



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 IV Международной
электронной научно-практической конференции
(23–24 мая 2014 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 IV Международной электронной
научно-практической конференции
(23–24 мая 2014 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2014

© Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2014

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, В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев,
К. С. Лавриченко, А. Р. Шакиров, В. В. Денискин, А. Ю. Осипов,
Е. Д. Чупрова, Л. А. Беседина, Т. В. Лепилина

Ф50 Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы IV Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (23–24 мая 2014 г., Красноярск). – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2 460 КБ) – Систем. требования : Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf) / отв. за вып. Т. Г. Арутюнян ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2014. – 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.

Мнение редколлегии не всегда совпадает с мнением авторов.

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91

Подписано к использованию: 30.06.2014.
Объем 2 460 КБ. С 143/14.

Оригинал-макет и 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 IV Международной электронной научно-практической конференции. Мы рады, что количество участников, желающих сотрудничать в развитии физической культуры и спорта, увеличивается. Я приветствую гостей из Белоруссии, Болгарии, Германии, Грузии, Украины, Узбекистана, Демократической Республики Конго, 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 приблизиться 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 stylized handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.



Дорогие участники и гости конференции!

Я рад приветствовать вас на IV Международной электронной научно-практической конференции, посвященной физическому воспитанию и спорту.

Одним из приоритетов государственной политики в Российской Федерации является создание здоровой нации. Занятия физической культурой и спортом – залог здоровья и долголетия. Ваш научный подход к отрасли спорта, ваши разработки и методики способствуют совершенствованию системы физического воспитания, спорта, реабилитации, продвижения рекреационных технологий в регионах.

Мы гордимся, что местом проведения крупного международного форума, посвященного этим актуальным вопросам, выбран Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева в Красноярске. Это еще раз доказывает, что мы находимся в эпицентре создания новой системы физического воспитания в стране. Красноярский край участвует в эксперименте по внедрению комплекса ГТО, готовится к проведению масштабного студенческого форума Универсиада – 2019.

Конференция позволит участникам обсудить инновационные технологии, новые подходы и методики, проанализировать проблемы в спорте, обменяться опытом с коллегами из других регионов России и зарубежных стран. Уверен, что ваши предложения и наработки уже в ближайшем будущем будут полезны нам, практикам.

И.о. министра спорта, туризма и молодежной политики
Красноярского края С. А. Алексеев

A stylized handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a final horizontal stroke.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Е. Е. Берко, Е. Н. Морозова

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА БРОСОК МЯЧА В КОЛЬЦО

Рассмотрен баскетбол как эмоциональная спортивная игра, в которой точный бросок по корзине с дальней или ближней дистанций требует от спортсмена владения совершенной техникой броска и четкого распределения своих сил: чем совершеннее у игрока техника, тем больше у него шансов достичь вершины в избранном виде спорта.

Ключевые слова: баскетбол, мяч, бросок, траектория, вращение, кольцо, дальняя, ближняя дистанция, эксперимент.

Considered basketball as an emotional sports game, in which the exact throw on a basket from distant or near distances demands from the athlete of possession of perfect equipment of a throw and accurate distribution of the forces: the more perfectly from the player of the technician, the it is more at it than chances to reach top in the chosen sport.

Keywords: basketball, ball, throw, trajectory, rotation, ring, distant, near distance, experiment.

В баскетболе уровень технического мастерства сразу выделяет мастера на площадке среди прочих других. Чем совершеннее у игрока техника владения мячом, дриблинга, броска и передачи, тем больше у него шансов достичь вершины в избранном виде спорта. В настоящее время происходит совершенствование бросковой деятельности. В непосредственной близости от корзины атаки становятся все более затруднительными, поэтому увеличилось количество атак со средних и дальних дистанций. А это в свою очередь приводит к тому, что все спортсмены, желающие достичь высокого уровня технико-тактического мастерства, большую часть тренировочного времени уделяют именно повышению результативности бросков.

Все сказанное выше обосновывает актуальность выбранной темы.

Разновидности бросков. В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов

без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Точный бросок по корзине основан на технике выполнения одного из пяти основных бросков: двумя руками с места; одной рукой снизу; одной рукой с места; бросок в прыжке; бросок крюком.

Выше перечисленные броски являются основой для любого броска по корзине.

Классификации бросков по корзине:

- а) броски одной рукой, броски двумя руками;
 - б) броски от груди, сверху, снизу, добивания;
 - в) бросок с отскоком от щита, без отскока от щита;
 - г) по характеру движения игрока на площадке – в движении, в прыжке, с места;
 - д) расстоянию – с ближней, средней, дальней дистанций.
 - е) направлению к щиту – прямо перед щитом, параллельно к щиту, под углом к щиту.
- Факторы, влияющие на бросок.

За матч баскетболист совершает около 20 бросков с дальней или ближней дистанций, и чтобы хорошо сыграть в матче, нужно не только владеть совершенной техникой броска, но и четко распределить свои силы. Для этого необходимо довести технику выполнения своего броска до автоматизма – это достигается упорными тренировками с повторениями бросков не один десятки тысяч раз, и делать эти броски надо так, чтобы игрок мог затрачивать минимальное количество усилий. Но есть еще одна проблема – защитник. Чтобы обыграть его, нужно перебросить мяч через его вытянутые вверх руки (избежать блокшота) и попасть в корзину.

Траектория мяча. Высота траектории при разных видах бросков долго была предметом оживленных дискуссий. Получить ответ на этот вопрос помогает использование некоторых понятий тригонометрии и динамики. Если бы игрок обладал стопроцентной точностью, то высота траектории при броске определялась бы необходимостью послать мяч так, чтобы он прошел мимо поднятых рук защитника и не задел ближнего края кольца. Чем ближе располагался бы защитник к игроку с мячом, тем выше потребовалась бы траектория полета мяча при броске. Поскольку игроки со стопроцентной точностью бросков встречаются редко (если вообще встречаются), то для решения проблемы нужны некоторые расчеты. Диаметр корзины равен 45 см. Если мяч спускается в корзину строго сверху по центру, площадь корзины и ее диаметр находятся под прямым углом к линии полета мяча. Если мяч брошен под углом 60° к плоскости корзины, то только 0,8661 части ее диаметра проецируется под прямым углом к линии полета мяча. Если бросок сделан под углом 45° , целью становится отрезок равный 0,7071 диаметра корзины. И, наконец, при броске под углом 30° поражаемый участок уменьшается до 0,5 диаметра корзины. Таким образом, если угол вылета уменьшается, то уменьшаются и шансы на то, что мяч попадет в корзину. Поэтому чем меньше угол вылета мяча, тем большей должна быть точность расчета усилий в направлении его полета. Все это свидетельствует о преимуществе высокой траектории. С другой стороны, при более высокой траектории мяч проходит больший путь, двигаясь к корзине. Поэтому, если игрок допускает ошибку в расчете усилий, прилагаемых к мячу, то эта ошибка будет увеличиваться пропорционально пройденному мячом пути. Наиболее приемлемый угол выброса мяча по расчетам оказался угол в 60 градусов.

Вращение мяча. Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удержать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу. Скорость, с которой отскакивает мяч от кольца, зависит от коэффициента эластичности мяча, его массы и скорости полета. Кроме скорости полета, все остальные величины постоянны. Из этого следует, что для предупреждения быстрого отскока мяча надо бросать по возможности мягко, придавая ему оптимальную скорость полета и вращения.

Эффект Магнуса – физическое явление, возникающее при обтекании вращающегося тела потоком жидкости или газа. Образуется сила, воздействующая на тело и направленная перпендикулярно направлению потока. Это является результатом совместного воздействия различных физических явлений, таких как эффект Бернулли и образование пограничного слоя в среде вокруг обтекаемого объекта. Вращающийся объект создает в среде вокруг себя вихревое движение. С одной стороны объекта направление вихря совпадает с направлением обтекающего потока и, соответственно, скорость движения среды с этой стороны увеличивается. С другой стороны объекта направление вихря противоположно направлению движения потока и скорость движения среды уменьшается. Таким образом, возникает разность давлений, порождающая поперечную силу от той стороны вращающегося тела, на которой направление вращения и направление потока противоположны, к той стороне, на которой эти направления совпадают. Такое явление часто применяется в спорте.

Психологические детали. Еще одним ключевым фактором оказался психологический (куда и как вести прицеливание, чем можно заниматься перед тренировками, а чем нельзя, как себя настраивать). Были проведены и исследованы несколько экспериментов, как и в какой мере, они оказывают влияние на выполнение броска в корзину и на их точность. Бросая в кольцо баскетбольный мяч, не многие задумываются, куда именно нужно целиться, куда устремить свой взгляд. После проведенных мини опытов, тестов было выделено несколько различных способа выполнения броска смотреть:

- а) на переднюю душку кольца;
- б) заднюю душку кольца;
- в) в самый последний момент перед броском (не целиться);
- г) на щит;

Бросали по 50 раз каждым способом и получилось следующее:

- а) 26 из 50 попаданий;
- б) 31 из 50 попаданий;
- в) 17 из 50 попаданий;
- г) 16 из 50 попаданий.

Баскетбол является психологической игрой, и этот факт при бросках более очевиден, чем при выполнении любых других приемов техники. Хорошие снайперы должны быть уверены в себе, но они должны понимать, что бывают и сбои. Тренеру нужно учитывать это и не допускать ничего, что лишало бы игрока уверенности. Короткий отдых с несколькими второстепенными замечаниями или просто дружеское подбадривание может означать все, в чем нуждается игрок. Старайтесь укрепить уверенность во всех ваших игроках. После того как выбран естественный, подходящий для игрока стиль броска, старайтесь больше не экспериментировать. Эксперименты допустимы только в период начальных поисков лучшего стиля, затем идет работа по совершенствованию точности.

Таким образом, начальный угол выброса мяча равен 60° ; начальная же скорость будет варьироваться в зависимости от дистанции; осуществляться бросок должен с максимальным вращением вокруг горизонтальной оси; верхняя часть параболы траектории должна находиться примерно выше кольца на 1,5 м; прицеливание нужно вести на дальнюю душку кольца, мяч должен отскакивать после броска в случае промаха в радиусе двух метров. При соблюдении этих параметров если происходит по-другому, то стоит подкорректировать начальные параметры броска [1–3].

Библиографические ссылки

1. Анискина С. Н. Методика обучения технике баскетбола. М. : ГЦОЛИФК, 1986.
2. Пельменев В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : учеб. пособие / Калининград. ун-т. Калининград, 2000.
3. Википедия : свободная электрон. энцикл. URL: <http://ru.wikipedia.org/> (дата обращения: 15.05.2014).

КРЕАТИН КАК ЭЛЕМЕНТ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Затрагивается тема приема спортивной добавки – креатина. Анализируются свойства, опыт и результаты приема креатина. Показана биологическая роль и воздействие креатина на организм человека, а также уделено особое внимание выявленным побочным эффектам.

Ключевые слова: креатин, пауэрлифтинг, бодибилдинг, спленомегалия, спортивное питание, аденозина трифосфат, мышечная масса,

There is theme of experience consumption to creatine. Characteristics and result are analyzed in here. Especially attention is paid to figured side effect out. Biological influence of creatine is being shown at this rept and also attention is paid to side effect which one was figured out during consumption.

Keywords: creatine, powerlifting, bodybuilding, splenomegaly, sports nutrition, adenosine triphosphate, muscle mass.

В данной статье речь пойдет об опыте приема креатина в форме моногидрата. Перед приемом креатина, мною было прочитано множество статей о свойствах, дозировке, видах креатина, возможных побочных эффектах и для начала, я хотел бы рассказать о нем как о химическом веществе, и о его роли в организме человека.

Креатин – азотсодержащая карбоновая кислота, которая участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках. В мире пауэрлифтинга и бодибилдинга, креатин широко используется как спортивная добавка, для увеличения силы, мышечной массы и кратковременной анаэробной выносливости с доказанной безопасностью.

Биологическая роль креатина. Креатин – это натуральное вещество, которое содержится в мышцах человека и животных, и требуется для энергетического обмена и выполнения движений. В организме человека имеется около 100–140 г этого вещества, выполняющего функцию источника энергии для мышц. Суточный расход креатина в обычных условиях составляет примерно 2 г. Креатин так же важен для жизни, как белок, углеводы, жиры, витамины и минералы. Креатин может синтезироваться организмом самостоятельно из 3-х аминокислот: глицина, аргинина и метионина. Эти аминокислоты – компоненты белка. У людей ферменты, вовлеченные в синтез креатина, локализируются в печени, поджелудочной железе и почках. Креатин может быть произведен в любом из этих органов, и затем транспортирован кровью в мышцы. Приблизительно 95 % общего пула креатина запасается в тканях скелетной мускулатуры. При увеличении физической нагрузки расход креатина тоже увеличивается, и его запас должен быть пополнен с помощью диеты или за счет собственного натурального производства организмом. Решающим фактором для достижения высоких результатов в спорте является способность организма высвобождать большое количество энергии за короткий промежуток времени. В принципе наш организм постоянно получает энергию, расщепляя углеводы и жир. Непосредственным же источником энергии для сокращения скелетной мускулатуры является молекула, называемая АТФ (аденозина трифосфат). Количество АТФ имеющееся в непосредственном распоряжении, ограничено и является решающим для спортивной активности. Все источники топлива – углеводы, жиры и белок – сначала конвертируются путем различных химических реакций в АТФ, которая затем становится доступной как единственная молекула, которую тело использует для энергии. Когда АТФ высвобождает энергию, чтобы обеспечить энергией мышечные сокращения, фосфатная

группа отщепляется, и формируется новая молекула, называемаяся АДФ (аденозина дифосфат). Эта реакция обратима за счет креатин-фосфата, богатого энергией вещества. Креатин комбинируется с фосфатом в организме, чтобы образовать фосфокреатин, который является определяющим фактором энергопродукции в мышечной ткани.

