. Обучение, культурный досуг, спорт, игра, общение взаимно проникают друг в друга и составляют содержательную сторону образа жизни старшеклассников и их творческое развитие в сфере свободного времени и досуга

Таким образом, активизация перечисленных выше видов деятельности, позволяет пробудить у старшеклассников интерес к культуре досуга, вооружить их необходимыми знаниями, апробировать механизмы перевода знаний в устойчивую жизненную позицию на основе сформированности у них умений культурно-досуговой деятельности, развить творческие способности, реализуемые в конкретном поведении учащихся на основе ценностного отношения к своему свободному времени, что, в свою очередь, позволит последовательно и целенаправленно формировать у них культуру досуга.

Библиографические ссылки

1. Киселева Т. Г., Красильникова Ю. Д. Социально-культурная деятельность: история, теория, основные сферы реализации, субъекты, ресурсы, технологии / МГУКИ/ М., 2001.
2. Стрельцов Ю. А. Культурология досуга / МГУКИ. М., 2003.
3. Василькова Ю. В. Методика и опыт работы социального педагога : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002.
4. Брижатова С. Б. Культурная среда / АлтГАКИ. Барнаул, 2002.
5. Медведев В. А. Оздоровительные технологии физического воспитания в школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 4. С. 20–24.
6. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. Минск : Тесей, 2003.

References

1. Kiseleva T. G., Krasil'nikova Ju. D. Social'no-kul'turnaja dejatel'nost': istorija, teorija, osnovnye sfery realizacii, sub#ekty, resursy, tehnologii / MGUKI/ M., 2001.
2. Strel'cov Ju. A. Kul'turologija dosuga / MGUKI. M., 2003.
3. Vasil'kova Ju. V. Metodika i opyt raboty social'nogo pedagoga : ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij. M. : Akademija, 2002.
4. Brizhatova S. B. Kul'turnaja sreda / AltGAKI. Barnaul, 2002.
5. Medvedev V. A. Ozdorovitel'nye tehnologii fizicheskogo vospitanija v shkole // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2000. № 4. S. 20–24.
6. Furmanov A. G., Juspa M. B. Ozdorovitel'naja fizicheskaja kul'tura: uchebnik dlja studentov vuzov. Minsk : Tesej, 2003.

© Клинов В. В., Клинова И. В., 2015

УДК 796.011

СПОРТ В КОНТЕКСТЕ ФИЛОСОФИИ СОВРЕМЕННОГО ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

В. А. Пегов

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Россия, 21400, Смоленск, пр. Гагарина, 23
E-mail: beg@land.ru

Спорт, как один из ярких феноменов и симптомов современности, рассматривается в контексте оформившегося господства современного естествознания в научной и практической деятельности людей. Ряд характеристик того и другого – английская ментальность, материализм, приоритет экономических интересов, конкуренция – указывает на это внутреннее родство.

Ключевые слова: спорт, современное естествознание, базис и надстройка, конкуренция, борьба за существование.

SPORTS IN THE CONTEXT OF MODERN PHILOSOPHY OF NATURAL SCIENCES

V. A. Pegov

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
23, Gagarin av., Smolensk, 214000, Russia
E-mail: beg@land.ru

Sport is one of the brightest phenomena and symptoms of modernity, considered in the context of modern science fledging domination in scientific and practical activity. A number of characteristics of both – the English mentality, materialism, the priority of economic interests, competition – indicates this inner relationship.

Keywords: sports, modern science, base and superstructure, the competition, the struggle for existence.

Одна из возможностей понимания спорта, как современного социального явления, открывается через рассмотрение его в связи с философией современного естествознания. Это возможность не является очевидной. В отличие от Древней Греции, где философ и атлет (олимпионик) органично и гармонично сочетались в одном человеке, в наше время доктор философских наук и спортсмен чаще всего воспринимаются как принципиально несводимые антиподы. Тем не менее, во-первых, как это не парадоксально, сущностное философии современного естествознания подобно сущностному современного спорта. Поэтому, во-вторых, несмотря на достаточно сильное различие во внешнем виде, философы-позитивисты и спортсмены глубоко родственны в своих жизненных основаниях. Любые родственные явления сводятся к исходной точке, в которой они зарождаются. В этом смысле, и философия современного естествознания, и спорт возникают примерно в одно время и в одном пространственном месте. Речь идет об Англии Нового времени (XVI–XVII вв.). То, что спорт – «английское явление», общеизвестно и общепризнано уже давно. А. Суник в своей книге «Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX вв.» делает ссылку на статью Е. А. Гельфриха «Происхождение слова “спорт”», появившуюся более 100 лет назад, где автор обращает внимание на французские корни возникновения данного слова [1; 2].

Но важным здесь является не первенство французов в образовании слова спорт, а то, что, если исходное слово во французском языке обозначало «отдых, развлечение» (например, в стихе XIII в. *desport* предназначен «Для бодрости, для укрепления тела»), то, перекочевав в Англию, оно приобрело совершенно иной смысл. Преобразование его произошло в полном соответствии с тем, что можно назвать «английским образом жизни» и «английской ментальностью».

Ментальность предполагает пронизание индивидуальной душевной организации отдельного человека и социума в целом некими ключевыми принципами, которые себя обнаруживают в случае отдельного человека в его мышлении, чувствах и воле, а в случае общества – в культурно-духовной, политико-правовой и хозяйственно-экономической сферах. Англия явилась тем государством Нового времени, где впервые именно экономическая сфера стала определять духовную и политическую жизнь людей. Именно благодаря Англии («Лондон представляет собой удобный наблюдательный пункт для изучения буржуазного общества») К. Маркс, изучавший английскую промышленную систему, в работе «К критике политической экономии» приходит к своему знаменитому выводу о том, что «базис определяет надстройку». Еще раз обратим внимание на весь ход его мыслей: «В общественном производстве своей жизни люди вступают в определенные, необходимые, от их воли независимые отношения – производственные отношения, которые соответствуют определенной ступени развития их материальных производительных сил. Совокупность этих производственных отношений составляет экономическую структуру общества, реальный базис, на котором возвышается юридическая и политическая надстройка и которому соответствуют определенные формы общественного сознания» [3]. И далее другое его знаменитое высказывание: «Способ производства материальной жизни обуславливает социальный, политический и духовный процессы жизни вообще» [3].

Крупными мазками, тезисно набросаем основные шаги становления английского образа жизни. В отличие от К. Маркса, можно утверждать, что идеи, родившиеся у конкретных людей и ими вносимые в жизнь, эту жизнь в последующем и определяют. Ш. Монтескье после своего путешествия по Европе сделал интересное наблюдение: «Германия создана, чтобы по ней путешествовать, Италия – чтобы временно проживать в ней, Англия – чтобы там мыслить, Франция – чтобы жить в ней» [4]. Первый шаг, осуществленный в Англии – изменение теории познания, утверждение способа постижения мира, предложенного Ф. Бэконом (1561–1626). Эмпирическое, «пыточное» познание действительности предполагало лишь одну объективную реальность – «данную нам в ощущениях» (согласно В. И. Ленину, который, конечно же, прекрасно знал труды своих предтеч – К. Маркса и Ф. Энгельса, – в частности, их работу «Святое семейство»: «Настоящий родоначальник английского материализма и всей современной экспериментирующей науки – это Бэкон. Естествознание является в его глазах истинной наукой, а физика, опирающаяся на чувственный опыт, – важнейшей частью естествознания» [3]). Энциклопедия «Британника» в статье «Западная философия» называет Ф. Бэкона «the outstanding apostle of Renaissance empiricism» – «выдающимся (непревзойденным) апостолом эмпиризма эпохи Ренессанса» [5]. Личный секретарь Ф. Бэкона Т. Гоббс (1588–1679) не только дооформил его теорию познания, но и выдвинул в своем трактате «Левиафан» знаменитый тезис «войны всех против всех». Он также в центре философии впервые ставит понятие «тело» и «тела», которые можно измерять и исчислять: «... складывать или вычитать можно и величины, тела, движения, времена, качества, деяния, понятия, предложения и слова» [6]. Вообще все мышление и есть только складывание и вычитание: «Под рассуждением я подразумеваю, учитывая все сказанное, исчисление. Вычислять – значит находить сумму складываемых вещей или определить остаток при вычитании чего-либо из другого. Следовательно, рассуждать значит то же самое, что складывать и вычитать... Рассуждение (*ratiocinatio*), таким образом, сводится к двум умственным операциям – сложению и вычитанию» [6].

Дальнейшее погружение в экономическую, телесную реальность мы находим у А. Смита (1723–1790) с его идеями «свободной экономической деятельности», «свободной индиви-

дуальной деятельности», «свободного предпринимательства», «экономического человека» и «рыночных отношений как естественного порядка». Страстно желая и ратуя за человеческую свободу, он ее закрепляет, вполне по-английски, в экономической сфере, тогда как истинное ее место – в сфере культурно-духовной. Мы видим сейчас, что связка «свобода – рынок» считается аксиомой социальной жизни, но именно она своей неуместностью способствует непрекращаемости социальных и, в том числе, экономических кризисов.

Соответственно, А. Смит в своей «Теории нравственных чувств» определяет тщеславие в качестве основной цели человека: «В чем состоит зародыш страсти, общей всему человечеству и состоящей в вечном стремлении к улучшению положения, в котором находишься? А в том, чтобы отличиться, обратить на себя внимание, вызвать одобрение, похвалу, сочувствие или получить сопровождающие их выгоды. Главная цель наша состоит в тщеславии, а не в благосостоянии или удовольствии; в основе же тщеславия всегда лежит уверенность быть предметом общего внимания и общего одобрения» [7]. Примечательно, что данный перевод был сделан еще в XIX в. и глава II, из которой взята цитата, носит название «О происхождении честолюбия и об отличии званий» («Of the origin of Ambition, and of the distinction of Ranks» [8]). Сейчас вместо слова честолюбие, мы вполне оправданно могли бы использовать оригинальное *ambition* – амбиция.

Томас Мальтус (1766–1834) в своем «Опыте закона о народонаселении» вводит понятие «борьба за существование» (*the Struggle for Existence*). Здесь он высказывает мысли, созвучные мыслям А. Смита: «Творец мира, по чрезвычайной своей мудрости, проявляющейся во всех Его творениях, не хотел, чтобы такой важный закон был подчинен холодным заключениям систематического и умозрительного мышления; поэтому Он вложил в нас страсть сильнейшую, чем простое благоволение. Любовь к себе самому властно и неотразимо предписывает каждому из нас образ действий, которого мы должны держаться и который один только способен обеспечить сохранение и благоденствие породы... наше положение требует, чтобы мы заботились преимущественно об удовлетворении собственных нужд» [9]. Примечательно то, что *existence* (существование) в философских трудах еще со времен средневековья противопоставляется *essence* (сущности). Этим подчеркивается двойственность творения в материальном мире.

Очевидно, что английских мыслителей все меньше влекут и заботят вопросы сущностного, им гораздо важнее существование телесного естества человека. Закономерно также, что это естество, лишенное сущностного, начинает выводиться из животного царства. Благодаря Ч. Дарвину (1809–1882), который прочел очерк Т. Мальтуса, термин «борьба за существование» приобрел нынешнюю широкую известность (хотя до него другие биологи – Э. Блис и А. Р. Уоллес – уже использовали эту идею и это понятие). В его ключевом труде «Происхождение видов путем естественного отбора, или Сохранение благоприятствуемых пород в борьбе за жизнь» («*On the Origin of Species by Means of Natural Selection, or the Preservation of Favoured Races in the Struggle for Life*») в названии используется сочетание *the Struggle for Life* («борьба за жизнь»), что еще более приземленно (биологично, животнo), по сравнению с существованием. Исторически интересна фраза «*Favoured Races*». Слово «*favoured*» с 1725 г. стало буквально означать «наслаждаться от особого преимущества» [10]. Именно в XVII-XVIII вв. фавориты и фаворитизм становятся обыденным явлением королевского двора, в том числе, английского в бытность там Ф. Бэкона и Т. Гоббса. Фавориты были на бегах и скачках (с 1813 г.), фавориты, естественно, появились и в спорте. Как раз второе слово – *gases* – означает «забеги, скачки». И если буквально перевести эту фразу в названии труда Ч. Дарвина, то вместо «благоприятствующих пород» можно было бы сказать «фавориты скачек». Дух конкуренции и соперничества – *struggle* и *sport* – окончательно оформляется как ведущий принцип развития материально-телесного мира.

Широта охвата спортивным духом современной жизни прослеживается также на примере другого слова – тренировка. Английское *train* (тренировать) этимологически происходит от слов, которые означают «тянуть, тащить». Соответственно, этим словом обозначали повозки, а позднее – поезд (с 1816 г.), который тянет вагоны. С 1650 г. выражение «*Train*

of thought» используется для обозначения «хода мыслей», который можно потерять («to lose one's train of thought»). Второе значение слова train – «instruct, discipline, teach» (наставлять, дисциплинировать, учить) – утверждается с 1540 г. Возможно, уже с конца XIV в. оно приобрело значение, приведшее к современному – «вытягивать и манипулировать для того, чтобы довести до нужной формы». Современный контекст использования слова train можно выразить так: «развивать или образовывать привычки, мысли, или поведение (ребенка или другого человека), дисциплинируя и инструктируя» (например, «тренировать непослушных мальчиков»). Вообще, оно применяется для самых разнообразных ситуаций: тренируют солдат и животных, актеров и кусты (!) (для придания им определенной формы), спортсменов (с помощью упражнений, диеты и практики) и больных (для придания опять-таки определенной формы (!)) [10].