Опыт приема и эффекты креатина. Я принимал креатин в виде моногидрата в течение месяца. Строго дозируя, прошел период загрузки и далее принимал по инструкции. Через неделю я набрал 4 кг мышечной массы. Результат, конечно, не мог меня не порадовать. И дело не только в набранной массе, и в силовых показателях произошел значительный подъем. Например, выполняя упражнение «Наклоны со штангой» со 120 кг на 6 движений уже через 2 недели я выполнил упражнение со штангой в 135 кг на те же 6 движений. В конечном итоге, через месяц после начала приема креатина я выполнил выше указанное упражнение со штангой в 150 кг на 5 движений. Довольный результатами в тренажерном зале, и отсутствию наиболее распространенных побочных эффектов таких как: гастроинтестинальный дистресс, мышечные спазмы. Однако в это же время, я проходил обследование, в рамках курса лечения от аллергии. Одним из назначенных, моим аллергологом, исследований, было УЗИ брюшной полости. Проблем с печенью, почками, кишечником, желудком обнаружено не было. Но обнаружилась проблема с селезенкой. С нормальных 12 см на 5,5 см, она была увеличена в размерах до 13,9 см на 6,5 см. Мне поставили диагноз – «умеренная спленомегалия». Конечно же, подозрения не могли не пасть на данную добавку. Посоветовавшись с врачами, я перестал принимать креатин и прошел повторное обследование. Через 4 недели, повторное обследование показало восстановление селезенки до «идеальных» 12×5,5 см. После этого инцидента, я не принимал эту спортивную добавку. Всем спортсменам, желающим включить в свой рацион питания не только креатин, но и другие виды спортивного питания, я рекомендую проконсультироваться с врачами, и провериться на наличие заболеваний, в будущем способные только усугубиться, в результате приема спортивного питания. Я не утверждаю, что спортивные добавки приносят вред, я уверен, необходимы консультации со специалистами, чтобы не навредить самому себе, и даже после консультаций не стоит употреблять спортивное питание, нарушая допустимые нормы приема добавок.

© Билалутдинов Д. Р., 2014

А. Ю. Бокин

Тамбовский государственный университет
имени Г. Р. Державина, Россия, Тамбов

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ

Рассмотрена специфика спортивной деятельности в различных видах спортивных единоборств, которая состоит в том, что протекает в условиях лимита времени при необходимости преодолевать активное сопротивление соперника с помощью совершенных, в достаточной степени автоматизированных и в то же время вариативных, технических навыков, требующих высокой степени развития координационных способностей, что требует разработки соответствующей методики.

Ключевые слова: спортивные единоборства, методика, направленная на повышение координационной подготовки.

The specificity of sporting activities in various types of martial arts is that it takes place under the time limit, if necessary, to overcome the resistance of the opponent using sophisticated, sufficiently automated and at the same time variability in technical skills that require a high degree of development of coordination abilities, which requires the development of appropriate techniques.

Keywords: combat sports, a technique aimed at improving the coordination of training.

Результаты проведенного анализа научно-методической литературы (А. П. Алябышев, А. Г. Карпеев, 1989; Г. Д. Бабушкин, 1998; С. И. Бобровник, 1999; С. Д. Бойченко, 2003, 2004, 2009; Е. Я. Бондаревский, 2004; И. М. Дюмин, 2004; В. И. Лях, 2002, 2004, 2010; С. Н. Никитин, 2006; А. М. Пидоря, 1993, 1998, 2001 и др.) выявили, что одним из основных показателей повышения результативности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных единоборствах многие исследователи единодушно отмечают высокую роль фактора «техника-координация», когда в единстве с совершенствованием технических навыков рекомендуется систематически и целенаправленно развивать координационные способности, необходимые для обеспечения успеха в конкретных видах спорта.

Базовым теоретико-методологическим положением при разработке нашей методики для определения координационных способностей юных каратистов, является оценка и анализ координационной подготовки и вестибулярной устойчивости спортсменов учебно-тренировочных групп.

Основой нашей методики является решение задач координационной подготовки (тренировки) юных спортсменов и мы определили их:

- систематическое овладение новыми двигательными действиями (обще- и специально подготовительными координационными упражнениями), совершенствование и адекватное применение их в вариативных условиях тренировки и соревнований;
- развитие общих и специфически проявляемых координационных способностей: способности к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий, ориентированию, быстрому реагированию, ритму, равновесию, согласованию, а также способности к произвольному расслаблению мышц и других, которые особенно важны для соответствующих видов спорта;
- оценка координационных способностей с позиции определения спортивных способностей юных спортсменов в процессе их тренировочной деятельности;
- развитие психофизиологических функций (сенсорных, перцептивных, интеллектуальных), связанных с развитием общих и специфических координационных способностей.

При выполнении ранее освоенных упражнений, использовались следующие методические приемы:

- 1) выполнение освоенных упражнений с изменением темпа и скорости движения;
- 2) выполнение упражнений в движении (это могут быть прыжки или передвижения);
- 3) выполнение знакомых упражнений на уменьшенной опоре (стоя на одной, на возвышении или узкой поверхности);
- 4) выполнение этих упражнений без контроля зрения.

Для совершенствования вестибулярной устойчивости применялись специальные упражнения, направленные на раздражение вестибулярного анализатора: – это упражнения с использованием угловых ускорений и моментальной остановкой; – сохранение равновесия после продолжительных вращательных нагрузок, выполнение упражнений без контроля зрения.

Таким образом, экспериментальная программа развития и совершенствования координационных способностей и вестибулярной устойчивости у юных спортсменов, специализирующихся в единоборствах, состояла:

- в общеподготовительных координационных упражнениях циклического и ациклического характера, направленных на развитие и совершенствование основополагающих двигательных координации;

- комплексе упражнений, направленных на развитие межмышечной координации;
- упражнениях с элементами акробатических действий, направленных на преодоление координационных трудностей и возбуждение вестибулярных анализаторов;
- упражнениях с использованием различных вспомогательных средств (в нашем педагогическом эксперименте – многоцелевая надувная камера).

Педагогические наблюдения за ходом тренировочного процесса выполнялись с целью получения определения координационной сложности, относительной интенсивности и объема используемых физических нагрузок в спортивных единоборствах на основании разработанной схемы наблюдений.

Экспериментальная методика развития и совершенствования координационных способностей и вестибулярной устойчивости у юных спортсменов, специализирующихся в единоборствах включала в себя как традиционные, так и не традиционные методические приемы. К традиционным методическим приемам относятся:

- 1) применение необычных исходных положений;
- 2) выполнение знакомых движений в неизвестных ранее сочетаниях;
- 3) варьирование параметрами движений;
- 4) изменение скорости или темпа движений;
- 5) зеркальное выполнение упражнений;
- 6) воздействие на анализаторные системы.

В своей работе мы, не отказываясь от традиционных методических приемов, попытались разработать и обосновать целесообразность применения в учебном процессе нетрадиционных специфических упражнений.

Основной педагогический эксперимент по совершенствованию и развитию координационных способностей и вестибулярной устойчивости был разделен на 2 этапа, с промежуточным тестированием, которое было необходимо для внесения изменений и поправок в методику проведения занятий, в дозировку упражнений, в подбор средств и методов для решения основных задач исследования.

При проведении экспериментальных занятий соблюдались важные принципы последовательности и постепенного увеличения нагрузки. На первом этапе применялись простые и непродолжительные по времени упражнения и лишь постепенно характер их воздействия и объем имели тенденцию к усложнению и увеличению длительности.

На протяжении эксперимента нагрузка дозировалась с учетом индивидуальных и личностных особенностей юных спортсменов, которые были выявлены в процессе педагогического тестирования. Для юных спортсменов, плохо переносивших воздействие на вестибулярный аппарат, был создан щадящий режим работы со строго дозированной нагрузкой.

При разучивании новых общеразвивающих упражнений направленных на развитие координационных способностей и вестибулярной устойчивости, имеющих последовательный и постепенный характер повышения сложности, учитывались следующие положения: – в начале разучивались одновременные и однонаправленные движения, затем по мере освоения разнонаправленные и одновременные и только в конце разнонаправленные и разновременные; усложнение выполняемых упражнений осуществлялось за счет увеличения числа участвующих в движении частей тела, т. е. вначале это движения руками, затем в движении участвуют и ноги, а по мере освоения добавляются движения туловищем.

При выполнении ранее освоенных упражнений, использовались следующие методические приемы:

- 1) выполнение освоенных упражнений с изменением темпа и скорости движения;
- 2) выполнение упражнений в движении (это могут быть прыжки или передвижения);
- 3) выполнение знакомых упражнений на уменьшенной опоре (стоя на одной, на возвышении или узкой поверхности);
- 4) выполнение этих упражнений без контроля зрения.

Для совершенствования вестибулярной устойчивости применялись специальные упражнения, направленные на раздражение вестибулярного анализатора: упражнения с использованием

угловых ускорений и моментальной остановкой; – сохранение равновесия после продолжительных вращательных нагрузок, выполнение упражнений без контроля зрения.

Для выработки кинестетической чувствительности использовались упражнения с различными отягощениями и различной степенью мышечного напряжения. Данные упражнения выполнялись, как в статическом режиме, так и в динамическом.

При проведении вводно-подготовительной части использовался фронтальный и поточный методы проведения занятий.

В основной части занятия в основном использовались нетрадиционные формы и методы организации учебного процесса. Основными методами при проведении занятий в основной части являлись групповой метод, метод круговой тренировки и индивидуальный метод. В процессе занятий использовались методы активной, пассивной и смешанной тренировки.

Среди исследователей нет единого мнения о преимуществах того или иного вида тренировки, но все же большинство исследователей отдают предпочтение активному и смешанному виду. В нашем эксперименте преимуществом пользовался смешанный и особенно пассивный метод проведения тренировки. Аргументами, в пользу приоритетного использования комплексов заданий пассивной тренировки, являлись ее доступность, эффективность и высокая эмоциональность.

Важное теоретико-методическое положение координационной подготовки юных спортсменов – систематическое использование специальных координационных упражнений, направленных на развитие

© Бокин А. Ю., 2014

Н. В. Гефм

Штуттгартский боксерский клуб Goldblau – Stuttgart, Германия, Штуттгарт

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРОВ

Рассмотрены факторы, по которым можно судить о состоянии и возможностях развития выносливости: минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений и другие показатели. Показано, что средства развития выносливости у боксеров Штуттгартского боксерского клуба Goldblau – Stuttgart разнообразны и включают в себя занятия циклическими видами спорта.

Ключевые слова: бег, бокс, тренировка, спорт, здоровье, результат, подготовка, выносливость.

On the status and potential of endurance can be judged by the respiratory minute volume, maximum pulmonary ventilation, vital capacity, minute and stroke volume of the heart, heart rate, and other indicators. Funds for the development of endurance boxers boxing club Stuttgart “Goldblau – Stuttgart” classes are varied and include cyclic sports.

Keywords: running, boxing, exercise, sports, health, result, training, endurance.

Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Ведущим боксерам приходится участвовать подряд в двух турнирах (с перерывом

в 3–4 недели) и провести восемь-девять напряженных боев. На первенствах Европы и олимпийских играх часто приходится встречаться с потенциальными профессионалами, физически отлично подготовленными, которые рассчитывают на победу, чтобы со званием чемпиона перейти в профессиональный бокс. Многие выдающиеся боксеры своими спортивными успехами обязаны, прежде всего, разносторонней физической подготовке, в которой немалую роль сыграли занятия циклическими видами спорта (плавание, легкая атлетика, велоспорт, лыжи).

Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и неизбежно – к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка играет важную роль для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы. Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца – высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

В бою боксер решает тактические задачи, его зрительные анализаторы работают очень интенсивно, все время, фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно при длительных турнирах). Во время боя в активной работе участвуют не менее 2/3 мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможностях развития выносливости можно судить по минутному объему дыхания, максимальной легочной вентиляции, жизненной емкости легких, минутному и ударному объему сердца, частоте сердечных сокращений, скорости кровотока, содержанию гемоглобина в крови. Благоприятному развитию таких возможностей боксеров Штуттгартского боксерского клуба Goldblau – Stuttgart способствуют регулярные циклическими видами спорта (плавание, легкая атлетика, велоспорт, лыжи). Это подтверждается высоким спортивным результатом воспитанника клуба – чемпиона Мира, чемпиона Европы и призера Олимпийских игр Виталия Тайберта.

Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность органов и систем, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом. Поэтому, как было сказано выше, правильное дыхание боксера

создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают занятия циклическими видами спорта (плавание, легкая атлетика, велоспорт, лыжи). Развитие грудной клетки, ритмичное дыхание все это способствует в конечном итоге достижению высоких спортивных результатов боксеров.

© Гефт Н. В., 2014

Ж. Касонго
Демократическая Республика Конго, Киншаса

ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНГО

Рассмотрены различные виды танцев в Африке. Дана краткая информация смыслового значения танцев в Конго. Показано, что в процесс танцев как физического воспитания втянута большая часть населения Республики.

Ключевые слова: Африка, танец, ритм, движение.

Various types of dance in Africa. Provides a summary of the semantic meaning of dance in Congo. In the process of dance as a physical education drawn most of the population of the Republic.

Keywords: Africa, dance, rhythm, movement.

В Африке на каждый танец есть определенное количество движений, и этих движений огромное количество. Я не смогу вам рассказать про все движения и танцы Африки, так как сам знаю только несколько танцев из моей страны Конго.

Наверняка вы обращали внимание, что народ, населяющий этот жаркий континент от природы очень пластичен и с удивительным чувством ритма. Поэтому танцюю в Африке все, от мала до велика. Причем нет никакой дискриминации ни по комплекции, ни по возрасту. Правда, существует некое разделение по половому признаку. Есть какие-то танцы, которые танцуют только мужчины, точно так же, как есть и чисто женские танцы. Но если это общее исполнение, то никаких парных танцев не может быть. Даже, если двое танцуют в центре круга – никаких касаний не допускается.

Африканский танец формировался на протяжении многих веков. Он полон смысла, в нем помимо «говорящих» движений под ритмы барабанов, присутствуют звуки, пение, аккомпанемент духовых инструментов из тростника, охотничьих рогов и труб из слоновых костей. Танцующие разукрашивали свое тело рисунками, татуировками. Использовали яркий грим, различные украшения, маски, оружие. Так как зачастую это были ритуальные танцы, то длились они по несколько часов.

Рассмотрим из них.

Танец воинов. Всемирно известный танец-борьба капозйра как раз является частью танца воинов. Я не смогу вам продемонстрировать этот танец, потому что это народный танец Анголы, как и в Бразилии.

Танец охотников. В этом танце присутствуют звериные маски, перья. А движения изображают моменты охоты. Такой танец танцуют в нескольких странах Зимбабве, Замбия, Танзания и ЮАР, есть еще несколько стран, но я не могу вспомнить их.

Танец урожая – едва ли не самый важный африканский танец. Танец, обращенный к богам с просьбой об осадках и хорошем урожае. Весьма распространенный танец по всей Африке.

Этот пламенный африканский танец взял свое название от самого знаменитого на континенте барабана Сабар. Это невероятно энергичный танец, который подчеркивает мужскую сексуальность, женскую чувственность и кокетство. Во время исполнения сабара танцоры прыгают и извиваются так, что задействуются все части тела.

Теперь я расскажу только про танцы Конго, которые я могу показать и рассказать, даже научить этим движениям.

Название танцев: Домболо, Эли Копте, Саль де Мо, Кили Бадзенза и еще есть много других, но я не могу вспомнить остальные названия, хотя и знаю движения, потому, что давно не слышал.

© Касонго Ж., 2014

Д. А. Жуйко, А. Ю. Буланкин

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

МАССОВЫЙ СПОРТ В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ НА ПРИМЕРЕ ПРОГРАММЫ «ЛЫЖНЯ РОССИИ»

Рассмотрены вопросы воспитания, формирования интереса к физическому самосовершенствованию, раскрытию ценности физической культуры, популяризации самостоятельных занятий молодежи на примере программы «Лыжня России».

Ключевые слова: массовый спорт, физическая культура, спорт, здоровье, молодежь.

In article questions of education, formation of interest to physical self-improvement, disclosure of value of physical culture, promoting of independent occupations of youth on the example of the Ski Track of Russia program are considered.

Keywords: mass sports, physical culture, sports, health, youth.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением россиян основных ценностей физической и спортивной культуры, обеспечивающее укрепление физического и нравственного здоровья, умственной и физической работоспособности детей, подростков и молодежи.

Здоровьеформирующая функция физического воспитания и массового детско-юношеского спорта в современных образовательных системах приобретает особое значение в условиях нарастающих угроз разрушения экологии среды обитания человека и его внутренней экологии. Все это усугубляется существенным снижением объемов двигательной активности обучающихся, проблемами алкоголизма, табакокурения и наркомании.

За последние годы отмечается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи. По данным научных исследований, лишь около 10 % молодежи можно считать здоровой, около 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием.

Более 50 % юношей и девушек, оканчивая школу, уже имеют 2–3 хронических заболевания, а в целом лишь 15 % выпускников можно считать практически здоровыми. По причине низкого уровня состояния здоровья около 1 млн. детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой.

Следует отметить, что серьезный вклад в развитие массового физического воспитания внесло Правительство Российской Федерации разработав и реализовав проект «Лыжня России». Данная программа оказалась весьма плодотворной и нашла много последователей в разных регионах страны.

«Лыжня России» на протяжении десятилетий объединяет поклонников одного из самых популярных и массовых видов спорта. У этого яркого, масштабного зимнего праздника славная история, которую украшают легендарные имена и достижения лыжников разных поколений. С каждым годом Лыжня России становится все более значительным событием в спортивной жизни всей страны.

«Лыжня России» проводится ежегодно с 1982 года и всегда является большим зимним праздником. Количество ее участников увеличивается из года в год. В этом году 71 регион Российской Федерации, от Республики Алтай до Ямало-Ненецкого автономного округа заявили о своей готовности принять участие в этом грандиозном спортивном празднике. Все больше простых любителей активного отдыха выходят на старт самой массовой лыжной гонки России. Для них систематические занятия физической культурой и спортом являются образом жизни, а участие, в массовой гонке «Лыжня России», – доброй традицией.

«Лыжня России» привлекает россиян к занятиям физической культурой и пропагандирует здоровый образ жизни. Наряду с любителями на старт традиционно выходят спортсмены-профессионалы, олимпийские чемпионы, ветераны спорта. А также в этом грандиозном по своим масштабам зимнем празднике традиционно принимают участие видные политические и государственные деятели, главы субъектов и городов Российской Федерации, руководители министерств и ведомств.

Победителей «Лыжня России» ждут традиционные медали, дипломы и памятные призы Министерства спорта Российской Федерации.

Подобного рода мероприятия способствуют повышению у людей интереса к физическому самосовершенствованию, раскрытию ценности физической культуры, популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов и формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Самые большие рекорды самой массовой лыжной гонки «Лыжни России» – это улыбающиеся, жизнерадостные лица участников соревнований, пересекающие финишную черту, а самая высокая награда – вера людей в свои безграничные возможности на пути к спортивным вершинам.

Благодаря реализации данного проекта в некоторых регионах нашей страны наблюдается снижение уровня хронических заболеваний у подростков, что свидетельствует о повышении уровня массового физического воспитания [1–2].

Библиографические ссылки

1. Массовое физическое воспитание и детско-юношеский спорт [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2003N1/p2-4.htm> (дата обращения: 25.04.2014).

2. Лыжня России 2014 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.usmsport.ru/massovyiesorevnovaniya/lyzhnya-rossii-2014/> (дата обращения: 25.04.2014).

© Жуйко Д. А., Буланкин А. Ю., 2014

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рассмотрено физическое воспитание детей, которое имеет огромное значение для будущего всего общества. Показана цель физического воспитания в дошкольном учреждении – создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

Ключевые слова: дети, физическое воспитание, здоровье, личность.

This article is devoted to physical education of children, which is of great importance for the future of society and the purpose of physical education in preschool is the creation of all necessary and favorable conditions for the future formation of healthy and physically strong person.

Keywords: children, physical education, health, personality.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Следует помнить, что ребенок с избыточным весом не может быть отнесен к категории хорошо физически развитых детей. Даже при повышении массы тела на 15–20 % у детей снижается работоспособность, повышается раздражительность, могут возникнуть нарушения опорно-двигательного аппарата.

Следует учитывать, что на протяжении дошкольного возраста накопление веса и увеличение роста колеблется – в одни периоды малыш быстрее вытягивается вверх, а в другие быстрее прибавляет в весе. Так, обычно в годы от четырех до шести увеличение роста малыша заметнее (за два года до 15 см), чем прибавка в весе (до 5 кг); поэтому порой создается впечатление, что ребенок худеет. Между тем именно в эти годы начинается заметное накопление мышечной силы, увеличивается выносливость, растет подвижность [1].

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как у них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, его внимание быстрее утомляется, и поэтому он не может хорошо учиться, а родители и даже педагоги нередко ошибаются, считая ребенка лентяем. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям.

Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Таким образом, физического воспитания детей имеет огромное значение для будущего всего общества и цель физического воспитания в дошкольном учреждении это создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности. А потому во время планирования и проведения в дошкольных учреждениях занятий по физической культуре, необходимо учесть возрастные анатомо-физиологические особенности развития ребенка и создать все условия для нормального физического развития детей.

Следует отметить, что к развитию ребенка нужно подходить планомерно, уделяя внимание всем видам упражнений: основные виды движений, общеразвивающие и игровые упражнения, упражнения спортивного характера, а также нельзя забывать об утренней гимнастике и занятиям с детьми на улице.

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физических занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности, а также функциональные возможности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2–3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4-м годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнение выполняется лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Исключаются упражнения силовые (перенос тяжестей, висы на руках и т. п.) и связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому полезно упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Маленькие дети дышат поверхностно, часто, неравномерно, так как дыхательная мускулатура еще не вполне сформирована. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физических нагрузках. Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, следует позаботиться о том, чтобы они как можно больше бывали на свежем воздухе.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказываться на деятельности сердца и приводить к нарушениям его функции. Поэтому следует с большой осторожностью дозировать физическую нагрузку на организм ребенка. Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

Если малыш испытывает положительные эмоции, то это активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка. Не следует заставлять его заниматься – принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Правильно поставленная работа по развитию движений положительно влияет на активизацию зрения и слуха [2].

Физического воспитания в дошкольном учреждении является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности. Основным средством для достижения этой цели является изучение детьми основ личной физической культуры, под которой понимается определенное количество знаний, навыков и потребностей, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом целенаправленно следует вести работу с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, развитие волевых и нравственных качеств.

Библиографические ссылки

1. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным : пер. с англ. М. : АСТ ; Аквариум, 2000.
2. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. Киев : Рад. шк., 1987.

© Задонская К. А., Вильнер Б. С., 2014

Н. В. Ивашко

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

И. В. Адаменко

Красноярский строительный техникум, Россия, Красноярск

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Рассмотрено рациональное питание как питание здорового человека, построенное на научных основах, способное количественно и качественно обеспечить потребность организма в энергии.

Ключевые слова: белки, жиры, углеводы, диета, калории.

The balanced diet is the feed of the healthy person constructed on scientific bases, capable quantitatively and qualitatively to provide need of an organism for energy.

Keywords: fibers, fats, carbohydrates, a diet, calories.

Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств для укрепления здоровья. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть того, что он ест, а Сенека писал, что умеренное питание повышает умственные способности. Ум, говорил он, тупеет от пресыщения.

Современная наука достигла определенных успехов в изучении вопросов рационального питания. Хорошо известно, что его основу составляют получаемые с пищей белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества.

Белки, или протеины, имеют наибольшее значение для жизнедеятельности организма. Они являются структурной основой всех клеток тела, обеспечивают их деятельность. Белки в организме человека образуются из пищевых белков, которые в результате переваривания расщепляются до аминокислот, всасываются в кровь и используются клетками. Аминокислоты делятся на заменимые (они синтезируются в организме) и незаменимые, которые поступают с продуктами питания. Из незаменимых аминокислот особо важными признаны метионин, лизин и триптофан. Они содержатся преимущественно в продуктах животного происхождения. Особенно необходим для умственной деятельности метионин. Наибольшее содержание его в твороге, яйцах, сыре, мясе.

Средняя потребность организма в белках составляет 1–1,3 г на килограмм массы тела. Для студентов, активно занимающихся физической культурой и спортом, из-за повышенного расхода энергии потребность в белках возрастает приблизительно в 1,5 раза. В суточный рацион студента следует включать белки как животного, так и растительного происхождения. Из растительных наибольшей ценностью и биологической активностью обладают белки сои, картофеля, овсянки, гречневой крупы, фасоли, риса.