Еще одно необходимое замечание. Все, что возникает в Англии (в Западной Европе) затем переносится еще дальше на запад английскими переселенцами, пуританами, мораль которых, во многом, и послужила «базисом» для «надстройки» – западной экономики. В знаменитой работе М. Вебера «Протестантская этика и дух капитализма» сделана попытка уловить именно «дух капитализма», тот внутренний мотив, который движет людьми [11]. И «ловится» этот дух в английской и американской капиталистических системах, ибо США, «американский образ жизни», есть доведение до крайности и полного воплощения той мыслительной логики, которую мы проследили выше. В книге об американской университетской системе – «Университет. Руководство для владельца» – показана практическая приоритетность измерительных манипуляций, которая создает стойкое переживание вторичности всех ссылок на идеалы. С одной стороны, «Мы совершенно сознательно открыли наши школы влиянию рынка. О положительных результатах уже говорилось. Они отвечают американскому образу жизни. Однако возникают и проблемы» [12].

С другой стороны, «При всей моей вере в полезность институциональной конкуренции, мне кажется, что мы слишком озабочены статистикой, измерением и рейтингом... Наше “национальное увлечение” бейсболом ярко свидетельствует об этой склонности. Ни один вид спорта не предусматривает статистического учета ежеминутных действий» [12]. Иного здесь и не может быть, раз базис определяет надстройку. Если спорт и рассматривать в качестве культурно-духовного феномена, то только, как порожденного экономическими принципами. Это действительно в полной мере детище того способа мышления – миро- и жизневоззрения – которое порождено философией современного естествознания.

Таким образом, нетрудно увидеть, что те характеристики способа познания мира и человека, качества самого человеческого существа, которые являются приоритетными, теоретически обоснованные и изложенные английскими мыслителями, аналогичны тому, что входит в содержание спортивной деятельности, спорта как такового. Поэтому «Возрождение» («Ренессанс») Олимпийских игр П. де Кубертенем (1863–1937), мыслимое им первоначально в идеалистическом ключе, по сути, было продвижением именно спорта с последующим оформлением его статуса как общемирового явления, построенного на конкуренции материальных тел.

Библиографические ссылки

1. Суник А. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX вв. М. : Сов. спорт, 2004.
2. Гельфрих Е. А. Происхождение слова «спорт» / СПОРТ. 1903. № 12.
3. Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения. Т. 1–39. М. : Изд-во полит. лит., 1955–1974.
4. Бруно Дж. Бэкон. Локк. Лейбниц. Монтескье. Биографические повествования. Челябинск : Урал, 1996.
5. Британника. Лондон, 1998.
6. Гоббс Т. О теле // Сочинения в 2 т. Т. 1. М. Мысль, 1989.
7. Смит А. Теория нравственных чувств. М. : Республика, 1997.

8. Smith A. The Theory of Moral Sementiments. MetaLibri, 2006.
9. Мальтус Т. Р. Опыт закона о народонаселении / Антология экономической классики. Т. 2. М. : Эконом, 1993.
10. Online Etymology Dictionary [Электронный ресурс] URL: <http://www.etymonline.com/> (дата обращения: 03.05.2015).
11. Вебер М. Избранные произведения. М. : Прогресс, 1990.
12. Розовски Г. Университет. Руководство для владельца / Высш. шк. экономики. М. : 2015.

References

1. Sunik A. Rossijskij sport i olimpijskoe dvizhenie na rubezhe XIX–XX vv. М. : Sov. sport, 2004.
2. Gel'frih E. A. Proishozhdenie slova «sport» / SPORT. 1903. № 12.
3. Marks K., Jengel's F. Sochinenija. T. 1–39. М. : Izd-vo polit. lit., 1955–1974.
4. Bruno Dzh. Bjekon. Lokk. Lejbnic. Montesk'e. Biograficheskie povestvovanija. Cheljabinsk : Ural, 1996.
5. Britannika. London, 1998.
6. Gobbs T. O tele // Sochinenija v 2 t. T. 1. М. Mysl', 1989.
7. Smit A. Teorija npravstvennyh chuvstv. М. : Respublika, 1997.
8. Smith A. The Theory of Moral Sementiments. MetaLibri, 2006.
9. Mal'tus T. R. Opyt zakona o narodonaselenii / Antologija jekonomicheskoj klassiki. Т. 2. М. : Jekonov, 1993.
10. Online Etymology Dictionary [Jelektronnyj resurs] URL: <http://www.etymonline.com/> (data obrashhenija: 03.05.2015).
11. Veber M. Izbrannye proizvedenija. М. : Progress, 1990.
12. Rozovski G. Universitet. Rukovodstvo dlja vladel'ca / Vyssh. shk. jekonomiki. М. : 2015.

© Перов В. А., 2015

УДК 796.323.3

ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Е. Р. Суркова^{*}, Л. А. Беседина^{**}

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
^{*}E-mail: surcova95@mail.ru
^{**}E-mail: klaasbest@mail.ru

Проанализировано влияние экологии на здоровье человека.

Ключевые слова: влияние экологии, ст. 42 РФ, законы и принципы экологии, «Всероссийский экологический субботник «Зеленая Весна – 2015».

ENVIRONMENTAL IMPACT ON HUMAN HEALTH

E. R. Surkova^{*}, L. A. Besedina^{**}

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
^{*}E-mail: surcova95@mail.ru
^{**}E-mail: KLaasbest@mail.ru

Analyzed the impact of environmental health.

Keywords: environmental impact, art. 42 of the Russian Federation, laws and principles of ecology, “Russian Ecological clean “Green Spring – 2015”.

В настоящее время хозяйственная деятельность человека все чаще становится основным источником загрязнения биосферы. В природную среду во все больших количествах попадают газообразные, жидкие и твердые отходы производств. Различные химические вещества, находящиеся в отходах, попадая в почву, воздушное пространство или воду, переходят по экологическим звеньям из одной цепи в другую, попадая в конце концов в организм человека.

На земном шаре практически невозможно найти место, где бы ни присутствовали в той или иной концентрации загрязняющие вещества. Даже во льдах Антарктиды, где нет никаких промышленных производств, а люди живут только на небольших научных станциях, ученые обнаружили различные токсичные (ядовитые) вещества современных производств. Они заносятся сюда потоками атмосферы с других континентов.

Конституция Российской Федерации, ст. 42 гласит: «Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением» [1].

Однако за последние 200 лет качество окружающей среды, благодаря активному вмешательству человека, резко изменилось.

Развитие мировой цивилизации привело к формированию острейшего экологического кризиса, который в той или иной форме проявляется во всех индустриально развитых странах. Эти проблемы в полной мере характерны и для России.

Среди законов, принципов и правил экологии можно отметить те, которые непосредственно имеют отношение к здоровью человека, например, следующие.

1. Слабые воздействия могут и не вызывать ответных реакций природной системы, но, накопившись, они приведут к развитию бурного, непредсказуемого динамического процесса. Для человека слабые воздействия различных загрязнений вызывают долгое время незаметные разрушения в организме, которые, накопившись, через несколько лет выливаются в «пышный букет» различных заболеваний.

2. Вид организма может существовать до тех пор и постольку, поскольку окружающая его природная среда соответствует генетическим возможностям приспособления этого вида к ее колебаниям и изменениям. Человеческий организм эволюционно не приспособлен к такому мощному воздействию антропогенных загрязнений, которое испытывает в настоящее время.

3. Экологическая ниша, т. е. место вида в природе, обязательно заполняется. Пример: возникновение новых заболеваний. СПИД был предсказан учеными за 10 лет до его выявления, как гриппоподобный вирус с высоким летальным исходом.

4. В ходе эксплуатации природных систем нельзя переходить пределы, позволяющие этим системам сохранять свойства самоподдержания); ответная сила противодействия природы равна силе антропогенного воздействия [2].

Отсутствие свежего воздуха может привести к кислородному голоданию и в дальнейшем вызвать множество хронических заболеваний. В основном загрязнение атмосферы происходит из-за засилья транспорта в городах и обилия промышленных объектов, которые постоянно выбрасывают в атмосферу промышленные отходы и выхлопные газы. В основном в воздух, которым мы дышим, попадает окись углерода и сернистый газ.

Экологическое состояние целого ряда регионов России катастрофично. После аварии на Чернобыльской АЭС на территории РФ в 14 областях образовались зоны загрязнения площадью 55,1 тыс. кв. м. Для России жизненно важна актуальность неотложных мер по обеспечению благоприятной экологической обстановки. В частности, речь идет об оптимальном сочетании пропорций общественного воспроизводства и оптимального использования природных ресурсов, о научно обоснованных социально-экономических критериях оценки качества окружающей среды, увязаны социально-политическими целями перспективного развития республики и т. д. [3].

Кто знает, чем мы дышим? Общественное движение «Красноярск против», учитывая текущее катастрофическое состояние окружающего воздуха в Красноярске, обратилось к председателю Правительства края и депутатам Законодательного собрания с предложением и обоснованием необходимости включения в бюджет 2013 г. затрат на приобретение двух автоматизированных мобильных лабораторий по контролю за атмосферным воздухом на территории Красноярска.

Согласно нормативам, для города с численностью жителей более 1 млн человек количество постов контроля за окружающим воздухом должно составлять от 10 до 20 (стационарных и маршрутных). В Красноярске действует всего лишь 8 стационарных постов, при этом таких постов нет в микрорайоне Северный, ни на Взлетке, ни в Октябрьском районе. Имеющие стационарные посты, за исключением одного, не оборудованы автоматическими анализаторами, наблюдатели вручную отбирают пробы в дискретное время (7, 13, 19 и 1 ч), потом пробы доставляются в лабораторию, результаты которых получаются не ранее 18 ч (см. таблицу) [4].

Всероссийский экологический субботник «Зеленая Весна – 2015». Партийный проект «Экология России» Всероссийской политической партии «Единая Россия» в продолжение доброй традиции, которая зародилась в 2014 г., решил вновь поддержать неправительственный экологический фонд имени В. И. Вернадского и провести с 20 апреля по 20 мая 2015 г. Всероссийский экологический субботник «Зеленая Весна – 2015», часть мероприятий которого в этом году будет посвящена 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. Цель проекта – способствовать экологическому воспитанию подрастающей

нации и формированию культуры общества, живущего в гармонии с природой, объединить инициативы граждан, организаций и органов государственной власти в деле защиты окружающей среды от последствий негативной деятельности человека, привлечь внимание общественности к проблеме обращения с отходами, оказывать реальную практическую помощь окружающей нас природе для создания благоприятных условий жизни нынешних и будущих поколений. Руководитель аппарата партийного проекта Р. Романов рассказал, что церемония открытия Всероссийского экологического субботника «Зеленая Весна – 2015» состоится в субботу, 25 апреля, когда экологические субботники на центральных площадках в Москве и на берегу Финского залива в Санкт-Петербурге при участии ГУП «Водоканал Санкт-Петербурга» дадут официальный старт проведению экологических мероприятий по всей стране (см. рисунок).

**Уровень заболеваемости в Красноярском крае
в период с 2010-2013 гг.**

Класс болезни	Случаев на 1 000 человек, %			
	2010 год	2011 год	2012 год	2013 год
Болезни крови	3,4	3,6	4,2	4,6
Болезни эндокринной системы	7,7	7,9	11,6	11,2
Болезни нервной системы	14,1	14,3	16,7	17,7
Болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением	6,9	7,2	8,6	9,1



Образец логотипа всероссийского проекта
«Зеленая весна – 2015»

Партпроект «Экология России» вместе с представителями исполнительной и законодательной власти 11 субъектов Северо-Западного федерального округа обсудили реализацию нового закона об отходах. 26 февраля в г. Санкт-Петербурге в аппарате Полномочного представителя Президента Российской Федерации в Северо-Западном федеральном округе состоялось совещание по вопросам реализации Федерального закона 458-ФЗ и перспектив развития отрасли обращения с отходами. Мероприятие прошло в рамках реализации проекта «Экология России» Всероссийской политической партии «Единая Россия». Совещание вел помощник Полномочного представителя Президента в Северо-Западном Федеральном округе С. Зимин. Руководитель партийного проекта, заместитель председателя комитета Государственной Думы по земельным отношениям и строительству, Сергей Петров рассказал региональным координаторам проекта, представителям законодательной и исполнительной власти в субъектах СЗФО об основных задачах на 2015 г. [5].

Подводя итоги, следует вывод о том, что мы до сих пор не осознаем важности и глобальности проблемы, которая стоит перед человечеством относительно защиты экологии. Во всем мире люди стремятся к максимальному уменьшению загрязнения окружающей среды. Однако, не все пути к преодолению данной проблемы решены и нам стоит самостоятельно заботиться об окружающей среде и поддерживать тот природный баланс, в котором человек способен существовать. Здоровье нации – важнейший показатель экологического благополучия в окружающей человека среде.

Библиографические ссылки

1. Конституция РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://constitution.ru/> (дата обращения: 19.06.2015).
2. Основные понятия и законы экологии человека [Электронный ресурс]. URL: <http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/338-osnovnye-ponyatiya-i-zakony-ekologii-cheloveka> (дата обращения: 19.06.2015).
3. Экологическая обстановка в России [Электронный ресурс]. URL: <http://zemlyanin.info/ekologicheskaya-obstanovka-v-rossii/> (дата обращения: 19.06.2015).
4. Красноярск против завода ферросплавов [Электронный ресурс]. URL: <http://yad-zavod.org/ru/articles/vozdukh.htm> (дата обращения: 19.06.2015).
5. Экология России. Проект Всероссийской политической партии «Единая Россия» [Электронный ресурс]. URL: <http://eco-rt.ru/> (дата обращения: 19.06.2015).

References

1. Konstitucija RF [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://constitution.ru/> (data obrashhenija: 19.06.2015).
2. Osnovnye ponjatija i zakony jekologii cheloveka [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/338-osnovnye-ponyatiya-i-zakony-ekologii-cheloveka> (data obrashhenija: 19.06.2015).
3. Jekologicheskaja obstanovka v Rossii [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://zemlyanin.info/ekologicheskaya-obstanovka-v-rossii/> (data obrashhenija: 19.06.2015).
4. Krasnojarsk protiv zavoda ferrosplavov [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://yad-zavod.org/ru/articles/vozdukh.htm> (data obrashhenija: 19.06.2015).
5. Jekologija Rossii. Proekt Vserossijskoj politicheskoj partii «Edinaja Rossija» [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://eco-rt.ru/> (data obrashhenija: 19.06.2015).

© Суркова Е. Р., Беседина Л. А., 2015

УДК 613.71:378.4:61

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

А. О. Тиканов^{*}, Н. М. Лобыгина^{**}

Алтайский государственный медицинский университет
Россия, 656038, г. Барнаул, пр. Ленина, 40

^{*}E-mail: Axel8482@yandex.ru

^{**}E-mail: lobygina@bk.ru

Здоровье человека обладает взаимосвязанной сложной структурой, образованной физическими, духовными и психическими компонентами. Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация различных форм жизнедеятельности на здоровье – все это показатели общей культуры человека. Проблема формирования культуры здоровья является сложной и в то же время важнейшей задачей, которая рассматривается в данной статье на основе практического материала.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, здоровый образ жизни, специальная медицинская группа.

THE PROBLEM OF FORMATION HEALTH CULTURE OF STUDENTS

A. O. Tikanov^{*}, N. M. Lobygina^{**}

Altai State Medical University
40, Lenin av., Barnaul, 656038, Russia

^{*}E-mail: Axel8482@yandex.ru

^{**}E-mail: lobygina@bk.ru

Human health possesses a complicated interrelated structure represented by physical, mental and psychical components. To feel a need for health is natural both for individuals and for the whole society. The attention to the own health, the ability to provide personal preventive measures to maintain the health, the need to lead a healthy way of life form the general culture of a personality. The complex task of the creation of health culture is analyzed in this article. This analysis is based on practical examples.

Keywords: health, culture health, healthy lifestyle, special medical group.

Цель исследования: выявить проблемы формирования теоретических знаний о факторах, благоприятствующих здоровью, на основе материалов исследования.

Объект исследования: студенты 2-го курса (2010–2014 гг.) ГБОУ ВПО «Алтайского государственного медицинского университета» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Предмет исследования: результаты анализа данных медицинского осмотра, анкетирование студентов 1–2 курса (2010–2014 гг.) ГБОУ ВПО «Алтайского государственного медицинского университета» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Методы исследования: анкетирование, сравнительный анализ, отбор материала, интерпретация научных данных, систематизация и классификация, синтез и обобщение.

Культура здоровья студента – это личностное качество, формирующееся в процессе целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления,

накопления опыта применения валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни, развития всех компонентов валеологического сознания.

Культура здоровья представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры, характеризующее глубину освоения валеологического опыта.

Содержание культуры здоровья включает в себя три компонента:

- интеллектуальный – знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- эмоционально-ценностный – активное положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни;
- действенно-практический – применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

В настоящее время основная часть молодежи не приучена заниматься «развитием здоровья» самостоятельно. Поэтому в вузовской системе физкультурного воспитания нужна инновационная педагогическая технология, способствующая становлению потребности и главного желания в саморазвитии культуры здоровья у молодежи (студентов). Под саморазвитием культуры здоровья понимается непрерывный процесс изменения собственных потребностей, способностей, валеологического сознания с целью разрешения противоречия между желаемым и действительным в состоянии здоровья личности.

Студентов можно выделить как категорию людей с повышенными факторами риска. Этими факторами являются: умственное утомление и нервное перенапряжение, хроническое нарушение режима труда и отдыха, нарушение режима сна и питания, вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, увлечение видеоиграми и интернетом и др.), недостаточная двигательная активность, трудности проживания в общежитии, совмещение работы и обучения и др.

По результатам анализа данных медицинского обследования, проведенного на базе Поликлиники № 4 г. Барнаул, студентов 1–2 курса (2009–2014 гг.) Алтайского государственного медицинского университета, совместно со спортивными врачами «Алтайского краевого врачебно-физкультурного диспансера» выявлено, что увеличилось количество студентов по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ). Ежегодно наблюдается прирост численности студентов в СМГ. Так, с 2009 по 2014 гг. количество студентов АГМУ, оказавшихся в СМГ, возросло: с 27 до 43 % (1 курс), с 18 до 29 % (2 курс) (рис. 1).

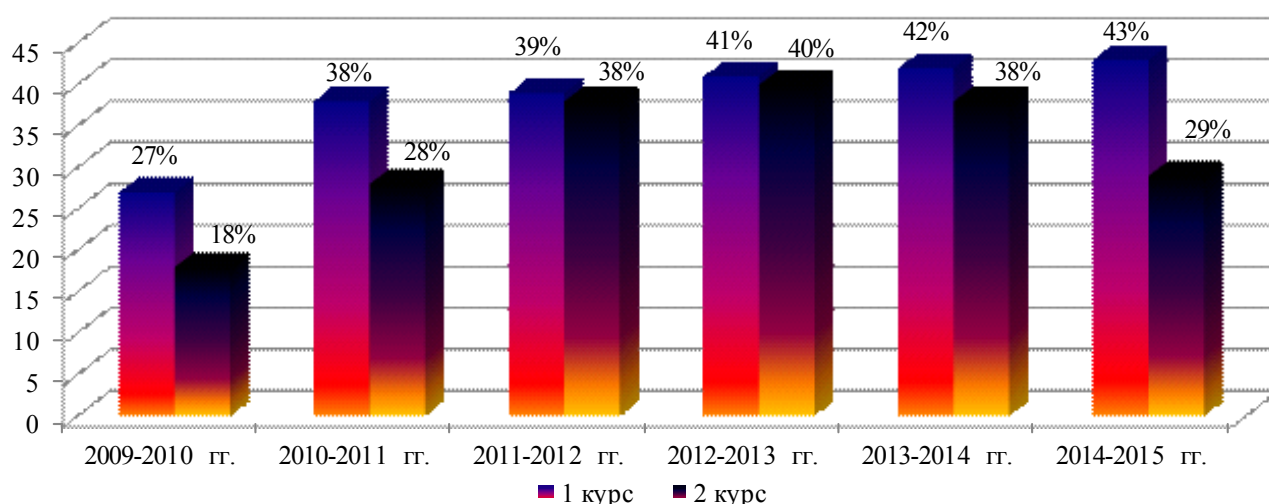


Рис. 1. Количество студентов, по состоянию здоровья отнесенных к СМГ

Также был выявлен ряд основных нозологических форм заболеваний, определяющих отклонения в состоянии здоровья и направление студентов в СМГ 2014-2015 гг. (рис. 2).

Наиболее распространенными нозологическими формами, из года в год, являются заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) – врожденный порок сердца, варикозная

болезнь, пролапс митрального клапана, нейроциркуляторная дистония, вегетососудистая дистония, и болезни крови (в основном железистая анемия). Заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) – нарушения осанки, деформация грудной клетки, сколиоз 3–4 степени, плоскостопие, остеохондрозы, артриты, артрозы. Далее по распространенности следуют заболевания органа зрения – в основном миопия. Меньше всего студентов с проблемами кожных покровов. Кроме того, следует отметить, что показатели распространенности всех исследуемых нозологических форм заболеваний среди студентов СМГ имеют тенденцию к увеличению из года в год.

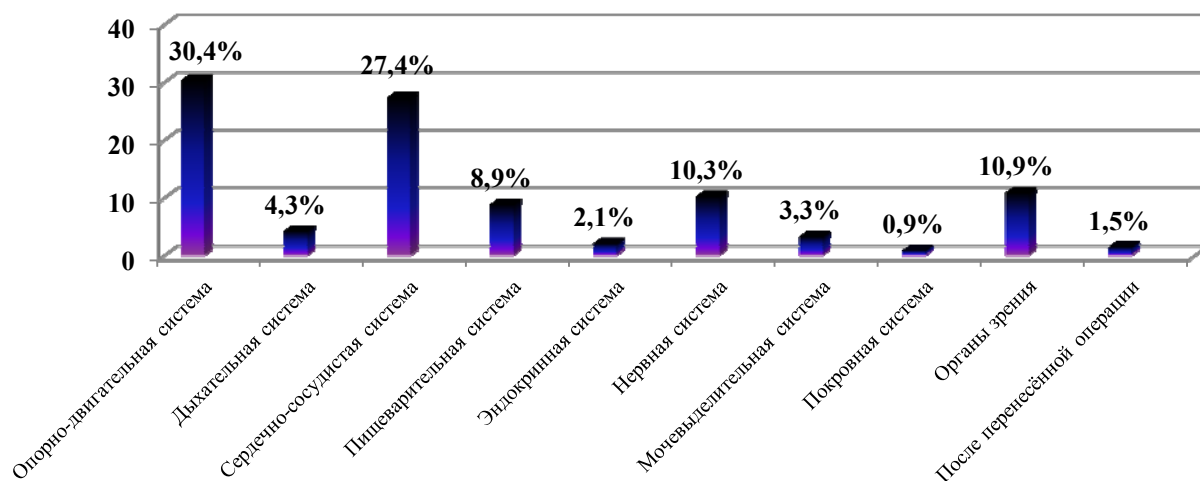


Рис. 2. Анализ распространенности заболеваний среди студентов СМГ АГМУ 2014–2015 гг.

Таким образом, можно сделать вывод, что состояние здоровья студентов учебных заведений изменяется в худшую сторону, о чем свидетельствует количество студентов, освобожденных от занятий физической культурой, либо занимающихся в специальных группах, отдельных от основной.

В процессе констатирующего эксперимента с целью выявления факторов, влияющих на здоровье молодых людей, был проведен опрос среди студентов. Следовало ответить на один из вопросов анкеты «Ваше здоровье» по И. В. Журавлевой (2005). Опрос проходил на лечебном факультете Алтайского государственного медицинского университета (2-й курс, участвовало в опросе 130 респондентов): «Как Вы считаете, что в наибольшей степени влияет на здоровье человека?» Студентам нужно было выбрать два варианта ответа и определить место по значимости (см. таблицу).

Факторы, влияющие на здоровье человека (констатирующий эксперимент)

Фактор	Место по значимости	%
Наличие вредных привычек	1–2	40
Усилия самого человека	1–2	40
Качество медицинского обслуживания	4	15
Условия жизни	5	11
Природная среда	6	9
Наследственность	3	25

Согласно данным табл. 1, опрошенные определили, что основными и определяющими факторами, влияющими на здоровье студентов, являются «наличие вредных привычек» и «усиления самого человека». Это отметили 40 % опрошенных. На третье место студенты

поставили влияние такого фактора, как «наследственность» (25 %). На четвертое место поставили «качество медицинского обслуживания» (15 %); на пятое место – «условия жизни» (11 %) и на шестое место – «фактор воздействия природной среды» (9 %).

Таким образом, по мнению респондентов наиболее значимыми факторами, влияющими на здоровье будущего врача, являются «наличие вредных привычек» и «усилия самого человека». Исходя из этих данных, становится понятно, что, изменяя условия обучения в вузе, пробуждая интерес самих студентов к формированию своего собственного здоровья и формируя устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, можно изменить отношение студентов к культуре здоровья.