Жиры – наиболее концентрированный источник энергии. Вместе с тем в организме они выполняют и другие важные функции: совместно с белками образуют структурную основу клеток, защищают организм от переохлаждения, служат естественными источниками витаминов А, Е, Д. Поэтому жиры и особенно их основной компонент – жирные кислоты – являются незаменимой составной частью пищи. Жирные кислоты подразделяются на насыщенные и ненасыщенные. Одни из самых ценных в биологическом отношении среди ненасыщенных жирных кислот – арахидоновая и линолевая. Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, нормализуют обмен веществ, противодействуют развитию атеросклероза.

Арахидоновая кислота содержится только в животных жирах (санном сале – 2 %, сливочном масле – 0,2 %). Богато этим продуктом и парное молоко.

Линолевая кислота находится преимущественно в растительных маслах. Из общего количества жиров, входящих в пищу, рекомендуется потреблять 30–40 % растительных. Потребность организма в жирах составляет примерно 1–1,2 г на килограмм массы. Избыток жиров ведет к появлению излишней массы тела, отложению жировой клетчатки, нарушению обмена веществ.

При напряженной мышечной деятельности жиры начинают расходоваться организмом после 18–20 мин работы. Студенты, занимающиеся видами спорта, которые требуют проявления выносливости (бег на средние и длинные дистанции, гребля, велосипедные гонки, плавание, лыжи), особенно нуждаются в растительных жирах.

Углеводы считаются основным источником снабжения организма энергией. Кроме того, они необходимы для нормального функционирования нервной системы, главным образом головного мозга. Доказано, что при интенсивной умственной деятельности расходы углеводов повышаются. Углеводы также играют важную роль в обмене белков, окислении жиров, но их избыток в организме создает жировые отложения.

Углеводы поступают с пищей в виде моносахаридов (фруктозы, галактозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы) и полисахаридов (крахмала, клетчатки, гликогена, пектина), превращаясь в результате биохимических реакций в глюкозу. Излишнее употребление углеводов, особенно сахара, чрезвычайно вредно.

Ученые отмечают наличие прямой связи между количеством съедаемого сахара и сердечно-сосудистыми болезнями. Это объясняется тем, что избыток углеводов оказывает отрицательное действие на стенки кровеносных сосудов, повышает содержание в крови сахара (глюкозы) и холестерина – вещества, усиливающего атеросклеротические процессы в стенках сосудов.

Помимо этого употребление углеводов в виде рафинированного сахара, конфет способствует развитию кариеса зубов. Английские специалисты обнаружили, что сахар резко

активизирует размножение на зубах микроорганизмов, с помощью которых образуются разрушающие эмаль кислоты. Поэтому рекомендуется в качестве источников углеводов больше использовать продукты, содержащие полисахариды (каши, картофель), фрукты и ягоды.

Средняя суточная потребность человека студенческого возраста в углеводах составляет 4–5 г на килограмм массы. При регулярных занятиях физическими упражнениями организму требуется больше углеводов – до 600 г. Углеводы в виде сахарного песка, меда, варенья рекомендуется вводить 35 %, а остальное количество желательно восполнять за счет хлеба, картофеля, круп, яблок и т. д.

Чрезмерное потребление углеводов вызывает резкое повышение уровня сахара в крови, что небезопасно для здоровья. Глюкозу рекомендуется принимать непосредственно перед стартом, во время преодоления длинной дистанции или на финише после утомительной физической нагрузки. Установлено, что глюкоза, употребленная перед соревнованием или интенсивной тренировкой, быстро попадает в кровь и используется организмом для успешного выполнения мышечной работы. Если же ее принять за 15 мин и более (до 1,5 ч) до старта, то ожидаемого эффекта не будет. Мышцы не получают нужного количества углеводов, так как в организме будет происходить процесс отложения глюкозы в виде гликогена. Поэтому тренировку или соревнования надо начинать спустя 1,5–2 ч после еды, когда в организме содержится наибольшее количество гликогена.

Энергетическая ценность пищи, или ее калорийность, зависит от количества присутствующих в ней белков, жиров и углеводов. По установленным нормам, калорийность для юношей-студентов составляет 3000 ккал в день, для девушек – 2600 ккал. При занятиях спортом и физической культурой калорийность пищи должна повышаться приблизительно на 700–1000 ккал, в зависимости от интенсивности нагрузок.

От калорийности съедаемой пищи зависит масса тела. У многих студентов, особенно женского пола, она избыточна. А ведь от массы в немалой степени зависит здоровье человека. Ученые утверждают, что лишние 9 кг массы тела на 18 % сокращают возможную продолжительность жизни человека.

Нередко студенты в стремлении похудеть начинают уменьшать число приемов пищи: едят только 2 раза в день. Естественное желание насытиться приводит к тому, что за 2 раза студенты съедают больше, чем при регулярном 3–4-разовом питании. Кроме того, редкий прием пищи отрицательно сказывается на усвоении питательных веществ. А это приводит к увеличению массы тела.

Для того чтобы избавиться от излишней массы, нужно прежде всего напряжение воли. У человека, особенно склонного к тучности, выработана привычка плотно поесть, доставить себе удовольствие. Лишиться такого удовольствия не так-то просто! Следует понять, что чувство сытости – условный рефлекс.

Тем, кто решил похудеть, нужно постепенно уменьшать количество съедаемой за один прием пищи, особенно мучной и сладостей, постоянно контролируя свою массу. Немалое значение имеет и повышение двигательной активности за счет различного рода физических упражнений, особенно на свежем воздухе.

Пищу рекомендуется принимать горячей, в одни и те же часы, 3–4 раза в день, что обеспечивает нормальное пищеварение. Еще недавно была популярна рекомендация завтракать достаточно плотно. Однако в результате длительных наблюдений был сделан вывод, что прилив крови к органам пищеварения после сытной еды уменьшает кровоснабжение мозга, скелетных мышц. А это ведет к ухудшению продуктивности умственной деятельности. Поэтому наиболее правильно во время завтрака употреблять 15–20 % суточной нормы калорий, а обед и ужин сделать более сытными. Ужинать желательно как минимум за 1,5–2 ч до сна, чтобы пища переварилась. По возможности следует организовать второй завтрак или полдник, в виде горячего чая с бутербродами. И ни в коем случае не советуем использовать вместо обеда столь любимые студентами булочки всухомятку.

За последние годы в науке о питании появилось много новых положений. В частности, В. В. Фролькис, К. С. Петровский и др. рекомендуют ограничивать калорийность питания. Этому особенно важно приучиться в молодые годы. Вместе с тем ученые подчеркивают

необходимость использования продуктов повышенной биологической ценности: овощей, фруктов, петрушки, укропа, зеленого лука и т. д. Эти продукты содержат в себе много ценных витаминов и минеральных веществ.

Важным для здоровья является сохранение в организме кислотно-щелочного равновесия. Источниками кислых радикалов (фосфора, серы, хлора) служат такие продукты, как мясо, рыба, сыр, хлебобулочные изделия, крупы, картофель, творог, сало. Щелочные основания, к которым относятся кальций, магний, натрий, калий, железо, имеются в овощах, фруктах и молоке. Таким образом, одни продукты вызывают в нашем организме сдвиги в сторону кислой реакции, другие же – в сторону щелочной.

Поэтому человек в своем питании, с целью поддержания кислотно-щелочного равновесия, должен использовать продукты, вызывающие как кислые, так и щелочные реакции. Физические нагрузки ведут к сдвигу внутренней среды организма в сторону кислой реакции. Учитывая это, студенты должны увеличивать прием молочных продуктов, продуктов растительного происхождения (капуста, морковь, свекла, яблоки и др.). Немалое место в налаживании правильного питания отводится различным салатам. Например, салаты из свежей или квашеной капусты, заправленные подсолнечным маслом, насыщают организм ценными веществами, помогают поддерживать кислотно-щелочное равновесие.

Рациональное питание, прежде всего, подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определено и приходиться на одни и те же часы. Нерегулярный прием ее ухудшает условия пищеварения и способствует развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

© Ивашко Н. В., Адаменко И. В., 2014

Н. В. Ивашко

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

В. В. Поляков

Красноярский строительный техникум, Россия, Красноярск

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Показан здоровый образ жизни как субъективно значимый элемент, вследствие чего в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, поскольку «здоровый человек бывает, несчастен, но больной не может быть счастлив, а здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья».

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.

The healthy way of life is subjectively significant, therefore in preservation and strengthening of health of each person reorganization of consciousness, change of stereotypes of behaviour since “the healthy person happens is necessary, is unfortunate, but the patient cannot be happy, health is a value without which life does not bring satisfaction and happiness”.

Keywords: health, a healthy way of life, physical health, mental health, moral health.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей, при соблюдении ими гигиенических правил, есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т. е. если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес.

А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье – наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные

положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в разное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в разное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня: вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности

Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

© Ивашко Н. В., Поляков В. В., 2014

А. С. Белоусова, Ю. М. Спиридонов, Т. Н. Клепцова
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

Рассмотрена актуальная проблема – физическое воспитание подростков. Показано, что результат физической подготовки – это не только хорошая осанка и здоровье, но и умственное развитие подростков.

Ключевые слова: физическое воспитание, физкультурные занятия, развитие, здоровье.

The article is devoted to the actual problem of physical education of teenagers. Describes what the result of physical training is not only good posture and health, but also mental development of adolescents.

Key words: physical education, athletic training, development, health.

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

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела.

Целью физического воспитания является:

- оптимизация физического развития человека;
- всестороннее совершенствование свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность;
- обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным проявляется непосредственно и опосредованно.

Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т. д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. Это отмечал еще выдающийся ученый П. Ф. Лесгафт. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует

тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

Полноценное физическое развитие и здоровье подростка – это основа формирования личности. Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С. И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма».

Основные задачи по охране здоровья и физическому развитию детей:

- создание условий для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма;
- воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- развитие физических и нравственно-волевых качеств личности;
- формирование доступных первоначальных представлений и знаний об организме человека, влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

Забота о физическом развитии своего тела важна в любом возрасте. Но в подростковом возрасте продуманная система физического воспитания приобретает особенное значение:

- регулярное упражнение различных групп мышц, суставов и связок необходимо для их слаженной работы;
- нагрузки и движения, тренирующие дыхательную, сердечно-сосудистую системы, обмен веществ и энергии;
- регулярное выполнение физических упражнений, которое также тренирует волю, целеустремленность, решительность, самообладание, самооценку и другие важные качества личности.

Очень важно воспитать у подростка правильную осанку. При правильной осанке все внутренние органы находятся в наиболее удобных условиях, движения человека естественны, экономичны и результативны. Наоборот, сутулость и впалая грудь затрудняют работу сердца и легких, в результате организм получает недостаточно кислорода, растет утомляемость, раздражительность. Расслабленность мышц живота приводит к смещению органов брюшной полости, атонии желудка, застою в желчном пузыре и кишечнике.

Правильная осанка вырабатывается с помощью физических упражнений и постоянного контроля за правильностью позы. Важнейшим условием правильной осанки является нормальное развитие позвоночника. Несмотря на то, что все физиологические изгибы позвоночника формируются полностью к началу ходьбы, они долгое время остаются незакрепленными и до 7-12 лет поддерживаются лишь за счет активной работы мышц. Лишь у подростков после 11-12 лет происходит фиксация изгибов позвоночника за счет определенного соотношения его костных и хрящевых элементов. Если к подростковому возрасту ребенок не научился самостоятельно следить за своей позой, взрослому необходимо следить за возможными нарушениями и по возможности сразу же их исправлять.

Подростки уже способны сами контролировать свою осанку, поэтому родителям следует ограничиваться только напоминаниями о необходимости держать спину. Важно закрепить привычку к правильной осанке при статических позах и передвижениях. При воспитании осанки у подростков следует учитывать, что вследствие интенсивного увеличения длины нижних конечностей происходит перемещение центра тяжести, что неблагоприятно сказывается на развитии плечевого пояса, изгибов позвоночника, способа держать свое тело.

Зарядка помогает организму быстро перейти от сна к бодрствованию, выводит из пассивного состояния, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм. Благодаря зарядке у подростка повышается работоспособность. Сердечно-сосудистая система включается в активный ритм: кровь бежит быстрее, к тканям поступает больше кислорода и питательных веществ. Делать зарядку следует ежедневно, через 10–15 минут после подъема, в хорошо

проветренном помещении, в течение 10–20 минут. Начинать следует с более легких разминочных упражнений. После зарядки не должно быть признаков утомления, сильного учащения пульса. Среди упражнений не должно быть таких, которые сопровождаются значительным напряжением статического и динамического характера, задержкой дыхания. Упражнения могут быть самые разные: ходьба, потягивания, наклоны, вращения, повороты туловища и конечностей, подскоки, умеренный бег и др. Число повторений упражнения для подростков – 8–10. Главное в зарядке – регулярное выполнение. Со временем привычка делать зарядку становится потребностью.

Подростку полезно соблюдать режим дня, т. е. рациональное чередование работы и отдыха. Недосыпание, отсутствие отдыха, однообразие в занятиях изо дня в день приводит к переутомлению и резкому снижению работоспособности [1–3].