Для выявления отношения к своему здоровью были опрошены 130 студентов лечебного факультета Алтайского государственного медицинского университета. Оценивая свой образ жизни, только 15 % респондентов считают его здоровым. Обращает на себя внимание низкий уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья. Около 20 % опрошенных студентов, например, считают допустимым пользование чужими предметами личной гигиены. Целых 15 % полагают, что курение не наносит существенный вред организму человека, 60 % респондентов уверены, что «умеренное» употребление спиртного не вредит организму. Только 6 % студентов занимаются в спортивных секциях или занимаются самостоятельно одним из видов физических упражнений.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у студентов – будущих специалистов низкий уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья (несмотря на полученные знания в области медицины) и недостаточное отношение к физической культуре, которая является основным фактором в формировании культуры здоровья. Для решения этой задачи предлагается сформировать специальную программу для студентов 1–2 курсов Алтайского государственного медицинского университета «Нетрадиционные методы оздоровления». В дальнейшем, если программа будет давать видимый результат, станет возможным ее внедрение и в другие вузы Алтайского края, а затем и России.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что сформировать отношение к культуре здоровья как важнейшей ценности, дать необходимые для жизни каждого человека знания и научить вести правильный образ жизни – важнейшие задачи для молодого поколения. Внедрение новых технологий, соответствующих форм организации учебной деятельности и нового ее содержания имеют большое практическое значение для развития всесторонне развитой здоровой личности. Эти задачи могут быть достигнуты с помощью разумного сочетания медико-биологического и психолого-педагогического подходов, а основной базой для формирования культуры здоровья у студентов должна стать физическая культура в образовательном процессе вуза.

Библиографические ссылки

1. Ахвердова О. А., Магин В. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2002. № 9. С. 5–7.
2. Мысина Г. А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей среде вуза : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Тула, 2011.

References

1. Ahverdova O. A., Magin V. A. K issledovaniju fenomena “kul'tura zdorov'ja” v oblasti professional'nogo fizkul'turnogo obrazovaniya // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2002. № 9. S. 5–7.
2. Mysina G. A. Sozdanie uslovij dlja obespechenija fizicheskogo, psihicheskogo i social'nogo blagopoluchija studentov v zdorov'esberegajushhej srede vuza : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. Tula, 2011.

УДК 796.01

ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Н. Х. Хакунов, Г. Я. Гонежук, А. Г. Гонежук, Р. Д. Дышечев

Адыгейский государственный университет
Россия, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: khazovasn@rambler.ru

Выявлены, систематизированы и охарактеризованы аксиологические основы формирования личностной физической культуры человека. Обобщенно представлены такие группы ценностей, которые должны быть интериоризированы личностью, как: интеллектуальные, ценности двигательного характера, ценности педагогической технологии, мобилизационные и интенционные ценности физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, ценности физической культуры и спорта.

POTENTIAL VALUE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A BASIS FOR THE FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION OF PERSONALITY

N. H. Hakunov, G. Ya. Gonezhuk, A. G. Gonezhuk, R. D. Dyshechev

Adygeya State University
208, Pervomayskaya str., Maikop, 385000, Russia
E-mail: khazovasn@rambler.ru

Identified, systematized and described axiological basis for the formation of personal physical training man. Summarized these groups of values that must be interiorized personality as intellectual, the value of the motor character, values, teaching technology, mobilization and intentsionnogo value of physical culture.

Keywords: physical culture, values, physical culture and sports.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом, поскольку в них интегрированы общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В. К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того, как доказывает Н. Н. Визитей, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека, как одного из действенных средств интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. Нет необходимости утверждать огромное значение занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, воспитание двигательных качеств, то их влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств.

Лучшим доказательством значимости физической культуры для всестороннего развития человека может быть осмысление ценностного потенциала этого феномена. Но прежде чем обратиться к его характеристике, рассмотрим понятие ценности в его социологическом и философском значении.

Понятие ценности получило широкое распространение при изучении личности и социального поведения. В ценностях воплощена значимость предметов и явлений социальной среды для человека и общества. Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. Ценности существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры личности, важными регуляторами поведения в той мере, в какой осваиваются ценности данной культуры. Каждый тип культуры, каждая эпоха, нация, этнос, группа имеют свою специфическую систему ценностей.

Поэтому, говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личный – и представлять механизм преобразования общественных ценностей в достояние каждой личности.

К общественным ценностям физической культуры мы относим: интеллектуальные, ценности двигательного характера, ценности педагогической технологии, мобилизационные и интенционные ценности.

Содержание интеллектуальных ценностей представляет собой знание о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, закаливания и здорового стиля жизни.

К ценностям двигательного характера, по нашему мнению, следует отнести лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, личные достижения в двигательной подготовленности человека, его реальный потенциал.

Под ценностями технологий формирования физической культуры мы понимаем различные комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки – все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки.

Важными, пожалуй, еще недостаточно осмысленными, ценностями физической культуры являются ценности интенционного характера, отражающие сформированность общественного мнения, престижность физической культуры и спорта в данном обществе, их популярность у различных категорий людей, а главное, желание и готовность человека к постоянному развитию и совершенствованию потенциала своей физической культуры. По эффективности освоения этих ценностей можно реально оценить запросы общества и каждого человека в физической культуре и спорте, а также их действительное отношение к этой важнейшей сфере культуры.

К этой же группе ценностей мы относим и социально-психологические установки людей, которые определяются характером, структурой и направленностью потребностей, мотиваций и ценностных ориентации на занятия физическими упражнениями и спортом.

Особое значение для подготовки жизнеспособного и социально активного молодого поколения имеет освоение детьми и молодежью мобилизационных ценностей физической культуры. К их числу относятся воспитываемая физкультурными и спортивными занятиями способность к рациональной организации своего бюджета времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение спокойно пережить неудачу и даже поражение, наконец, просто «выкрутиться» из сложной ситуации. Мобилизационные ценности физической культуры помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые не столь уж и редки в жизни современного общества: болезни, травмы, экологические кризисы, аварии – вот тот неполный перечень ситуаций, когда человеку особенно нужны высокоразвитые двигательные качества и способности. Физкультурно-спортивная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредованно влияя на создание «запаса», своеобразного резерва для ответа на «нештатные» внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека.

Валеологические ценности физической культуры в рассматриваемом аспекте так или иначе включают в себя все ее ценностное содержание.

Так, к валеологическим ценностям физической культуры следует отнести накопленные теорией и методикой знания об использовании физических упражнений для эффективного физического развития человека, формирования его телосложения, закаливания, повышения работоспособности, психоэмоциональной устойчивости.

Интегративность валеологических ценностей обосновывается включением в их содержание ценностей двигательного характера: умения и навыки, физическая подготовленность, работоспособность – все эти качества существенно определяют состояние здоровья человека.

Мобилизационные ценности физической культуры также имеют явную валеологическую направленность: самоорганизация здорового стиля жизни, умение противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды – результат освоения валеологических ценностей физической культуры.

И, наконец, валеологические ценности физической культуры – это возможности для формирования мотивации, интереса, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью.

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на физкультурно-спортивную деятельность.

Содержания ценностей физической культуры и спорта во многом совпадают. Тем не менее, следует учитывать их функциональные различия. Физическая культура возникает и развивается как один из первых и наиболее существенных способов социализации, а спорт – как средство и форма выявления социального признания высших способностей человека.

Специфические ценности спорта обладают высокой интегративностью и вариативностью. В первую очередь это относится к воспитательной ценности спорта. Мы часто называем спорт «школой характера», «школой эмоций», «школой воли», «школой честной игры», таким образом утверждая эмоциональные, нравственные, эстетические ценности спорта. В русле широкого олимпийского движения возрастает ценность спорта как фактора социальной интеграции и укрепления международных связей. Спорт давно занял одно из самых видных мест в международном общении благодаря своим коммуникативным свойствам. Язык спорта не требует перевода, он понятен и доступен, поскольку основан на общечеловеческой логике.

Говоря о ценностном потенциале спорта, нельзя не отметить значение накопленного в спорте опыта познания резервных способностей человека. Осваивая все новые, не изведенные ранее рубежи, раздвигая границы человеческих возможностей, спортсмены наглядно

демонстрируют реализацию этих возможностей и намечают ориентиры своих будущих рекордов. Таким образом, выполняя «пионерскую функцию» познания резервов человеческих возможностей, спорт несет в себе одну из самых важнейших и незаменимых социальных ценностей.

При характеристике социальной ценности спорта важно иметь в виду его немалое экономическое значение. Не зря сейчас развернулась такая ожесточенная борьба за право организации и проведения олимпийских игр, чемпионатов и кубков мира, других престижных соревнований. Экономическая значимость спорта уже давно доказана. Материальные вложения общества в развитие спорта многократно окупаются, начиная со здоровья нации и кончая финансовыми доходами от коммерческой стороны спорта.

Содержание ценностного потенциала физической культуры и спорта не исчерпывается отмеченными выше характеристиками. В ходе развития общества физическая культура и спорт наряду с другими социальными явлениями постоянно расширяют границы своего влияния на жизнь людей. Однако структура современного ценностного потенциала остается относительно стабильной, что и позволило нам сделать попытку его классификации и анализа.

© Н. Х. Хакунов, Г. Я. Гонежук, А. Г. Гонежук,
Р. Д. Дышечев, 2015

УДК 796.420

**ИННОВАЦИОННЫЕ АРТПЛАСТИЧЕСКИЕ И ПСИХОМОТОРНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ ПРОГРАММНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
(на примере Белорусского национального технического университета
и Мозырского государственного университета имени И. П. Шамякина)**

А. Н. Яковлев¹, О. Е. Масловский², С. М. Блоцкий³, А. П. Чумак³

¹Полесский государственный университет
Республика Беларусь, 225710, г. Пинск, ул. Пушкина, 4
E-mail: Yak-33-c1957@mail.ru

²Белорусский национальный технический университет
Республика Беларусь, 220013, г. Минск, пр. Независимости, 65
E-mail: maslovskiy1974@mail.ru

³Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина
Республика Беларусь, 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28
E-mail: maslovskiy1974@mail.ru

Представлена концепция формирования психосоматического модуса человека как единства физического тела, организма и личности в виде гармонии физического (телесно-двигательного) и социокультурного (интеллектуального и волевого) феноменов в реализации артпластических и психомоторных технологий программных средств обучения.

Главным результатом является постепенное проникновение во внутренний предметный мир человека, его ментально-телесное сознание, а через него – в мир спорта, культуры и искусства.

Ключевые слова: артпластические и психомоторные технологии, программные средства обучения, образовательное пространство, телесно-двигательная состоятельность.

**INNOVATIVE ARTPLASTICHESKIE AND PSYCHOMOTOR
TECHNOLOGY SOFTWARE TRAINING IN EDUCATIONAL SPACE
OF THE REPUBLIC OF BELARUS FOR EXAMPLE BELARUSIAN
NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY AND THE MOZYR
STATE UNIVERSITY NAMED AFTER I. P. SHAMYAKIN**

A. N. Yakovlev¹, O. E. Maslovskiy², S. M. Blotskiy³, A. P. Chumak³

¹Polessky State University Technical University
The Republic of Belarus, 225710, Pinsk, st. A. S. Pushkin 4.
E-mail: Yak-33-c1957@mail.ru

²Belarusian National Technical University
65, Nezavisimosty av., Minsk, 220013, Republic of Belarus
E-mail: maslovskiy1974@mail.ru

³Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin
28, Studencheskaya str., 247760, Mozyr, Republic of Belarus
E-mail: maslovskiy1974@mail.ru

The article presents the concept of formation of psychosomatic unity of man as a mode of the physical body, the body and the person as a harmony of physical (bodily-motor) and socio-cultural (intellectual and volitional) phenomena in implementing artplasticheskikh and psychomotor

technology software training. The main result is the gradual penetration into the inner world of objects man, his mental-body consciousness, and through it – in the world of sports, culture and arts.

Keywords: artplasticheskie and psychomotor technology, software training, educational space, body-motor consistency.

Недостаток традиционного образования сводится к тому, что ценность целеустремленного человеческого духа редуцируется до разума (когнитивный регулятор), разум до рассудка (формально-логический регулятор), рассудок до интеллекта (информационно-технический оператор), а последний – до искусственного интеллекта («биомеханических данных», программных средств, процедур принятия решений, безразличных к этике, эстетике, духовно-нравственным категориям). Это своеобразный поиск в сфере интеллектуального и телесно-ориентированного обучения двигательным действиям [1–3].

Научная новизна работы заключена в реализации инновационных средств программного обучения в формате: («сознание» + «тело» + «воля»). На начальном этапе создаются интеллектуальные обучающие системы или интеллектуальные образовательные комплексы, на последующих – разрабатываются физическая и математическая модели проекта учебного обучающего комплекса для более качественной подготовки специалистов.

Более или менее полный анализ телесно-двигательных феноменов неизбежно требует привлечения гуманитарного знания в теорию и технологию предмета обучения. Поэтому, активно проходят диалоги, связанных с преобразованием человека изнутри: «диалог наук», «диалог сознаний», «диалог левого и правого полушарий» [1–3].