Библиографические ссылки

1. Теория и методика физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: http://www.twirpx.com/files/physical_training/training/ (дата обращения: 23.04.2014)..
2. Сластенин В. А. Воспитание физической культуры личности [Электронный ресурс]. URL: http://library.by/portalus/modules/pedagogics/readme.php?subaction=showfull&id=1259148408&archive=&start_from=&ucat=1& (дата обращения: 23.04.2014).
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2000.

© Белоусова А. С., Спиридонов Ю. М., Клепцова Т. Н., 2014

И. Е. Крамида, Н. В. Кадникова

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ВРЕДНАЯ АУДИОПРИВЫЧКА И ВЛИЯНИЕ НА НЕЕ ЦИГУН-ТРЕНИНГА И ДРУГИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Показано, что привычка слушать громкую музыку вредна для здоровья. Проведен сравнительный анализ распространенности аудиопривычки среди относительно здоровых студентов и тех, кто посещают занятия цигун-тренингом для студентов с ослабленным здоровьем. Доказано, что занятия цигун-тренингом более эффективны в плане уменьшения вреда от аудиопривычки, чем занятия по физической культуре для относительно здоровых студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, цигун, аудиопривычка.

It is proved that the habit of listening to loud music is harmful to health. It is made comparative analysis of the audiohabit prevalence among relatively healthy students and those who attend qigong training for students with poor health. Proved that classes qigong training more effective in reducing harm from audiohabit than the lessons on physical culture for relatively healthy students.

Keywords: students, physical culture, qigong, audiohabit.

Одним из важнейших каналов поступления информации об окружающем мире является слух. Благодаря ему человек может воспринимать звуковые сигналы, предупреждающие об опасности, ему доступны речевое общение и такие виды творчества, как музыка

и пение. Обучение в вузе в большой степени построено на передаче учебной информации через этот аудиальный канал (лекции, объяснения преподавателя на практических занятиях и т. п.), и если он нарушен по тем или иным причинам, студенту будет трудно понимать преподавателя.

Воздействие звука на организм человека зависит от продолжительности и громкости этого звука. Длительное воздействие звуков громкости свыше 75 дБ может привести к значительной потере слуха. При таких высоких уровнях громкости понижение слуховой чувствительности наступает уже через 1–2 года, при средних уровнях оно обнаруживается позднее, через 5–10 лет. Нервные клетки внутреннего уха разрушаются до такой степени, что уже не восстанавливаются [1].

Если человек использует наушники, чтобы слушать музыку, то это создает дополнительное давление на звуковой проход; колебания сильнее воздействуют на барабанную перепонку, добавляя 5–7 дБ, что приводит к более быстрому ослаблению слуха [1–2].

Организм человека – целостная система. Помимо воздействия непосредственно на слух, громкие звуки оказывают вредное влияние на центральную нервную систему, вызывая переутомление клеток коры головного мозга, что может привести к общей слабости и нарушению сна. У тех, кто подолгу находится в условиях громкого звука, возрастает вероятность нервно-психических заболеваний, рассеянного внимания, утомляемости. Кроме того, у многих возникают социально-психологические проблемы: раздражительность, трудности взаимопонимания с другими людьми, ухудшение настроения. Шум повреждает зрительный и вестибулярный анализаторы, это может привести к нарушению координации движений и равновесия тела, что увеличивает вероятность несчастных случаев и травм [3].

Громкие и продолжительные звуки (уровня 110 дБ и более) приводят не только к снижению остроты слуха, но и к росту артериального давления, и как следствие, нарушениям работы сердечно-сосудистой системы. Внешний звуковой фактор угнетает иммунные функции организма, усиливается подверженность инфекционным заболеваниям [2].

Установлено, что при использовании наушников для прослушивания музыки снижается активность головного мозга и превалируют тормозные процессы, что может привести к нарушениям мышления, внимания и памяти, понижению успешности учебной деятельности студента [4].

Музыка воздействует на подсознание человека и формирует его эмоциональную сферу. Среди студентов вузов мало найдется любителей классической музыки, успокаивающей эмоции или создающей радостный или возвышенный эмоциональный фон жизни. Гораздо чаще молодые люди слушают примитивную «попсу» или агрессивную музыку (тяжелый рок, металл и т. п.). Эта музыка может сделать человека агрессивным или склонным к депрессиям. Такой эмоциональный фон не способствует успешности учебной деятельности студента.

Использование наушников практически отключает аудиальный канал восприятия реальности. Заглушая звуки окружающего мира громкой музыкой из наушников, заполняющей большую часть внимания, человек может не заметить опасной ситуации и не успеть правильно на нее отреагировать. Все чаще в прессе можно встретить сообщения о несчастных случаях со смертельным исходом, в которых пострадавший – молодой человек в наушниках.

На людей, находящихся в городах, постоянно воздействует шум, главным образом – шум транспорта. На современных крупных дорогах и магистралях отмечаются уровни шума – 85–95 дБ, а в домах, стоящих вблизи, превышение допустимых значений достигает 20–30 дБ [3].

Но люди, в первую очередь молодежь студенческого возраста, еще больше увеличивают нагрузку на слух, используя аудиоаппаратуру с наушниками, во многих случаях именно для того, чтобы заглушить техногенный шум (т. е. громкость музыки должна превышать громкость других звуков). Опрос молодых людей студенческого возраста показал, что большинство (95 %) использует плееры в общественном транспорте [5]. При этом, чтобы перекрыть общий звуковой фон, громкость должна превышать 100 децибел, что неизбежно приводит к описанным выше нарушениям здоровья и снижению успешности учебной деятельности студента.

Таким образом, привычку студента длительно слушать громкую музыку можно считать вредной для здоровья и успешности учебной деятельности, а привычка использовать при этом наушники – не только вредная, но и опасная для жизни.

Назовем эту вредную привычку для краткости аудиопривычкой.

Многие студенты нашего вуза, которые посещают занятия по физической культуре (ФК) в основной группе, имеют различные заболевания, поэтому этих студентов мы называем «относительно здоровыми студентами» (ОЗС).

Студенты с ослабленным здоровьем (специальная медицинская группа – СМГ) в нашем вузе проходят обучение по ФК по программе специализации «Оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики цигун». Аудиторные занятия этого практикума мы коротко назовем цигун-тренингом (ЦТ). На занятиях ЦТ студенты выполняют специальные оздоровительные упражнения: релаксационные и суставные разминки, китайскую гимнастику цигун и упражнения по саморегуляции [6].

При проведении настоящего исследования нами была поставлена следующая цель: выяснить, как влияют занятия студентов по ФК для ОЗС и занятия ЦТ для студентов СМГ на их вредную аудиопривычку.

В задачи исследования входит проведение сравнительного анализа:

1) распространенности аудиопривычки и времени, которое на нее тратится, среди ОЗС и тех студентов, кто посещает ЦТ, в начале обучения в вузе и после 1–3 лет обучения (в конце соответствующего учебного года);

2) изменений силы аудиопривычки в ходе обучения в вузе у ОЗС и студентов, посещающих занятия ЦТ.

Для проведения исследования отбирались студенты 1–3 курсов, активно посещавшие занятия по ФК для ОЗС (711 человек) и студенты СМГ, активно посещавшие занятия ЦТ (94 человека).

Методы исследования следующие.

1. Опрос, проводившийся среди студентов 1-го курса в начале учебного года (в октябре) и среди студентов 1–3 курсов в конце учебного года. В опроснике студентам предлагалось указать, сколько часов в день они обычно тратят на прослушивание громкой музыки (если занимаются этим) в разных временных диапазонах (меньше 1 ч, 1–2, 2–4, 4–6 ч и больше 6 ч), прямо или через наушники. В конце учебного года студенты, кроме этого, оценивали силу аудиопривычки по 10-бальной шкале до начала обучения в вузе и в период опроса.

2. Математическая обработка результатов опроса:

а) подсчет процентов опрошенных ОЗС и студентов СМГ, не имеющих аудиопривычки, и процентов тех, кто уделяют этому занятию время в разных временных диапазонах, среди всех студентов соответствующей группы и среди имеющих привычку;

б) подсчет средних значений затрат времени на аудиопривычку для ОЗС и студентов СМГ в начале обучения в вузе и в конце текущего учебного года, при этом характеристикой каждого временного диапазона считалось его среднее значение;

в) подсчет среднего роста оценок силы аудиопривычки за время обучения для каждой группы;

г) оценка достоверности различий между средними величинами по t-критерию Стьюдента (с уровнем значимости 0,05).

Основные результаты опроса сведены в таблицу.

Распределение студентов по затратам времени на аудиопривычку, час/день

Группа	Фаза обучения	Ср., час/день	Нет, %	< 1, %	1–2, %	2–4, %	> 4, %
ОЗС	Начало	2,9	9	22	23	20	26
	Конец	2,8	12	16	23	16	33
СМГ	Начало	3,3	4	18	32	19	27
	Конец	2,4	2	24	31	25	18

В графе «Ср.» приведены средние затраты времени на аудиопривычку для тех студентов соответствующей группы и фазы обучения, кто имеют привычку, в графе «Нет» приведены проценты тех, кто не имеют аудиопривычки.

Опрос студентов показал следующее.

1. В начале обучения в вузе 91 % ОЗС и 96 % студентов СМГ имеют аудиопривычку. В конце учебного года эту привычку имеют 88 % ОЗС и 98 % СМГ 1–3 курсов. В ходе обучения в вузе распространенность этой вредной привычки среди студентов обеих групп практически не меняется.

2. Средний ОЗС, имеющий аудиопривычку, тратит на нее около трех часов в день как в начале обучения в вузе, так и в конце учебного года (разница незначима). Средний рост оценки силы привычки за время обучения в вузе равен 0,3 балла, т. е. сила этой привычки у ОЗС имеет тенденцию к незначительному росту за период обучения в вузе.

3. Средний студент СМГ, посещающий занятия ЦТ и имеющий аудиопривычку, тратит на нее в день в конце учебного года значительно меньше времени, чем в начале обучения в вузе и чем средний ОЗС. Это означает, что ЦТ способствует снижению длительности этого занятия, а значит, и вреда от него для здоровья и успешности студента.

При этом средний рост оценки силы привычки за время обучения в вузе у этих студентов равен 0,1 балла, т. е. сила этой привычки у студентов СМГ, посещающих занятия ЦТ и имеющих аудиопривычку, не меняется за период обучения в вузе. Однако рост силы аудиопривычки за время обучения у этих студентов значительно ниже, чем у ОЗС.

4. Доля ОЗС, которые слушают громкую музыку больше четырех часов в день, растет в ходе обучения в вузе: в начале обучения – каждый четвертый студент, в конце цикла обучения – каждый третий. Доля таких студентов среди тех, кто посещают ЦТ, уменьшается: в начале обучения – каждый четвертый студент, в конце цикла обучения – каждый пятый.

Все это говорит о более высокой эффективности ЦТ, чем занятий по ФК для ОЗС, в плане уменьшения вреда для здоровья и успешности студентов от аудиопривычки.

На основе проведенного исследования сделаны следующие выводы.

1. Подавляющее большинство студентов вуза имеют аудиопривычку, вредную для здоровья и снижающую уровень успешности студента.

2. Распространенность аудиопривычки среди ОЗС и время, которое они ей уделяют, практически не меняются в ходе обучения в вузе, а сила этой вредной привычки у этих студентов имеет тенденцию к росту.

3. Занятия ЦТ более эффективны, чем занятий по ФК для ОЗС, в плане уменьшения вреда для здоровья и успешности студентов от аудиопривычки.

4. Необходимо предусмотреть в работе факультетов и кафедр физической культуры и спортивных клубов технологии, позволяющие при обучении ОЗС в вузе целенаправленно уменьшить распространенность вредной аудиопривычки среди студентов.

5. ЦТ необходимо совершенствовать, чтобы его эффективность в плане снижения распространенности вредной аудиопривычки среди студентов и вреда от нее для их здоровья и успешности увеличилась.

Сделанные нами выводы носят предварительный характер, так как в начале обучения в вузе и в конце учебного года нами проводились опросы разных студентов. Необходимо продолжать исследование, как минимум, в течение трех лет, чтобы проследить, как изменяется аудиопривычка у одних и тех же студентов при обучении в вузе на 1–3 курсах.

Библиографические ссылки

1. Okamoto H., Teismann H., Kakigi R., Pantev C. Broadened Population-Level Frequency Tuning in Human Auditory Cortex of Portable Music Player Users // PLOS One, 2011. URL: [http://www.plosone.org/article/info %3Adoi %2F10.1371 %2Fjournal.pone.0017022](http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0017022) (date of visit: 10.05.2014).

2. Zhao F., Manchaiah V. K. C., French D., Price S. M. Music exposure and hearing disorders: An overview // Intern. J. of Audiology. 2010. № 1. P. 54–64.
3. Гараева Х. Р. Акустический дискомфорт в городской среде (на примере городов Баку и Астрахань) // Вестник АГТУ. 2010. № 1. С. 88–95.
4. Гольдцебелерг Е. М., Кривцунов А. Н., Пустовгар А. А. Влияние прослушивания музыки в наушниках на изменение частотного спектра ЭЭГ // Современные наукоемкие технологии. 2005. № 4. С. 39–40.
5. Левина Ю. В., Кудеева Я. Ю., Ибрагимов Ш. И. Влияние внешних факторов на состояние слуховой функции студентов, живущих в мегаполисе // Вестник оториноларингологии. 2013. № 5. С. 40–43.
6. Крамида И. Е. Валеологический практикум на основе китайской гимнастики цигун для студентов специальной медицинской группы // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития : матер. Междунар. электрон. науч.-практ. конф. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2011. С. 179–181.