По мнению великих древнегреческих просветителей (Аристотель, Анаксагор, Ксенофонт Аквинский) все части тела человека существуют, в конечном счете, ради деятельности в нем души. Человеческая деятельность (в том числе в сфере эстетотерапии, имаготерапии, артпластики, психомоторики) не только формирует (корректирует) тот или иной объект (например, ОДА – опорно-двигательный аппарат человека [4], его ментальный и телесно-двигательный опыт), она сама по принципу обратной связи испытывает корректирующее воздействие на нее со стороны «логики объекта».

Теоретико-методические разработки. С нашей точки зрения, обучающие технологии должны включать в себя программы трех типов: предметно ориентированные, телесно ориентированные и эстетически ориентированные.

Эстетическое развитие личности – это развитие способности и потребности отражать и творить в соответствии с предметной и человеческой мерой [1].

Творческие способности в сфере артпластики, имаготерапии (образ), эстетотерапии и психомоторики движений требуют серьезной работы педагогам занимающегося над предметно-организованным содержанием двигательных действий (творческое выражение мысли на «языке тела» [5] и двигательное выражение нервно-мышечного аппарата на «языке коры головного мозга») – ментально-двигательные эвристики (внеязыковые, авербальные механизмы) и формой (художественно-эстетическое и моторно-соревновательное оформление «текста движений» и «энергетики движений») – зрительно-двигательные коннотации; звуковая и моторная интонация – модуляция голоса, жест, мимика, пантомимика). Если же это действие менее художественно, а более моторно, то этот алгоритм движения формируется по схеме («сознание» + «тело» + «воля»).

Т. е., вначале происходит «диалог сознаний», активно включается разум – когнитивный регулятор, затем, акцент переводится на предметно-организованное содержание двигательных действий (творческое выражение мысли на «языке тела» с художественно-эстетическим оформлением «текста движений» и моторно-соревновательное выражение нервно-мышечного аппарата на «языке энергетики движений»). Однако, эстетическая составляющая как правило заканчивается предметной и человеческой мерой – программной технологией эстетического свойства, имеющего свой «предел». В то же время, моторно-соревновательная

составляющая продолжается до желанной победы на состязаниях, которая достается только на основе немислимой концентрации и истязания воли и телесно-двигательной состоятельности, компетенции и использования резервных возможностей, чтобы подальше отодвинуть «предел» совершенства организма человека [6].

Результаты теоретического исследования. Учитывая научную новизну поставленной нами проблемы по схеме («сознание» + «тело» + «воля») на первом этапе необходимо создавать интеллектуальные обучающие системы или интеллектуальные образовательные комплексы на основе разработки физической и математической модели проекта учебного обучающего комплекса для более качественной подготовки специалистов [6; 7].

Это предполагает создание трех стопок (1-я – интеллектуальная составляющая сознания; 2-я – телесно-формирующая; 3-я – волевая).

Первая стопка это папка патентов, дипломов в сравнении с УОК с зарубежными методами подготовки; образовательные технологии как продукта интеллектуальной (программирующей сознание) собственности; серийное производство УОК; тиражирование для учебных заведений и т. п.). Это психофизический набор средств, меняющий функциональное состояние, его поведенческие реакции, фон настроений человека (активно-пассивного), вплоть до времени принятия решений, адекватности действий. Психофизическое воздействие на сознание личности путем применения интеллектуального (сознательно запрограммированного) образовательного комплекса это совокупность всех возможностей, методов, средств (технических, информационных, суггестивных, фармакологических, паранормальных и т. п.) скрытого насильственного влияния на левое и правое полушария головного мозга человека. Конечной целью является подготовка индивидуумов, способных по определенному сигналу, посланному в мозг человека и обратно к работающим мышцам (в плане исполнительных команд), более эффективно действовать в формате оптимально избранного алгоритма обучения. УОК не только учит, но и выделяет интеллектуальные возможности каждого пользователя. Поэтому ученик вынужден анализировать, решать варианты решения поставленных задач. Таким образом, выявляются самые одаренные личности. Мышление можно отработать как лазер, в этом случае оно должно работать как управляемое воображение, влияющее на силу, концентрацию и последовательность формирования мысли

Вторая стопка это папка УОК телесно-формирующего направления, в которой отражены: рабочая группа мышц, последовательность работы мышц, максимальное произвольное напряжение, максимальное произвольное расслабление и амплитуда между ними, индекс жесткости мышцы, асимметрия (доминантность правого или левого полушария), индекс осанки, гармония тела, «язык» тела в движениях, моторика тела, координация телодвижений, пластичность тела, «перекос» в соотношении развития разгибателей и сгибателей отдельных мышечных групп, резервные возможности нервно-мышечной системы в повышении мощностных и координационных характеристик телодвижений.

Третья стопка это папка, в которой в связи с поставленной новой задачей – добиться максимального результата на дистанции в условиях прогрессирующего утомления – «воля» должна быть продуктивна «истязаемая» в полной мере [8], «тело», при этом, страдает и теряет свою эстетическую привлекательность (срабатывают не внешние, а, в первую очередь, внутренние механизмы энергообеспечения метаболического свойства и подключаются все имеющиеся резервные возможности организма). Желанная победа достается только на основе немислимой концентрации и истязания воли и телесно-двигательной состоятельности и компетенции. Однако нельзя полностью квантифицировать «красоту движений», «мощность движений», «истязаемость движений» спортсмена и, особенно, его «силу духа». В этой телесной пластике («сознание» + «тело» + «воля»), связанной с определенным по рисунку и ритму движением человеческого тела, отражается духовный и внутренний мир человека. Приоритетом в этой формуле по праву является «воля», которая и становится «смысловым квантом» проникающего разума, несущим в себе единство механизмов творческого отражения и ценностного отношения к миру. Поэтому, артпластическая подготовка дошкольников,

учащихся и студентов (в том числе и спортсменов) является весьма важной для процесса становления «телесной пластичности», «красоты движений», «мощности движений» и их «силы духа» в спортивной педагогике, художественно-двигательной аэробике в деятельности учреждений образования [5].

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Телесная пластичность как биомеханическое свойство «живых движений» постепенно прорастает во внутренний предметный мир человека, его ментально-телесного сознания, и через него – в мир спорта, культуры и искусства.

В сущности, невозможно отделить психическое здоровье от физического и духовного, поскольку настоящее здоровье гармонично объединяет в себя указанные аспекты, когда образуется своего рода психосоматический модус человека как физического тела, организма и личности [1]. Это, по существу, абсолютно новый инновационный подход к решению данной проблемы, основные положения которой были выдвинуты С. В. Дмитриевым еще в 2008 г.

Поэтому, решая вопросы здоровья, нельзя на полпути останавливаться при освоении культуры человеческой личности (телесный канон), культуры человеческих движений (арт-пластика), энергообеспечение и мощнось телесного психомоторного движения (циклические и ациклические виды спорта), культуры человеческого духа.

Надо пытаться разработать критерии красоты, гармонии, совершенства, единые для таких разнородных объектов, как тело, телесно-психическое здоровье человека, артпластика и мощнось телодвижений, когда «воля» становится «смысловым квантом» проникающего разума.

Библиографические ссылки

1. Дмитриев С. В. Семантика тела, артпластика, эстетотерапия в технологиях образовательного развития человека с инвалидностью (Полемические заметки) // Адаптивная физическая культура. 2008. № 4 (36). С. 21–26.
2. Масловский Е. А., Яковлев А. Н. Диалектика духовного и телесного начал в контексте нового понимания физической культуры, спорта : социологические аспекты // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : материалы Междунар. науч.-практ. конф. В 4 ч. Ч. 2 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2012. С. 331–334.
3. Масловский Е. А., Яковлев А. Н. Базовые телесно организованные упражнения как инструментальная основа оздоровительных методов физкультурно-спортивной деятельности // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : материалы Междунар. науч.-практ. конф. В 4 ч. Ч. 2 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2012. С. 329–331.
4. Семенов В. Г. Теоретико-методические основы адаптации двигательного аппарата спортсменов к циклическим локомоциям : учеб. пособие / СГИФК. Смоленск, 1997.
5. Starosta W. Motoryczne Zdolnosci Koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, ksztaltowanie). Warszawa : Osgrat, 2003.
6. Масловский Е. А., Стадник В. И., Загrevский В. И. Биомеханика с позиции кинезиологии : учеб. пособие / ПолесГУ. Пинск, 2012.
7. Масловский Е. А., Барков В. А., Анпилогов И. И. Адаптивное физическое воспитание : учеб.-метод. пособие / ПолесГУ. Пинск, 2014.
8. Шантарович В. В., Шантарович А. В., Нарский А. В. Особенности олимпийской подготовки гребцов на байдарке // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы III Междунар. научн.-практ. конф. (Мозырь, 13–15 окт. 2010 г.). Мозырь, 2010. С. 110–111.

References

1. Dmitriev S. V. Semantika tela, artplastika, jestetoterapija v tehnologijah obrazova-tel'nogo razvitija cheloveka s invalidnost'ju (Polemicheskie zametki) // Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura. 2008. № 4 (36). S. 21–26.
2. Maslovskij E. A., Jakovlev A. N. Dialektika duhovnogo i telesnogo nachal v kontekste novogo ponimaniya fizicheskoy kul'tury, sporta : sociologicheskie aspekty // Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija po problemam fizicheskoy kul'tury i sporta gosudarstv – uchastnikov Sodruzhestva Nezavisimyh Gosudarstv : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. V 4 ch. Ch. 2 / Belarus. gos. un-t fiz. kul'tury. Minsk, 2012. S. 331–334.
3. Maslovskij E. A., Jakovlev A. N. Bazovye telesno organizovannye uprazhnenija kak instrumental'naja osnova ozdorovitel'nyh metodov fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti // Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija po problemam fizicheskoy kul'tury i sporta gosudarstv – uchastnikov Sodruzhestva Nezavisimyh Gosudarstv : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. V 4 ch. Ch. 2 / Belarus. gos. un-t fiz. kul'tury. Minsk, 2012. S. 329–331.
4. Semenov V. G. Teoretiko-metodicheskie osnovy adaptacii dvigatel'nogo apparata sportsmenok k ciklicheskim lokomocijam : ucheb. posobie / SGIFK. Smolensk, 1997.
5. Starosta W. Motoryczne Zdolnosci Koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, ksztaltowanie). Warszawa : Osgat, 2003.
6. Maslovskij E. A., Stadnik V. I., Zagrevskij V. I. Biomehanika s pozicii kineziologii : ucheb. posobie / PolesGU. Pinsk, 2012.
7. Maslovskij E. A., Barkov V. A., Anpilogov I. I. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie : ucheb.-metod. posobie / PolesGU. Pinsk, 2014.
8. Shantarovich V. V., Shantarovich A. V., Narskin A. V. Osobennosti olimpijskoj podgotovki grebcov na bajdarke // Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitanija, sporta i turizma : materialy III Mezhdunar. nauchn.-prakt. konf. (Mozyr', 13–15 okt. 2010 g.). Mozyr', 2010. S. 110–111.

© Яковлев А. Н., Масловский О. Е., Блоцкий С. М.,
Чумак А. П., 2015

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

УДК 796

КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Н. В. Ивашко¹, В. В. Поляков²

¹Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

²Красноярский строительный техникум
Россия, 660025, г. Красноярск, ул. Семафорная, 381/2
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

В настоящее время тема возрождения комплекса ГТО является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическое состояние, уровень физической подготовленности, физическое воспитание, учебный процесс.

GTO COMPLEX IN SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

N. V. Ivashko¹, V. V. Polyakov²

¹Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

²Krasnoyarsk Construction Technical School
381/2, Semaforная str., Krasnoyarsk, 660025, Russia
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

Now the subject of revival of the GTO complex is actual as contains a standard basis of physical training of student's youth and is criterion of determination of level of physical fitness.

Keywords: GTO complex, physical state, level of physical fitness, physical training, educational process.

В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования

выдвигают новые требования к системе физического воспитания студентов. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Поэтому преподавательская деятельность в вузах направлена на эффективную организацию учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у нее осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности [1].

Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья студенческой молодежи определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. А ведь именно от физического и психического здоровья, социального благополучия студентов вузов зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в будущее России.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [2].

Более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы.

Основные задачи комплекса ГТО:

- определение уровня физической подготовленности студентов, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов;
- пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к труду и защите Родины.

Литературные источники по данной теме показали, что физическое воспитание в нашей стране впервые было введено в учебные планы всех высших учебных заведений в 1929 г. Учебные занятия для студентов стали обязательными и проводились на основе учебных программ. Были установлены нормативные показатели. В качестве критериев эффективности физического воспитания студентов, наряду с оценкой знаний теоретического раздела программы, проводились испытания по выявлению уровня физической подготовленности каждого студента [3; 4].

В 1930 г. Президиум ЦИК СССР принял постановление, в котором признал работу в области физической культуры делом первостепенной важности. 11 марта 1931 г. Всесоюзный совет физической культуры утвердил комплекс физических упражнений под названием «Готов к труду и обороне СССР». Спустя год появился ГТО II – «своего рода физкультурный орден», как называл его К. Е. Ворошилов. В 1933 г. была введена программа для втузов. Она предусматривала введение ГТО II ступени на втором, третьем и четвертом курсах. Сдачу нормативов по ГТО II ступени студенты должны были закончить на четвертом курсе. В 1937 г. выходит единая программа по физической культуре для всех учебных заведений. Были установлены дифференцированные нормативы для 1-й и 2-й медицинских групп. Так, 1-я медицинская группа должна была на первом курсе закончить сдачу ГТО I ступени, а на втором и третьем – ГТО II ступени и учебные нормативы. 2-я медицинская группа должна была в течение трех лет обучения сдавать полностью нормы ГТО I ступени и учебные нормативы [5].

Постановление ЦК ВЛКСМ является главным моментом физического воспитания у молодежи: «... основной формой работы комсомола в области развития физкультурного строительства должна стать подготовка к испытаниям на значок «Готов к труду и обороне СССР» всех комсомольцев и рабочей молодежи». В 1939 г. впервые вводятся комплексные испытания для студентов первого курса с целью выявления физической подготовленности вновь принятой молодежи. Испытания по физической подготовленности студентов нового набора вузов проводились по следующей программе. Мужчины: перекладина – переворот в упор, мах дугой, соскок махом назад; лазанье (без помощи ног) – 3 м; опорный прыжок через козла высотой 120 см. Женщины: кольца – толчком ног, вис согнувшись переворотом назад до стоя на земле, из вися стоя сзади толчком ног вис согнувшись, медленно опуская ноги, до стоя на земле. Мужчины и женщины: бег – 100 м, прыжок в высоту с разбега, метание гранаты.

В 1940 г. утверждается новый учебный план и программы занятий по физической подготовке в вузах и втузах [6]. При организации и проведении занятий по физической культуре со студентами необходимо было руководствоваться Всесоюзным физкультурным комплексом «Готов к труду и обороне СССР». Обязательные нормы: гимнастика – 8 упражнений типа «зарядки», комбинация вольных упражнений, преодоление полосы препятствий 50 м, бег на 1000 и 500 м, лыжные гонки на 10 и 3 км, военизированный переход на лыжах – 10 и 5 км, прыжки в высоту, метание гранаты или мяча с петлей, для мужчин – метание связки гранат. Плавание и стрельба из малокалиберной винтовки.

К концу 60-х комплекс ГТО, по ряду положений, уровню нормативных требований, организации практической работы уже не соответствовал задачам в области физической культуры и спорта этого периода. Студенты вузов должны были сдавать нормы и требования 4 ступени «Физическое совершенство». Развернулась широкая пропаганда нового комплекса под девизом «От значка ГТО – к олимпийским медалям». При разработке комплекса был принят такой уровень норм, который выполняли 60 % сдающих. Этим были вызваны разработка и введение в 1972 г. нового, более совершенного комплекса ГТО. Он отличался от предшествующих вариантов тем, что был значительно расширен возрастной диапазон сдающих нормы – от 10 до 60 лет. Существенные изменения и дополнения вносились в 1985 и 1988 гг. По комплексу ГТО проводились не только испытания в первичных физкультурных организациях, но и крупномасштабные первенства, например первенство Советского Союза по многоборьям комплекса ГТО.

Комплекс ГТО играл роль программной и нормативной основы всей системы физического воспитания населения, в том числе студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет служили ориентирами разносторонней физической подготовленности. Он сыграл важную роль в развертывании массового физкультурного движения в нашей стране.

С некоторыми изменениями и дополнениями комплекс просуществовал до 1990 г. Однако со временем начинают выявляться существенные недостатки в организации практической работы по комплексу ГТО, которые отрицательно сказались на развитии физической культуры и спорта в стране. Систематическая физкультурно-спортивная работа стала подменяться сдачей норм и стала носить компанейский, формальный характер. Планирование подготовки значкистов сверху приводило к многочисленным фактам приписок.

Во времена Советского Союза комплекс ГТО являлся нормативной базой физического воспитания во всех звеньях физкультурного движения [7]. Поэтому контроль на основе статистических данных проводился регулярно.

Во время перестройки системы высшего образования в России работа по организации и проведению комплекса ГТО уже не входит в содержание учебных программ по физическому воспитанию студентов. Несмотря на это в новейшей истории России периодически возникали попытки возрождения комплекса ГТО.

На сегодняшний день, следуя Указу Президента Российской Федерации, было рекомендовано высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов

государственной власти) субъектов Российской Федерации разработать и, по согласованию с Министерством спорта Российской Федерацией, утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по этапному внедрению Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» [2].

Библиографические ссылки

1. Газовский Б. М., Нельга Н. А., Кряж В. Н. Организация физического воспитания студентов. Минск : Высшейш. шк., 1978.
2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/news/20636> (дата обращения: 19.06.2015).
3. Программы и материалы по физической культуре для педагогических вузов / Учеб.-метод. сектор Наркомпроса РСФСР). М. ; Л. : Учпедгиз, 1931.
4. Типовая программа и материалы по физической культуре для втузов, вузов, комвузов, техникумов и рабфakov (кроме медицинских и педагогических) / Метод. сектор Наркомпроса РСФСР. Л. : Учпедгиз, 1931.
5. Программа по физической культуре для высших учебных заведений / Всесоюз. ком. по делам физ. культуры и спорта при Совете народ. комиссаров СССР. М. : ОГИЗ – Физкультура и туризм, 1937.
6. Программа по физической подготовке (для студентов высших учебных заведений) / Всесоюз. комитет по делам высш. шк. при Совете народ. комиссаров СССР. М. : Сов. наука, 1940.
7. Курамшин Ю. Ф., Гадельшин Р. М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития // Теория и практика физической культуры. 2014. № 7. С. 9.

References

1. Gazovskij B. M., Nel'ga N. A., Krjazh V. N. Organizacija fizicheskogo vospitaniija studentov. Minsk : Vyshejsh. shk., 1978.
2. Ukaz o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.kremlin.ru/news/20636> (data obrashhenija: 19.06.2015).
3. Programmy i materialy po fizicheskoj kul'ture dlja pedagogicheskikh vuzov / Ucheb.-metod. sektor Narkomprosa RSFSR). M. ; L. : Uchpedgiz, 1931.
4. Tipovaja programma i materialy po fizicheskoj kul'ture dlja vtuzov, vuzov, komvuzov, tehnikumov i rabfakov (krome medicinskih i pedagogicheskikh) / Metod. sektor Narkomprosa RSFSR. L. : Uchpedgiz, 1931.
5. Programma po fizicheskoj kul'ture dlja vysshih uchebnyh zavedenij / Vsesojuz. kom. po delam fiz. kul'tury i sporta pri Sovete narod. komissarov SSSR. M. : OGIZ – Fizkul'tura i turizm, 1937.
6. Programma po fizicheskoj podgotovke (dlja studentov vysshih uchebnyh zavedenij) / Vsesojuz. komitet po delam vyssh. shk. pri Sovete narod. komissarov SSSR. M. : Sov. nauka, 1940.
7. Kuramshin Ju. F., Gadel'shin R. M. Kompleks GTO v sisteme fizicheskogo vospitaniija studentov: istorija sozdanija i razvitija // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2014. № 7. S. 9.

УДК 796.0

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА ГТО НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

И. В. Прудников

Сибирский юридический институт ФСКН России
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: prudnikoviv1@rambler.ru

Чтобы привлечь к занятиям физической культурой как можно больше жителей края, необходимо решить один из самых болезненных вопросов отрасли в нашем крае, а именно – создание органов управления физической культурой и спорта на муниципальном уровне.

Ключевые слова: ГТО, физическая культура и спорт, нормативы, «Готов к труду и защите Отечества» (ГТЗО).

IMPLEMENTATION OF THE TRP AT THE PRESENT STAGE

I. V. Prudnikov

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskogo st., Krasnoyarsk, 660131, Russia
E-mail: prudnikoviv1@rambler.ru

To involve in physical exercise as much as possible inhabitants of the region, it is necessary to solve one of the most vexed issues of the industry in our region, namely the creation of bodies of management of physical culture and sports at the municipal level.

Keywords: TRP, physical culture and sports, normative, “Ready for labor and defense of the Fatherland” (GTSO).

24 марта 2014 г. Президентом Российской Федерации подписан Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Мы имеем определенный опыт в организации работы в этом направлении. Как нам известно, в марте 2008 г. министерствами образования, физической культуры и спорта, здравоохранения РОСТО краевым советом, управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека было утверждено положение о краевом спортивно-техническом комплексе «Готов к труду и защите Отечества» (ГТЗО), которое было направлено во все учреждения городов и районов края, и была начата работа по внедрению в образовательный процесс спортивно-технического комплекса ГТЗО.

Разработанный и внедренный в школьную программу краевой комплекс ГТЗО стал эффективным механизмом привлечения детей и подростков края к систематическим занятиям физкультурой и спортом, формирования навыков здорового образа жизни, подготовки к труду и службе в Вооруженных Силах России. В соревнованиях по программе комплекса принимали участие 94 % школьников 1–11-х классов, допущенных по состоянию здоровья к занятиям физкультурой и спортом. Утвержденный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО содержит нормативы не только для школьников, но и учащейся, студенческой молодежи, а также взрослого населения. Нам необходимо подумать, как организовать работу по внедрению комплекса на предприятиях и в учреждениях в связи с отсутствием в них спортивных организаторов.

Структура Всероссийского комплекса рассчитана на несколько возрастных категорий, или ступеней. Тестовые испытания комплекса для каждой из ступеней рассчитывались с учетом физических возможностей каждой из возрастных категорий. Нормы рассчитывались группой ученых, обобщивших советский, а также международный опыт в разработке соответствующих нормативов для каждой возрастной категории.

Комплекс ГТО предусматривает установление государственных требований к уровню физической подготовленности населения для различных возрастных групп населения по трем уровням трудности с вручением соответствующего знака отличия комплекса ГТО. Внедрение комплекса ГТО будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения как в целом по стране, так и в крае, потребует создания более эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта, что в свою очередь повысит возможности использования средств физкультуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном вовлечении граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Как считают разработчики комплекса, он позволит увеличить число систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2020 г. до 40% от всего населения страны, довести долю граждан, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности до 25% к общей численности населения, занятого в экономике, двигательная активность жителей составит до 6 час. в неделю. Отсюда, соответственно, повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни населения.

Проектом Федерального закона «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» предусматривается ряд мер поощрения организаций, осуществляющих мероприятия по реализации комплекса ГТО, а также граждан, сдавших нормы ГТО. В частности, планируется издание приказа Минобрнауки России «Об утверждении порядка назначения повышенной государственной академической стипендии обучающимся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Проектом ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» предусмотрено, что работодатель будет обязан принимать меры по реализации мероприятий, направленных на развитие физкультуры и спорта в трудовых коллективах, в большинстве которых физкультурно-оздоровительная работа в настоящее время практически не проводится. Проектом ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливаются государственные гарантии гражданам, предусматривающие бесплатность подготовки к выполнению, а также при выполнении (сдаче) государственных нормативов комплекса ГТО. Законопроектом также предусматриваются меры государственной поддержки физкультурно-спортивных клубов и их объединений, включающих меры финансового, имущественного, информационного, консультативного характера. Для выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов комплекса ГТО и оценки уровня знаний и умений комплекса ГТО законопроектом предлагается создание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органами государственной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления, центрами тестирования ГТО. Также указанным законопроектом для физкультурно-спортивных клубов будет предусмотрено льготное предоставление земельных участков, находящихся в государственной или муниципальной собственности, для размещения объектов спорта в соответствии с действующим законодательством.

Предусматривается целая система мер, направленных на пропаганду комплекса, включающих широкое информирование населения о комплексе, а также осуществление просветительно-образовательной работы и оказание практической помощи в подготовке и сдаче норм комплекса занимающимся физкультурой, в том числе самостоятельно.

Планируется создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики, отличительных знаков, шевронов, экипировки, сувениров, полиграфической продукции.

Во исполнение п. 6 Указа Президента РФ от 24. 03. 2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», п. 8 плана мероприятий по поэтапному внедрению ГТО, утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30. 06. 2014 №1165-р, министерством физической культуры и спорта СК разработан план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в СК, который в июле 2014 г. утвержден врио губернатора Красноярского края В. Владимировым и согласован с Министром спорта РФ В. Мутко.

План мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО в крае предусматривает разработку и внесение в установленном порядке в 2015 г. проекта закона СК «О физкультуре и спорте в Красноярском крае», проведение курсов повышения квалификации учителей физической культуры, работников образовательных организаций, медицинских организаций и организаторов физкультурно-спортивной работы для работы с населением по внедрению комплекса ГТО и др. мероприятия. В целях осуществления комплексной и эффективной работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Красноярском крае, министерством подготовлен проект постановления правительства СК об образовании координационного совета по вопросам внедрения и реализации комплекса ГТО в крае, определении ответственных за поэтапное внедрение комплекса ГТО ряд министерств и ведомств, в том числе министерство физической культуры и спорта СК, министерство образования и молодежной политики СК, министерство здравоохранения СК. В настоящее время по данному проекту постановления проводится согласование с аппаратом правительства Красноярского края.