© Крамида И. Е., Кадникова Н. В., 2014

К. В. Курносов
Тамбовский государственный университет
имени Г. Р. Державина, Россия, Тамбов

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ХОДЕ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КИКБОКСЕРОВ
МАССОВЫХ РАЗЯДОВ**

Затронуты вопросы реализации методических принципов занятий физическими упражнениями в ходе спортивной тренировки кикбоксеров массовых разрядов.

Ключевые слова: кикбоксинг, спортивная тренировка, методические принципы.

The questions of realization of the methodical principles of occupations are raised by physical exercises during sports training of kickboxers of mass categories.

Keywords: kickboxing, sports training, methodical principles.

Тренировка кикбоксеров массовых разрядов состоит из четырех взаимосвязанных и взаимозависимых частей: физической, технической, тактической и психологической подготовки.

В процессе занятий все эти стороны спортивной тренировки совершенствуются, но в зависимости от ряда причин им уделяется различное внимание и время. Например, если кикбоксер хорошо подготовлен технически и физически, тренеру необходимо больше внимания обращать на тактическую подготовку и т. д.

В основе обучения и тренировки юного кикбоксера, как и в других видах спорта, лежат принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Принципы сознательности и активности. Преподаватель, осуществляя учебный процесс, должен в основном руководствоваться принципом сознательности, который находится в тесной взаимосвязи с другими методическими принципами занятий физическими упражнениями.

Сознательное отношение занимающихся к изучаемому материалу повышает не только их активность, но и в значительной мере усвоение материала.

Сознательность при обучении кикбоксингу приобретает особо важное значение. Сам процесс обучения в кикбоксинге очень сложен: занимающиеся овладевают трудными по координации движениями, а в случае ошибки немедленно получают удары. Поэтому все движения кикбоксера должны быть глубоко осознаны.

В ходе тренировки преподаватель должен более четко объяснить обучающимся роль и значение каждого приема, удара, защитного движения, их место в боевом арсенале кикбоксера. Необходимо добиться, чтобы для занимающегося каждый новый прием был не самоцелью, а ступенью к новому, более трудному. Тогда кикбоксер сможет четко увидеть, к каким результатам приведут его тренировки.

Важный элемент принципа сознательности – осознанное закрепление в боевой обстановке разученных приемов и комбинаций. Юные спортсмены обязаны так строить тренировочный бой, чтобы создалась возможность использовать указанный прием непосредственно во время него. Это, во-первых, будет подтверждением того, что занимающийся строит бой не хаотично, а подчиняет свои действия мышлению, а, во-вторых, покажет, что закрепление навыков на ринге позволяет быстрее осваивать сложные элементы техники кикбоксинга.

Наряду с закреплением изучаемого материала в боевой обстановке целесообразно для привлечения юного спортсмена к активному решению поставленной задачи очередное задание давать перед началом занятий, кратко объяснив способы решения.

Большое значение имеет воспитание критического отношения кикбоксера к своим действиям на тренировке, особенно на ринге. Это во многом способствует тому, что основы техники движений не нарушаются; в то же время индивидуализация движений также производится совершенно сознательно, с учетом специфики физического развития. Каждый кикбоксер должен научиться, как бы со стороны смотреть на все свои движения и подмечать свои ошибки.

Важный элемент воспитания сознательного отношения к изучаемому материалу – творческая взаимопомощь учеников друг другу. Допустим, на очередном занятии совершенствуется прямой удар левой ногой в туловище (фронт-кик). Партнер, который защищается отбивом левым предплечьем, обязан сравнивать атакующие движения своего напарника с атакующим движением, продемонстрированным преподавателем, и замеченные ошибки и неточности тут же исправлять. Этим в значительной степени активизируется сознательное, творческое участие самих занимающихся в процессе обучения.

В обучении кикбоксеров массовых разрядов, с успехом, применяются домашние задания – как теоретические, так и практические. Самостоятельная домашняя работа при строгом учете и контроле преподавателя за ее выполнением способствует развитию творчества, изобретательности обучаемых.

Сознательное отношение кикбоксеров к изучаемому материалу – одна из основных мер предупреждения травматизма при занятиях кикбоксингом.

Принцип наглядности. Принцип наглядности в занятиях с юными кикбоксерами находит широкое применение, так как он способствует лучшему запоминанию и закреплению знаний и навыков.

Принцип наглядности имеет наибольшее значение, прежде всего в обучении. Он осуществляется в практике занятий при помощи показа, демонстрации видеозаписей боев сильнейших кикбоксеров мира, наблюдения занимающихся за боями товарищей, а также кандидатов и мастеров спорта по кикбоксингу.

В тренировке юных кикбоксеров большое значение придается образцовому показу, поскольку зрительное восприятие у юношей и девушек лучше, чем слуховое, и тот или иной прием техники кикбоксинга воспринимается при показе значительно быстрее, чем при устном объяснении. Чем обучаемые моложе, тем шире должен быть использован показ.

Обучение каждому приему кикбоксинга следует начинать с короткого объяснения и показа, который должен быть возможно более четким и правильным.

Изучаемый прием необходимо демонстрировать вперед, назад, вправо и влево. Показ надо сопровождать по возможности короткими замечаниями, обращая внимание занимающихся на наиболее важные элементы приема. Такой показ помогает юному кикбоксеру лучше осознать движение, найти в нем важнейшие, отправные моменты.

Полезно непосредственный показ изучаемого приема дополнять обучающими видеороликами, которые демонстрируют сильнейшие кикбоксеры мира.

Обучаемые должны чаще наблюдать за боями друг друга. Целесообразно во время и после боев проводить объяснение тех или иных моментов боя, причем лучше, если кикбоксеры сами будут высказывать критические замечания. Что касается тренера, то он должен подвести итог обсуждению.

Приемы наглядного обучения ускоряют обучение и в то же время помогают более совершенно овладеть техникой.

Принципы доступности и индивидуализации. Учебно-тренировочные занятия могут принести пользу только в том случае, если преподаватель будет рекомендовать обучаемым материал, соответствующий его общей физической, технической, тактической и психической подготовленности. Чрезмерно трудные упражнения отрицательно действуют на юного спортсмена, подавляя инициативу, волю и снижая интерес к занятиям. Поэтому в тренировках преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности обучаемых, в частности функциональные возможности их организма, исключая такие нагрузки, которые приведут к перенапряжению или перетренированности.

Чтобы сделать занятия интересными, необходимо при составлении пар для упражнений с партнером подбирать кикбоксеров, примерно равных по весу, возрасту, физической и технической подготовленности. Несоблюдение этого условия может привести к тому, что различие в физическом развитии и технике партнеров подавит инициативу одного из них, приведет к неуверенности в своих силах.

Преподаватель должен знать и строго учитывать уровень психологической подготовленности занимающихся и в соответствии с этим подбирать как партнеров, так и методику овладения техникой кикбоксинга.

Если степень физической подготовленности юных кикбоксеров устанавливается при помощи врачебного контроля, то их координационные способности преподаватель может определить лишь путем педагогических наблюдений. Выявив координационные возможности учеников, он подбирает такие виды упражнений и методы проведения занятий, которые наиболее полно позволяют юным кикбоксерам не только овладеть техникой кикбоксинга, но и улучшить свое физическое развитие.

Проводя групповые занятия, тренер не должен ориентироваться на способности отдельных наиболее сильных или наиболее слабых учеников, а обязан исходить из подготовленности всего коллектива в целом.

Ориентировка на средний уровень подготовленности группы в целом позволяет, во-первых, не задерживать прохождение программного материала, как это было бы, если бы педагог ориентировался на отдельных, более слабых учеников, и, во-вторых, не охлаждать спортивное рвение учеников трудностью заданий, как это непременно случилось бы, если бы он ориентировался на лучших и наиболее способных учащихся.

Необходимо постоянно помнить, что доступность многих упражнений, приемов атаки или защиты во многом зависит от мастерства преподавателя, от его умения объяснить, показать упражнение, от правильности построения всего учебно-тренировочного процесса.

Тренер, тщательно изучив особенности физического развития юного кикбоксера, его психологическую подготовленность и определив его функциональные возможности, должен совершенствовать те приемы техники кикбоксинга, ту форму ведения боя, которая наиболее полно отвечает выявленным особенностям спортсмена. Например, если спортсмен высокого роста, то, бесспорно, в первую очередь у него следует вырабатывать наиболее рациональную технику и тактику ведения боя на дальней дистанции.

Принцип систематичности. Чтобы правильно ориентироваться в мгновенно меняющейся обстановке на ринге и применять в соответствии со сложившейся ситуацией разнообразные ударные или защитные действия, кикбоксеру необходимо прочно овладеть большим количеством двигательных навыков. Для этого нужна сложная и четкая координация движений, сочетающаяся с их большой быстротой.

В обучении подростков технике кикбоксинга материал следует преподносить так, чтобы сначала давалось общее понятие о каком-либо разделе техники, а затем происходило усложнение приемов техники, исправление допущенных ошибок.

Используя этот принцип, учебный материал следует располагать так, чтобы приемы атаки или защиты распределялись как бы по спирали, где ранее изученные приемы техники кикбоксинга повторялись бы через некоторое время, но уже в более сложной форме. Такое построение учебно-тренировочных занятий дает возможность не только обучать отдельным элементам и совершенствовать приемы в целом, но и исправлять ошибки и недостатки, допущенные на предыдущих занятиях.

Преподаватель должен в первую очередь повторить упражнения и действия, которые составляют сущность того или иного раздела техники. Так, при изучении бокового удара ногой необходимо повторять прямые удары ногой и удары коленями, особо тщательно следя за выносом бедра выше уровня пояса, поскольку начальное движение при нанесении этих ударов почти одинаковы.

Принцип систематичности лежит в основе как образования условнорефлекторных связей, так и перестройки и усовершенствования органов и функциональных систем под влиянием тренировки. На нем базируются не только обучение технике и тактике и совершенствование в них, но и процесс физического развития спортсмена.

Принцип систематичности определяет ход обучения. Содержание тренировочных занятий должно базироваться на основных педагогических правилах: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Это значит, что в занятиях следует, во-первых, постепенно увеличивать координационную сложность упражнений, во-вторых, постепенно повышать физическую нагрузку и, в-третьих, добиваться того, чтобы усвоение нового учебного материала базировалось на уже освоенном.

Поэтому вначале нужно предложить обучаемым общеразвивающие гимнастические упражнения, потом дать наиболее элементарные специальные упражнения (например, упражнения в передвижениях, удары при ходьбе и др.) и лишь после этого – простейшие комбинации ударов и защит.

Скоростно-силовые способности, как наиболее важные в кикбоксинге, могут быть развиты только путем систематической тренировки упражнений скоростно-силовой направленности. Однако количество и способы выполнения упражнений должны быть такими, чтобы они обеспечивали эффективное влияние упражнений. Оптимальная тренировка будет при правильном сочетании работы и отдыха, утомления и восстановления.

© Курносов К. В., 2014

К. В. Курносов
Тамбовский государственный университет
имени Г. Р. Державина, Россия, Тамбов

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ
МАССОВЫХ РАЗЯДОВ**

Рассмотрено применение различных средств и методов развития скоростно-силовых способностей в физической подготовке кикбоксеров массовых разрядов.

Ключевые слова: кикбоксинг, физическая подготовка, скоростно-силовые способности.

Application of various means and methods of development of high-speed and power abilities in physical training of kickboxers of mass categories.

Keywords: kickboxing, physical preparation, high-speed and power abilities.

В кикбоксинге, с целью выработки единого подхода к анализу тренировочных нагрузок, действует классификация тренировочных средств, в основу которой положено деление упражнений на группы по степени соответствия на общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

В группу общеподготовительных упражнений входят:

- общеразвивающие упражнения в подготовительной части учебно-тренировочного занятия;
- утренняя пробежка;
- общеразвивающие упражнения традиционного и направленного воздействия;
- беговые упражнения направленного воздействия, моделирующие соревновательный бой по продолжительности, чередованию спуртов и т. п.;
- дополнительные циклические упражнения, выполняемые соревновательным методом;
- спортивные игры с различной интенсивностью и длительностью.

К специально-подготовительным упражнениям были отнесены:

- специальные упражнения, выполняемые в подготовительной части учебно-тренировочного занятия по кикбоксингу;
- имитация тактико-технических действий;
- тактико-технические действия в стойке руками и ногами;
- специальные скоростно-силовые упражнения традиционного и направленного воздействия (в группу традиционных входят упражнения с партнером, а к упражнениям направленного воздействия были отнесены те, которые моделируют соревновательную деятельность).