Исходя из вышеизложенного, мы считаем первостепенными следующие задачи. Чтобы привлечь к занятиям физкультурой как можно больше жителей края, нам необходимо решить один из самых больных вопросов отрасли в нашем крае, а именно - создание органов управления физической культурой и спортом на муниципальном уровне. Нами будет продолжена работа по вхождению в федеральные программы по строительству и реконструкции спортивных объектов на перспективу. Календарным планом спортивных мероприятий на 2015 г. и последующие годы будет предусмотрено проведение соревнований по программе комплекса ГТО как для детей и подростков, так и для взрослых, а также людей, достигших ветеранского возраста. Для кардинального улучшения массового физкультурного движения по месту жительства, формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи необходимо активизировать работу муниципальных властей по созданию материально-спортивной базы по месту жительства населения. Нам необходимо наладить системную работу по созданию спортивных клубов на предприятиях, в учреждениях, в высших и средних специальных учебных заведениях, по месту жительства. Для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни жителей края важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер. В тоже время они должны сочетаться с экономическими, социальными и политическими реалиями и возможностями края. Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни должны быть не самоцелью, а естественной необходимостью, на базе которого растет могущество и безопасность края, страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность.

Чтобы привлечь к занятиям физической культурой как можно больше жителей края, необходимо решить один из самых больных вопросов отрасли в нашем крае, а именно - создание органов управления физической культурой и спортом на муниципальном уровне. В соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» нам необходимо наладить системную работу по созданию спортивных клубов на предприятиях, в учреждениях, в высших и средних специальных учебных заведениях, по месту жительства. Нельзя отставлять на второй план задачу развития массового спорта для всех категорий населения края, для чего календарным планом спортивных мероприятий на 2014 г. предусмотрены соревнования и турниры как для детей и подростков, так и для взрослых, а также людей, достигших ветеранского

возраста. Работа по укреплению материально-спортивной базы, в том числе по привлечению внебюджетных средств и обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом по месту жительства и в трудовых коллективах будет продолжена и в 2015 г. [1–3].

Библиографические ссылки

1. Янушкин В. О проводимых мероприятиях по внедрению комплекса ГТ в муниципальных районах и городских округах Ставропольского края // Олимп. 2014. № 9 (61).
2. Котова М. ГТО возвращается // Магаданская правда. 2014. № 39 (20691).
3. Еременко Ж. Стар и млад ГТО рад // Магаданская правда. 2014. № 76 (20728).

References

1. Janushkin V. O provodimyh meroprijatijah po vnednrenju kompleksa GT v municipal'nyh rajonah i gorodskih okrugah Stavropol'skogo kraja // Olimp. 2014. № 9 (61).
2. Kotova M. GTO vozvrashhaetsja // Magadanskaja pravda. 2014. № 39 (20691).
3. Eremenko Zh. Star i mlad GTO rad // Magadanskaja pravda. 2014. № 76 (20728).

© Прудников И. В., 2015

УДК 796.011.1

**КОМПЛЕКС ГТО В СОВРЕМЕННОМ ФОРМАТЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

В. В. Степанова^{*}, Л. А. Беседина^{**}

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Россия, 660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

^{*}E-mail: vika3912@mail.ru

^{**}E-mail: KLaasbest@mail.ru

Проанализировано внедрение ГТО в современном формате физической культуры в образовательных организациях.

Ключевые слова: нормы ГТО, здоровый образ жизни, учитель физической культуры, здоровая нация.

**COMPLEX TRP IN A MODERNFORMAT
OF PHYSICAL TRAINING
IN EDUCATION INSTITUTIONS**

V. V. Stepanova^{*}, L. A. Besedina^{**}

Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
31, Krasnoyarsky Rabochy av., Krasnoyarsk, 660014, Russia

^{*}E-mail: vika3912@mail.ru

^{**}E-mail: KLaasbest@mail.ru

Analyzed the implementation of the TRP in a modern format of physical training in educational institutions.

Keywords: GTO norms, healthy lifestyle, teacher of physical education, healthy nation.

Долгое время нормы ГТО были забыты, но смотря на современное подрастающее поколение, можно сделать вывод, что здоровье нации начало постепенно скатываться вниз. Всего за несколько лет, развитие физической культуры начало постепенно приобретать повышенный интерес.

В настоящее время ГТО стало достаточно актуальной темой в России. Все больше людей заражаются тягой к здоровому образу жизни. После подписания указа президента Российской Федерации Владимира Путина 24 марта 2014 г., о возрождении комплекса ГТО, в образовательных учреждениях также начались кардинальные нововведения.

Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО. В годы между первой и второй мировыми войнами развитие физической культуры и спорта в мире происходило в нескольких направлениях. В результате победы социалистической революции в октябре 1917 г., одно из них представляло советское физкультурное движение, возникшее в СССР.

В 1918 г. был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан мужского пола, не эксплуатирующих чужого труда. В республике были созданы

органы Всевобуча (всеобщее военное обучение), на которые возлагались функции военного обучения трудящихся, допризывной подготовки молодежи и организации физкультурной и спортивной работы среди населения. Началась огромная организационно – методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту.

После окончания гражданской войны в СССР началось восстановление промышленности и сельского хозяйства. Тяжелая жизнь, война и те лишения, которые перенесло население за эти трудные годы, подорвали здоровье и отразились на физическом состоянии трудящихся, особенно подрастающего поколения. В решениях советского правительства, принятых в 1921 г., подчеркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры. В эти годы физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе [1].

Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» вышел 24 марта 2014 г. Полный текст Указа выглядит следующим образом.

«В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

– утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– начиная с 2015 г. представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

– разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– обеспечить до 1 августа 2014 г. разработку и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях.

4. Установить, что реализация мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в пределах бюджетных ассигнований, предусматриваемых указанным органам соответственно в федеральном бюджете и в бюджетах субъектов Российской Федерации.

5. Министерству спорта Российской Федерации:

– осуществлять координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– представить в установленном порядке предложения о внесении в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» изменений, связанных с введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6. Рекомендовать высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации:

– определить органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

7. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования» [2].

Вопросы сохранения и укрепления здоровья обучающихся неизбежно порождают вопросы подготовки учителей физкультуры и педагогов дополнительного образования, работающих по программам физкультурно-спортивной направленности. При этом проблема номер один – подготовка педагогических кадров, ориентированных на укрепление здоровья детей.

В настоящее время многие нормативные документы определяют актуальность и необходимость направленного укрепления здоровья учащихся образовательных учреждений. Вместе с тем ни один из этих документов не отвечает на один из принципиальных вопросов: а кто предметно должен решать задачи и отвечать за оздоровление учащихся в школе? Кто из числа сотрудников и преподавателей, предметников может и должен реализовывать цели и задачи оздоровления занимающихся?

Укреплением здоровья учащихся преимущественно занимается учитель физической культуры, который должен в первую очередь решать задачи образования школьников, впрочем, как и любой другой учитель. В то же время современное профессиональное образование учителя физкультуры не ориентируется на его подготовку для решения всей полноты оздоровительных задач. При такой ситуации вряд ли можно ожидать качественного решения задач оздоровления учащихся в общеобразовательной школе. А. Зотов, Председатель общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России», внес предложение поручить РАО, Минобрнауки РФ разработать проект государственного стандарта высшего образования по специальности «учитель физической культуры и оздоровительных технологий» с пятилетним сроком обучения [3].

«В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30 % нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40 % призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физподготовки военнослужащих», – заявил В. Путин на совещании в марте 2013 г. По словам главы государства, причин такой ситуации очень много – социальные проблемы, положение дел в семьях, состояние здравоохранения, а также ситуация в школах. Сейчас лишь около 83 % общеобразовательных учреждений имеют спортивные залы, из них более 42 % нуждаются в усовершенствовании и реконструкции [3].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

В задачи Комплекса ГТО входит:

– увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

– повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;

– формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

– повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

– модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Современный комплекс ГТО предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп – от 6 до 70 лет и старше, и включает 11 ступеней [4].

Нормы ГТО для школьников должны способствовать, прежде всего, укреплению их здоровья, а уже потом развитию специальных спортивных навыков. Нельзя, чтобы новые реалии отразились на детях, которые в силу каких-либо причин отстают в физическом развитии. Поэтому система поощрения преподавателей, у которых больше ребят успешно сдаст нормативы, ни в коем случае не должна применяться. Дополнительные нагрузки на недостаточно подготовленный организм могут привести только лишь к негативным последствиям [5].

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19. 08. 2014 № 705 утверждены образцы знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (рис. 1–3).



Рис. 1. Образец золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса



Рис. 2. Образец серебряного значка отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса



Рис. 3. Образец бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

К значку ГТО будет выдаваться удостоверение с описанием, за какие именно нормативы был вручен знак.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) представлены в таблице [4].

«Нормы ГТО для школьников»

I ступень	Мальчики и девочки, 6–8 лет
II ступень	Мальчики и девочки, 9–10 лет
III ступень	Мальчики и девочки, 11–12 лет
IV ступень	Юноши и девушки, 13–15 лет
V ступень	Юноши и девушки, 16–17 лет

Между тем в целом эксперты скептически относятся к перспективам развития в стране системы ГТО и ее существенному влиянию на здоровье. Людям просто негде заниматься массовым спортом, отмечает тренер по футболу Вячеслав Антонов: старые спортивные площадки и стадионы разрушены, застроены, перепрофилированы в автостоянки и другие более выгодные объекты, новые – сплошь платные. «Самая главная беда – разрушенные спортивные общества: «Трудовые резервы», «Буревестник» и другие, – считает тренер по легкой атлетике А. Пешков. – Потому что в свое время каждое спортивное общество занималось привлечением к занятиям физической культурой и спортом».

Но еще сложнее, чем материальную базу, будет восстановить дух советского ГТО.

«Я сам застал времена ГТО и помню, как мальчишкой гордился полученными значками, – рассказал депутат Мосгордумы, президент Международной ассоциации ветеранов подразделения антитеррора «Альфа» С. Гончаров. – Но сегодня полностью поменялась идеология государства, теперь ее основа – деньги, и возродить в такой ситуации принципы ГТО будет трудно». По его мнению, в какой-то степени аналог ГТО приживется в тех школах, где окажутся педагоги-энтузиасты этого дела, но учитывая, что на школу и так уже «повесили массу обязанностей, включая религиозное воспитание», надежд на это мало.

Можно сказать, что внедрение комплекса ГТО поможет воспитать достаточно здоровую нацию. Если прививать любовь к физической подготовке с раннего возраста это поможет заложить в детях стремление к здоровому и активному образу жизни. Главной задачей остается не насильно заставлять, а в игровой форме привить у детей любовь к физической подготовке. Важно, что результаты нового физкультурного комплекса будут учитываться при поступлении в вузы [6; 7].

Библиографические ссылки

1. Столбов В. В., Финогенова Л. А., Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник. М. : Физкультура и спорт, 2001.
2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/20636> (дата обращения: 19.06.2015).
3. ГТО: перезагрузка [Электронный ресурс]. URL: http://www.akvobr.ru/gto_perezagruzka.html (дата обращения: 19.06.2015).
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.volgodonskgorod.ru/gto> (дата обращения: 19.06.2015).

5. Смирнов Д. ГТО – что это? Нормы ГТО для мужчин, женщин и школьников [Электронный ресурс]. URL: <http://fb.ru/article/141736/gto---chto-eto-normyi-gto-dlya-mujchin-jenshin-i-shkolnikov> (дата обращения: 19.06.2015).

6. Назад в физкультурное будущее [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gazeta.ru/social/2014/04/05/5981621.shtml> (дата обращения: 19.06.2015).

7. Возрождение ГТО, как программы физического развития нации [Электронный ресурс]. URL: <http://barmashev.livejournal.com/21582.html> (дата обращения: 19.06.2015).

References

1. Stolbov V. V., Finogenova L. A., Mel'nikova N. Ju. Istorija fizicheskoj kul'tury i sporta : uchebnik. M. : Fizkul'tura i sport, 2001.

2. Ukaz o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/20636> (data obrashhenija: 19.06.2015).

3. GTO: perezagruzka [Jelektronnyj resurs]. URL: http://www.akvobr.ru/gto_perezagruzka.html (data obrashhenija: 19.06.2015).

4. Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone (GTO)» [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.volgodonskgorod.ru/gto> (data obrashhenija: 19.06.2015).

5. Смирнов Д. ГТО – что это? Нормы ГТО для мужчин, женщин и школьников [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://fb.ru/article/141736/gto---chto-eto-normyi-gto-dlya-mujchin-jenshin-i-shkolnikov> (data obrashhenija: 19.06.2015).

6. Nazad v fizkul'turnoe budushhee [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.gazeta.ru/social/2014/04/05/5981621.shtml> (data obrashhenija: 19.06.2015).

7. Vozrozhdenie GTO, kak programmy fizicheskogo razvitija nacii [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://barmashev.livejournal.com/21582.html> (data obrashhenija: 19.06.2015).