В группу соревновательных упражнений были включены:

- спарринги по заданию;
- специальные тесты, моделирующие соревновательный спарринг или отдельные его части;
- учебно-тренировочные спарринги;
- тренировочные и контрольные спарринги, проводимые в полном соответствии с правилами соревнований.

Из приведенного перечня средств видно, что одно из ведущих мест в тренировке кикбоксера занимают скоростно-силовые упражнения направленного воздействия.

Физиологические механизмы развития специальных скоростно-силовых качеств заключаются, прежде всего, в совершенствовании необходимых нервно-координационных отношений:

- внутримышечной координации, улучшение которой способствует более быстрому включению в кратковременную синхронизированную работу большого числа двигательных единиц с высокой степенью их напряжения и тем самым увеличению скоростно-силовых качеств отдельных мышц;

- межмышечной координации за счет налаживания более согласованной работы между мышцами синергистами и антагонистами, с улучшением которой возрастает суммарная величина проявления скоростно-силовых качеств отдельных мышц, несущих основную нагрузку.

В зависимости от того, на какой тип нервно-координационных отношений преимущественно воздействует то или иное упражнение, их подразделяют на координационные и кондиционные. При этом координационные упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями кикбоксера, направлены главным образом на совершенствование мышечной координации. Кондиционные, т. е. нагрузочные тренировочные задания с отягощениями, решают преимущественно задачи совершенствования внутримышечной координации.

Для развития взрывной силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата применяются упражнения с отягощениями (60–30 % от максимального), изометрические упражнения с быстрым проявлением напряжения, прыжковые упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц, комплексный метод.

На сегодняшний день остается актуальной проблема выбора адекватных средств совершенствования способностей, проявляемых в той или иной спортивной деятельности.

Для развития силовых и скоростно-силовых способностей наиболее эффективны такие режимы работы, которые приближают уровень функционирования мышц к предельному:

- для максимальной силы – максимальное напряжение;
- взрывной силы – максимальная скорость при оптимальной величине сопротивления (50–75 % от максимального);
- быстроты неотягощенного движения – максимальная скорость движения при небольшой (10–20 % от максимальной) нагрузке.

Что касается методов тренировки, то наиболее эффективным считается комплексный метод, предусматривающий смешанный режим нагрузок: чередование мощных напряжений с предельно быстрыми движениями с использованием небольших отягощений (10–20 % от максимальной нагрузки). Акцент в такой тренировке должен быть направлен на мощность развивающего упражнения. Первая нагрузка с большим отягощением (или максимальная в случае использования изометрических упражнений) за счет мощной афферентации повышает возбудимость двигательных центров и обеспечивает более мощную эффекторную импульсацию, а вторая нагрузка при специфической работе – ее более выраженное тренирующее воздействие.

В тренировочном процессе кикбоксеров массовых разрядов используются упражнения: специальные; подводящие; расчлененного и скоростно-силового характера, направленные на развитие мышечных групп, участвующих в ударном движении (например, толкание камней и набивных мячей разного веса, работа с кувалдой, штангой и гантелями разного веса); беговые упражнения с ускорениями и т. д.

По мнению ряда авторов наиболее существенные сдвиги в повышении силы и скорости удара дают упражнения расчлененного характера с отягощениями. Для развития у кикбоксеров мышц ног, участвующих в разгибании, применяются упражнения со штангой на плечах – полуприседания, приседания, разножка, а также удары с отягощениями (1–3 кг) на ногах. Для развития мышц туловища, выполняющих вращательно-поступательные движения, используются: повороты корпуса с грифом на плечах. С целью развития мышц рук, выполняющих разгибательное движение, применяются упражнения: жим штанги лежа, толчки вертикально стоящего грифа, различные виды отжиманий от пола, удары с отягощениями в руках (0,5–1 кг).

При выполнении ударов по снарядам применяются методы: максимального нанесения удара, нанесение удара максимально быстро, нанесение удара максимально быстро и сильно.

Важно отметить, что при выборе средств развития скоростно-силовых качеств необходимо учитывать их тренировочный эффект именно для кикбоксеров массовых разрядов.

Подбор тренировочных средств и методов тренировки, адекватных режиму работы организма юных спортсменов в соревновательном поединке, по всем функциональным параметрам сложен. Эту задачу можно решить, используя комплексный метод, который поможет максимально приблизить тренировочные упражнения к соревновательным условиям, обеспечив существенные и долговременные приспособительные реакции организма кикбоксера к скоростно-силовым нагрузкам.

© Курносов К. В., 2014

К. С. Лавриченко

Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

Ф. Ю. Потанин

СДЮСШ по видам борьбы, Украина, Черкассы

ПАРТЕР ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СВЕТЕ НОВЫХ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ: СООТНОШЕНИЕ, СТРУКТУРА, ТЕХНИКА

Рассмотрены изменения, произошедшие в 2013 году в правилах соревнований как вольной, так и греко-римской борьбы, от которых мировая федерация спортивной борьбы FILA ждет позитивных сдвигов качества соревновательного поединка борцов.

Ключевые слова: спортивная борьба, правила соревнований, соотношение партер-стойка, партерная составляющая поединка, структура спортивного мастерства.

In 2013, there were changes in the rules of competitions in freestyle and Greco-Roman wrestling, from which the world wrestling Federation FILA waiting for positive changes in the quality of competition match Borzov.

Keywords: wrestling, competition rules, the ratio of ground-hour, the ground component of the fight, the structure of sportsmanship.

Борьба – один из древнейших и самых естественных видов спорта. Спортивные правила соревнований последнего десятилетия почти разрушили спортивную борьбу: минимум атакующих действий, работа над которыми ушла и в тренировочном процессе; диапазон борьбы сузился; ставка делается на физическую готовность. Зрители стали терять интерес к спортивной борьбе, так как перестали ее понимать. Борьбу решили удалить из программы Олимпийских игр.

Однако «страсти по Олимпиаде» показали, что борьба – это не застывший организм, что она может изменяться и развиваться, реагируя на запросы современного мира: приняты новые правила проведения соревнований, новые весовые категории. Борьба стала динамичной, зрелищной и понятной зрителю. Благодаря общим усилиям всемирная компания по сохранению борьбы в олимпийской программе увенчалась успехом.

Правила соревнований оказывают решающее влияние на развитие, совершенствование и рост популярности борьбы в мире. Кроме того, правила обуславливают особенности тренировочного процесса борцов.

Предыдущая формула проведения поединка:

6 мин. : 2 стойка + 0,5 отдых + 2 стойка + 0,5 отдых + 2 стойка

(проводится дополнительно при поочередном выигрыше первых двух периодов)

В греко-римской борьбе приемы в партере с обратным захватом туловища стали обязательным элементом при ничейном окончании первого 2-минутного периода соревновательного поединка.

Многолетний мониторинг тенденций развития партерной борьбы у лучших борцов-вольников России и мира и аналитическое исследование этих данных позволил и графически представить динамику в соотношении стойка-партер на примере крупнейшего турнира мира по вольной и женской борьбе – Голд Гран-при «Иван Ярыгин» (рис. 1, 2) [1].

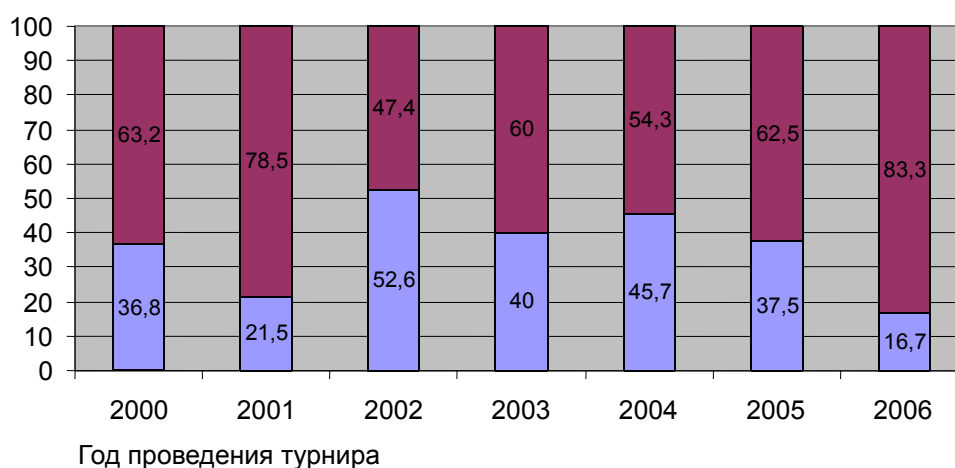


Рис. 1. Процентное соотношение выигранных баллов в финальных схватках среди мужчин на турнирах серии Гран-при «Иван Ярыгин»:

■ – % выигранных баллов в партере; ■ – % выигранных баллов в стойке

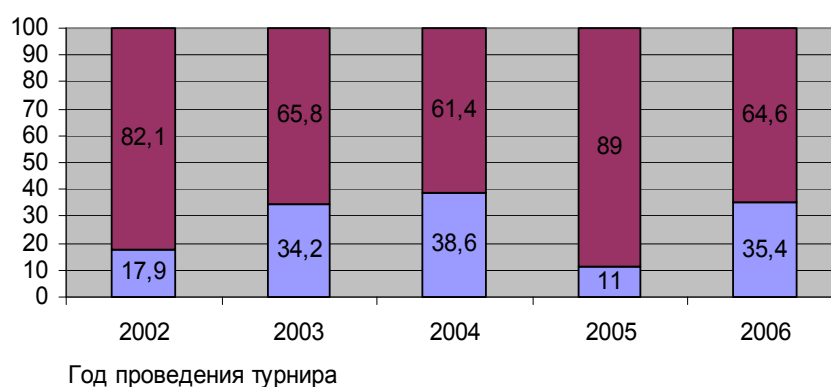


Рис. 2. Процентное соотношение выигранных баллов в финальных схватках среди женщин на турнирах серии Гран-при «Иван Ярыгин»:

■ – % выигранных баллов в партере; ■ – % выигранных баллов в стойке

С середины 90-х международная федерация спортивной борьбы FILA делает значительные усилия, чтобы борцы использовали положение партера для результативной атаки или контратаки, а не затягивали время спортивного поединка. Одним из способов реализации тактических действий, как отмечают специалисты, является связка перевода атакуемого

борца из стойки в партер с внезапным последующим приемом в партере [2]. Однако принятые в начале 2000-х годов правила ведения соревновательной борьбы только ухудшили как зрелищность спортивного поединка, так и качество борьбы.

Современное формула проведения соревновательного поединка:

6 минут: 3 мин. + 0. 5 отдых + 3 мин.
(время всего поединка суммируется, как и общий счет)

За второе предупреждение при пассивном ведении поединка борцу делается предупреждение и он наказывается одним баллом в пользу его соперника.

Аналитические выкладки юбилейного супертурнира «Иван Ярыгин» 2014 года среди борцов-мужчин вольного стиля показали, что в соотношении выигранных баллов партер-стойка значительных изменений не произошло: 4,2 % от всех выигранных баллов приходится на предупреждения за пассивность; 22,2 % – на технические действия в партере; 73,6 % – в борьбе на ногах. Данное соотношение выигранных баллов среди женщин изменилось в сторону борьбы на ногах: 3,5 % – за пассивность; 18,5 % – в партере; 78 % – в стойке.

Определена структура технико-тактических действий борцов-финалистов в каждой весовой категории и направленность их спортивного мастерства (табл. 1, 2).

Таблица 1

**Процентное соотношение выигранных баллов борцами-мужчинами
в положении партер-стойка на Голд Гран-при «Иван Ярыгин»
по вольной борьбе (финалы, январь, 2014 год)**

Весовая категория	Баллы проигравших борцов, %		Баллы победителей финалов, %	
	Партер	Стойка	Партер	Стойка
Финалы за 3 место				
57	0	100	28,6	71,4
57	0	0	60	40
61	0	0	0	100
65	0	0	0	0
70	0	0	0	100
70	0	0	0	100
74	0	100	0	100
74	0	0	0	100
86	0	0	0	100
86	0	0	0	100
97	0	0	50	50
97	0	0	0	100
125	0	100	0	100
125	0	0	0	100
Финалы за 1 место				
57	0	0	33,3	66,7
61	50	50	40	60
65	66,6	33,4	57,1	28,5
70	0	0	0	100
74	0	0	0	100
86	28,5	71,5	0	100
97	0	100	0	100
125	0	100	0	100

**Процентное соотношение выигранных баллов борцами
в положении партер-стойка на Голд Гран-при «Иван Ярыгин»
по женской борьбе (финалы, январь, 2014 год)**

Весовая категория	Баллы проигравших борцов, %		Баллы победителей финалов, %	
	Партер	Стойка	Партер	Стойка
Финалы за 3 место				
48	0	0	0	100
48	0	100	100	0
53	50	50	40	40
53	0	0	0	100
55	50	50	33,3	66,7
55	0	0	25	75
58	0	0	22,2	77,8
58	0	100	14,4	85,6
60	0	100	0	100
60	0	100	25	75
63	0	100	50	50
63	0	100	0	100
69	0	100	0	100
69	33,3	66,7	0	100
75	0	0	40	60
Финалы за 1 место				
48	0	0	100	0
53	0	0	0	100
55	0	100	37,5	62,5
58	0	0	0	100
60	0	100	0	100
63	0	0	50	50
69	0	0	0	100
75	0	0	0	100

Среди мужчин, особенно в борьбе за третье место, подтверждается стабильно высокий процент поединков, где борцы не набрали в партере ни одного балла. В главном финале данного турнира ситуация чуть лучше, но не более того. Однако результативных атак в борьбе на ногах значительно увеличилось.