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Арутюнян Т. Г. Краткая история международной электронной научно-практической конференции кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета	4
Анцыперов В. В., Горячева Н. Л., Трифонов В. В. Проведение разминки на занятиях физической культурой со студентами	7
Афонько О. М., Романкив Т. В. Оценочные суждения студентов о модульно-рейтинговой технологии обучения дисциплине «Физическая культура»	10
Бумарскова Н. Н. Спортивные игры как средство профессиональной психофизической подготовки студентов строительного вуза	15
Веритов А. И. Анализ изменений функциональной подготовленности дзюдоистов 15–17 лет	19
Вишняков С. А., Язынина Н. Л. Техническая подготовка юных каратистов на этапе начальной подготовки	24
Горячева Н. Л., Савельев А. А., Вячина Е. В. Совершенствование функций вестибулярного анализатора у студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой	28
Дворкин В. М. Методика отбора детей в спортивные секции по дзюдо	31
Джелали А. А., Тищенко В. А. Процесс физического воспитания студентов Запорожского национального университета	35
Зубарева Е. В., Рудаскова Е. С., Адельшина Г. А. Модельный антропометрический профиль спортсменов, занимающихся дзюдо	38
Кадомцева Е. М. Оптимизация учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культурой студенток медицинского вуза	42
Касаткина Н. Н., Мусихин А. Н., Пунгина В. С. Гендерные особенности отношения студенческой молодежи к физической культуре и спорту (на примере студентов Сыктывкарского лесного института)	45
Кишиневский Е. А., Кузнецов А. Л. Спортивные игры как средство физического воспитания	49
Конопацкий В. А. Анализ соревновательной деятельности юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации	52
Костычаков В. Ф. Роль игрового метода в активизации учебно-тренировочного процесса по борьбе	56
Крикуха Ю. Ю., Горская И. Ю. Психофизиологические аспекты подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля	61
Крылова Л. М., Никишкин В. А. Преподавание физической культуры в Московском государственном строительном университете	66
Кудряшов Е. В. Сравнительная характеристика показателей силовой подготовленности юных спортсменов, занимающихся волейболом и футзалом	70
Кузьмин Е. Б., Денисенко Ю. П., Андриюшин И. Ф. Психолого-педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных волейболистов	74
Лисица В. С., Шакиров А. Р. Фическое воспитание как залог здорового общества	79
Манько И. Н., Платова Н. Э., Хашханок А. К. К вопросу о формировании и поддержании у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом	82
Масловский Е. А., Шакура А. А., Яковлев А. Н. Индивидуальный профиль асимметрии как критерий посадки в каноэ-лодку и концентрированного развития силы и силовой выносливости кистевой моторики на суше и на воде на этапе начальной спортивной специализации	85

Назаренко. А. Д., Морозова. Е. Н. Использование на занятиях по физической культуре метода «круговой тренировки»	91
Нижегородцев Д. В., Раковецкий А. И. Проведение занятий по боксу со студентками с целью повышения уровня их физического здоровья и двигательной активности	93
Омельченко Т. А., Шакиров А. Р. Исследование объемов применения боевых действий у фехтовальщиков-шпажистов	96
Осипов А. Ю. Уровень технико-тактической подготовки российских дзюдоистов к борьбе по новым правилам соревнований	99
Панов Е. В., Козленко В. В. О Роли и значении прикладного плавания в учебном процессе по физической подготовке в образовательных организациях силовых ведомств	102
Поляков В. В., Адаменко И. В. Реализация олимпийского образования в системе физического воспитания	104
Пороховская М. В. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов	107
Саенко В. Г. Экспресс-анализ мочи каратистов высокой квалификации при выполнении тренировочной и соревновательной нагрузок	113
Семенов В. Г., Масловский Е. А., Закревский В. И. Инновационная сенсорно-моторная модель осознаваемости движений на основе имитационного математического моделирования махового стиля спринтерского бега	120
Старченко В. Н., Иванчикова Е. В. Об уровне сформированности профессиональных знаний учителей физической культуры и здоровья	125
Стручков В. И. Физическая культура как средство обеспечения гармонизации физического воспитания студенток в вузе	131
Толчева А. В. Популярность известных видов йоги среди населения различных стран мира	134
Федотенко Г. В., Наумов С. П. Спортивные игры в практике физического воспитания студентов	139
Филиппович В. А. Формирование психофизических качеств студентов юридических вузов средствами профессионально-прикладной физической подготовки	143
Хазова С. А., Гунажоков И. К. Компетентностная подготовка бакалавров физической культуры и спорта как фактор качества профессионального образования	147
Хакунов Н. Х., Коджешау М. Х. О правовом регулировании профессионального спорта в России	150
Халанский Ю. Н. Дифференциация индивидуальных двигательных способностей легкоатлетов с использованием динамики электрокожного сопротивления	152
Штайн А. И., Земба Е. А. Оздоровительное плавание в системе физического воспитания	157
Юрлагина Ю. Г. Мотивация девочек 6–7 лет к занятиям по мини-футболу на начальном этапе их подготовки	162
Юсупов С. Ш., Лепилина Т. В. Узбекская национальная борьба кураш	166

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Бартновская Л. А. Программно-методическое сопровождение оздоровительно-прикладной технологии студенток специальной медицинской группы вуза	169
---	-----

Васильев В. К., Гелецкая Л. Н., Гольм Л. А., Бирдигулова И. Ю. Оценка физического развития студенток специальной медицинской группы	173
Высочин Ю. В., Денисенко Ю. П., Яценко Л. Г. Релаксационная подготовка в физиологических механизмах повышения специальной физической работоспособности спортсменов	178
Давыдов В. Ю., Ключко Н. В. Физическое развитие и двигательная подготовленность детей 5–6-летнего возраста, занимающихся оздоровительной гимнастикой различных конституциональных типов	182
Доля О. А., Тищенко В. А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	186
Золотова М. Ю. Использование оздоровительных видов ритмической гимнастики на занятиях физической культурой со студентками с ослабленным здоровьем	191
Карягина Н. В., Хах С. Р., Артемук И. В. Развитие речи и коррекция речевых нарушений у детей дошкольного возраста с использованием средств логопедической ритмики	196
Кравченко В. М. Мотивация как необходимое условие формирования здоровья дошкольников	199
Купчинов Р. И. Физическое образование как основа полноценного здоровья	203
Куркина Л. В. Мониторинг индекса здоровья студенческой молодежи, обучающейся в вузах сибирского федерального округа (на примере Кемеровского государственного сельскохозяйственного института)	207
Куш В. В., Коваленко Ю. А. Физическая культура студентов-первокурсников как компонент здоровьесберегающих технологий	212
Лозовая М. А., Лозовой А. А. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении	216
Максименко В. Р., Соколова О. В. Динамика физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста	220
Манжос Л. В., Сельмидис Л. Ф. Проблемы определения и сохранения профессионального здоровья педагога	224
Михалюк Е. Л., Малахова С. Н. Анализ электрокардиографического обследования отечественных и иностранных студентов-первокурсников Запорожского государственного медицинского университета	228
Омельченко Т. А. Проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи	232
Перова Г. М. Влияние комплексных занятий физическими упражнениями на студентов вузов	235
Радченко Д. Г., Астахов А. Б. Актуальные проблемы технологий здоровьесбережения, применяемых в системе образования	237
Райков В. К., Фатеева О. А., Фатеев Г. В. Кроссфит в физической подготовке спортсмена: инновации и риски	240
Райков В. К., Фатеева О. А., Фатеев Г. В. Организация и проведение летней спортивно-оздоровительной кампании	245
Славина А. Ю., Шилина Е. Н. Формирование здоровьесберегающего пространства строительного вуза	248
Солоненко Р. А., Цыбульский А. Д. Здоровье студенческой молодежи как социально-педагогическая проблема	252
Старостина А. В. Исследование физической активности студентов Вологодского государственного университета	256
Старостина А. В. Формирование ценностного отношения к здоровью студентов	260
Терзиева И. И., Шипенко А. А. Здоровьесберегающие технологии в контексте физического воспитания студентов	264
Фазлеев М. Т., Паначев В. Д. Здоровьесберегающие технологии для студентов на занятиях физической культуры	269

Чайченко М. В., Галанов В. Ф. Круговая тренировка как средство развития основных физических качеств	272
Чайченко М. В., Галанова Л. В. Внедрение нетрадиционных средств в физкультурно-оздоровительную работу в вузе	275
Чалкова Т. С. Применение комплексного контроля для определения физической подготовленности студентов	279

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Бобрик Ю. В. Анализ отдаленных результатов физической реабилитации пациентов с вертеброгенными дорсалгиями	282
Брюховец Т. Г., Чаптыкова Л. А. Адаптивная двигательная рекреация как эффективное средство реабилитации инвалидов	286
Бугаевский К. А. Особенности физической реабилитации после внематочной беременности	290
Бугаевский К. А. Физическая реабилитация при апоплексии яичника	295
Буксман И. А., Лобыгина Н. М. Анализ показателей функционального состояния студентов специальной медицинской группы Алтайского государственного медицинского университета	299
Васильева Н. А., Лепилина Т. В. Рекреационный туризм как форма досуга студенческой молодежи	302
Гришак Е. А., Сундуков А. С. Определения и понятия физической реабилитации и рекреации	307
Денисенко Ю. П., Высочин Ю. В., Гордеев Ю. В. Физиологические механизмы повышения устойчивости организма спортсменов к экстремальным воздействиям	310
Знатнова Е. В., Барков В. А. Эффективность применения массажных устройств для коррекции нарушений развития стопы у детей	315
Зубовский Д. К. Спортивная физиотерапия как путь к эффективной спортивной деятельности	320
Ивашко Н. В., Адаменко И. В. Подготовка беременных к родам с помощью средств лечебной физической культуры	324
Крамида И. Е., Афонина Я. А. Цигун-тренинг как фактор динамики возможности улучшения здоровья студентов	328
Крамида И. Е., Коробицина А. А. оздоровительный практикум на основе гимнастики цигун как фактор динамики развития личностного компонента социальной адаптации студентов	333
Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я. Физическая реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовании	338
Куликова Н. П. Профилактика и исправление нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста посредством лечебного плавания	343
Лисица В. С., Шакиров А. Р. Воздействие физических нагрузок на сердце	347
Маметова О. Б., Лукавенко А. В., Зубович З. Ш., Титаренко А. А. Физиологические основы утомления	350
Мещеряков В. С. Организационные меры физкультурно-спортивной работы по профилактике асоциальных проявлений в молодежной среде	355
Михалюк Е. Л., Малахова С. Н. Возможности коррекции функционального состояния студентов с первичной артериальной гипертензией в условиях учебного процесса	359
Назарова Е. Ю., Лепилина Т. В. Поход выходного дня как средство профилактики переутомления и низкой работоспособности студента	364

Паршин С. В. Физическая культура и спорт как средство профилактики употребления наркотиков в молодежной среде	368
Сапранович И. С., Калюжин В. Г. Определение уровня развития мелкой моторики у детей 5–6 лет с нарушением зрения	372
Товстопяtko Ф. Ф., Гуневич И. В. Повышение уровня физической подготовки и успеваемости учащихся средствами занятий спортивно-оздоровительным туризмом	376
Худоногов М. А., Лавриченко К. С. Спорт как составляющая патриотического воспитания молодого поколения	380
Яковлева И. А., Абсалямова Д. А., Петров Р. Е. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе	384

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Андреева Н. С. Формирование культурно-мировоззренческих основ у дошкольников посредством сюжетно-игровых заданий на занятиях физической культурой	387
Ахтаов Р. А., Гунажоков И. К., Хакунов Н. Х., Золотцева Е. В. К вопросу об интериоризации личностью и обществом ценностей физической культуры и спорта	390
Бгуашев А. Б., Магомедов Р. Г., Османов Р. З. Нравственное воспитание школьников средствами физического воспитания	396
Глинчикова Л. А. Подготовка инструкторов по физическому воспитанию в Германии между двумя мировыми войнами	399
Клинов В. В., Клинова И. В. Теоретические основы организации культурно-досуговой деятельности старшеклассников	402
Пегов В. А. Спорт в контексте философии современного естествознания	406
Суркова Е. Р., Беседина Л. А. Влияние экологии на здоровье человека	411
Тиканов А. О., Лобыгина Н. М. Проблема формирования культуры здоровья у студентов	415
Хакунов Н. Х., Гонежук Г. Я., Гонежук А. Г., Дышечев Р. Д. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности	419
Яковлев А. Н., Масловский О. Е., Блоцкий С. М., Чумак А. П. Инновационные артпластические и психомоторные технологии программных средств обучения в образовательном пространстве республики Беларусь (на примере Белорусского национального технического университета и Мозырского государственного университета имени И. П. Шамякина)	423

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Ивашко Н. В., Поляков В. В. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов	428
Прудников И. В. Реализация комплекса ГТО на современном этапе	432
Степанова В. В., Беседина Л. А. Комплекс ГТО в современном формате физической культуры в образовательных организациях	436