Если просмотреть результаты финалов в женской вольной борьбе, то статистика поединков обнадеживает: в более 50 % финальных схваток Голд Гран-при «Иван Ярыгин» победители эффективно проводили технические действия в партере.

Структура техники партерной борьбы в финальных поединках мужчин на Голд Гран-при «Иван Ярыгин» (табл. 3) подтверждает, что наиболее применяемые в партере приемы – это накаты (85,1 % реализации). Они во всем своем многообразии: за туловище, скрестным захватом ног и другие. Вторые по рейтингу – контратаки на проход в ноги («ножницы» на руку, перевороты скручиванием захватом туловища или рук спереди-сверху, или головы и разноименной руки спереди-сверху).

Выступление финалисток-женщин удивляет содержанием партерной составляющей их поединков (табл. 4). Наивысший рейтинг, как и у мужчин, у переворотов накатом,

хотя только 28 % из них результативные. Наиболее эффективные при 100 % реализации, – перевороты скручиванием в широком ассортименте: с захватом дальних руки и ноги; захватом разноименной руки и головы соперника спереди-сверху («косой»); «Зегеровский» переворот и другие. Эффективны и контратаки нижнего борца.

Таблица 3

**Структура техники партерной борьбы
в финальных поединках мужчин на 25-м международном турнире
серии Голд Гран-при «Иван Ярыгин», 2014 г.**

Техническое действие	Нереализованное техническое действие	Реализованное техническое действие	Рейтинг технических действий
Переворот «накатом»	2	12	14
Контратаки	–	4	4
Всего	2	16	18

Таблица 4

**Структура техники партерной борьбы
в финальных поединках женщин на 25-м международном турнире
серии Голд Гран-при «Иван Ярыгин», 2014 г.**

Техническое действие	Нереализованное техническое действие	Реализованное техническое действие	Рейтинг технических действий
Переворот «накатом»	9	5	14
Перевороты скручиванием	–	8	8
Контратаки	–	4	4
Переворот переходом	1	1	2
Переворот перекатом	–	1	1
Всего	10	19	29

Данные таблиц показывают существенное уменьшение арсенала технических действий (ТД) в партере у мужчин-финалистов, что говорит о еще высоком влиянии предыдущих правил ведения соревновательных поединков. С другой стороны, женская борьба перестраивается более быстро, что и отражается в результатах финалисток. Отмечается более интересная борьба на ногах, более высокая результативность, более эффектные приемы.

Библиографические ссылки

1. Лавриченко К. С. Структура технико-тактических действий соревновательной деятельности борцов в современной вольной борьбе // Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: III Рос. науч.-практ. конф. с международным участием, 11–12 окт. Красноярск, 2006. С. 41–43.

2. Шахмурадов Ю. А. Преследование соперника после перевода в партер в вольной борьбе // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1985. С. 45–46.

© Лавриченко К. С., Потанин Ф. Ю., 2014

СКАКАЛКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Рассмотрено оптимальное взаимодействие преподавателя и учащихся в области физического воспитания, которое позволяет повысить двигательную активность молодых людей, оптимизировать развитие физических качеств и способность к сохранению своего здоровья, побудит интерес к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, двигательная активность, образовательная среда, скакалка, мотивация, физическая подготовленность учащихся.

The optimum interaction of teachers and students in physical education can increase locomotor activity of young people, to optimize the development of physical qualities and the ability to preserve svoegozdorovya, encourage interest in physical training.

Keywords: health, physical education, physical activity, educational environment, jump rope, motivation, physical fitness of students.

Учебный процесс в высших учебных заведениях должен обеспечивать формирование готовности студенческой молодежи к профессиональной деятельности, овладение ими комплексом научных и специальных знаний, умений и навыков, высокими личными и психофизиологическими качествами.

Исключительно важное место в становлении будущих специалистов занимает физическая культура как одно из средств целостного педагогического процесса. Понимая необходимость систематически заниматься физическими упражнениями, молодежь обращается к средствам массовой физической культуры, которые быстро снимают напряжение, удовлетворяют в двигательной активности, повышают физическую подготовленность и вместе с тем простые, доступные и привлекательные.

Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи остается актуальным направлением исследований ученых и практиков. В настоящее время среди студентов широкое распространение получают новые виды спортивной деятельности, направленные на воспитание уверенности в себе, – через творческое выполнение как повседневных, так и сложных спортивных и профессиональных движений. Однако их внедрение, чаще всего, связано с необходимостью приобретения дорогостоящего оборудования и инвентаря [1].

С другой стороны, в арсенале средств физической культуры имеются системы физического воспитания, которые в настоящее время переживают новый всплеск интереса со стороны сторонников здорового образа жизни. Прежде всего, это относится к упражнениям со скакалкой. В США и Европе вместе с традиционной модой на здоровый образ жизни приобрел популярность и развивается как вид спорта скипинг. В более чем в 30 странах мира созданы спортивные федерации [2].

Скакалка является одним из самых эффективных вспомогательных упражнений, и вмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства.

Использование физических упражнений со скакалкой может значительно оптимизировать учебный процесс студентов высших учебных заведений, сделать его более разнообразным, позволит повысить физическую работоспособность, целенаправленно развивать наиболее значимые для профессиональной деятельности двигательные способности будущих

специалистов. Упражнения со скакалкой в сочетании с элементами ритмической гимнастики могут стать широко популярной формой двигательной активности молодежи, что дает студенту возможность полезно проводить время для оздоровления, эстетического и физического развития, коррекции фигуры, достижения жизненного успеха, реализации амбиций в спортивных соревнованиях, специального общения и другие. Разработанные комплексы физических упражнений можно успешно проводить как на открытом воздухе, так и в помещении.

Многолетняя практика применения скакалки в академических занятиях вуза, в рамках физического воспитания системы профессионального образования, позволяет эффективно использовать эту систему упражнений, соблюдая, во-первых, курсовое применение двигательной нагрузки по освоению техники скипинга с введением соответствующих контрольных тестов и домашних заданий, предварительно адаптировав их к условиям образовательного учреждения. Данный курс обучения прыжкам со скакалкой дает возможность разнообразить двигательную деятельность, применяя как простые, классические прыжки, используемые на практических занятиях физической культуры, так и сложные по координации, технике и тактике действия.

Во-вторых, оправдывает себя и безоценочная система работы, основанная на соревновательном принципе или принципе постепенного прироста, что, с одной стороны, раскрепощает закомплексованность учащихся от неудач в данной спортивной деятельности, с другой – стимулирует желание быть лидером всей группы, что может служить мотивом к личному достижению в своей самоподготовке. С малых побед над своими неудачами в физкультурной практике начинается большая победа над режимом гиподинамии. Освоение элементарных двигательных действий повышает положительный эмоциональный тренировочный фон и приводит к заинтересованности в выполнении более сложных прыжковых действий.

В-третьих, разработанная нами методика показала свою эффективность, обеспечивая позитивную динамику роста функционального состояния занимающихся.

Итоговым действием данной подготовки учащихся по скипингу является выполнение зачетных требований, основанных на приросте тестового результата, и расширение технического арсенала обучаемого, т. е. его умений владения скакалкой.

Благодаря прыжкам со скакалкой через зоны эпифиза активизируется формирование костной ткани нижних конечностей, а это в некоторой степени гарантирует растущему организму подростка в будущем красивые, здоровые ноги. Регулярная, планомерная нагрузка на стопы, при правильном мягком приземлении – отличная профилактика плоскостопия, не говоря уже об укреплении всего опорно-двигательного аппарата. Развернутые во время прыжков плечи и отведенные в стороны руки помогают не только выработать правильную осанку, но и гарантируют максимальный приток воздуха в легкие, развивая дыхательную функцию организма. Нагрузка делает более функциональным сердце и сосуды. Проведение среди учащихся сравнительных тестов по пробе Штанге (задержке дыхания на вдохе) и ортостатической пробы (разница пульса в положении лежа и стоя), в начале, в середине и в конце факультативного курса обучения скипингу, может дополнительно стимулировать интерес к занятиям этим видом спорта.

Анализируя материальные затраты на обеспечение спортивным инвентарем занятий скипингом, можно констатировать, что это дешево, надежно и практично.

Скипинг является базовым видом спорта, развивающим все физические качества для других, традиционных видов спорта.

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта. Никто, даже самый большой любитель этой формы двигательной активности, не сможет назвать ее спортом. Однако еще в конце прошлого века в Англии боксеры использовали прыжки через скакалку для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп; они помогали развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. И сегодня боксеры используют прыжки через скакалку, с той лишь разницей, что в наши дни арсенал выполняемых с нею движений намного расширился. Сюда добавились прыжки с поворотами, двойными прыжками, обратным направлением движения скакалки и прочее.

Прыжки через скакалку используют в своей тренировке многие футболисты и баскетболисты, считая, что такие упражнения не только помогают им научиться расслаблению, но и дают тренировочный эффект.

В сравнительных исследованиях, проведенных Кеннет Купером, установлено, что прыжки со скакалкой в течение 10 минут оказывают одинаковое влияние на сердечно-сосудистую систему, как и при выполнении других видов двигательной активности (например, езда на велосипеде в течение 6 минут – 2 мили; плавание в течение 12 минут; игре в теннис – 2 сета; бег на одну милю и др.) [3].

Прыжки через скакалку являются доступным видом физических упражнений для детей и взрослых. Однако в практике физического воспитания детей и учащейся молодежи использованию упражнений со скакалкой уделяется недостаточно внимания, отсутствуют методики занятий скипингом. Данная проблема в полной мере характерна и для системы физического воспитания студенческой молодежи [4].

Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно-сосудистой системы. Если вы нацелены на развитие общей выносливости, то продолжительность таких упражнений должна быть более 15 минут, считает Р. Риоти, специалист по лечебной физкультуре и спортивной физиологии. Является ли такая форма нагрузки адекватной бегу, еще до конца не выяснено. Большинство ученых-медиков полагает, что эффективность прыжков через скакалку равна примерно 90 % эффективности продолжительного бега, если оценивать ее по потреблению кислорода и количеству сжигаемых калорий. Эти занятия дают постоянный тренировочный эффект, и его можно увеличивать. Во всех исследованиях, за исключением исследования, проведенного Риоти, испытуемыми были лица либо почти не занимавшиеся прыжками, либо работающие с ней только в течение 5–6 минут. Поэтому сравнение результатов этих неопытных прыгунов, выполнявших незначительную по объему нагрузку, с результатами опытных бегунов-ветеранов, имевших большой тренировочный объем, вряд ли представляется правомерным.

Исследование Риоти, проведенное им совместно с А. Паолоне и У. Мраком в университете Филадельфии, в течение двух лет, показало, что минимальный контрольный срок испытаний должен составлять 10 минут, еще лучше – 15. Вначале, когда вы только осваиваете прыжки, то прыгаете с частотой 72 оборота в минуту. Если попробовать вертеть скакалку медленней, она просто не сможет достичь вертикали. Вот почему нагрузки в прыжках через скакалку нельзя снизить ниже определенного уровня, как в беге, когда можно начинать совсем с легких нагрузок и темпа и, по мере того как организм вращивается, повышать их. В прыжках через скакалку наблюдается обратная картина – почти сразу же достигается желаемая величина ЧСС и в течение первых трех минут организм работает в анаэробном режиме. Частота сокращений увеличивается еще и за счет работы рук, совершающих в данном случае вращательные движения, – работа рук более значительно увеличивает ЧСС почти с самого начала работы, во время выполнения прыжков через скакалку выполняется в 30 раз больше механической работы, чем при беге (при занятиях превышающих 10 минут). Первые три минуты работы являются почти полностью аэробной, тяжелой формой нагрузки, что эквивалентно бегу с полной скоростью. И даже на пятой и шестой минуте упражнения в организме еще существует кислородный долг.

Проведенные исследования показывают, что в это время организм еще не вступил полностью в аэробную фазу работы. После бесчисленных исследований, проведенных на опытных бегунах, ученые наконец-то изучили физиологические эффекты воздействия продолжительного бега на организм. Подобные исследования никогда не проводились на физкультурниках, выполняющих в течение продолжительного времени прыжки через скакалку в медленном темпе. Однако исследования, проведенные Риоти, позволили ему сделать вывод, что «как только организм вступит в аэробную фазу работы, можно закрепить на очень высоком показателе частоты сердечных сокращений и выполнять большое количество механической работы и, возможно, увеличить поглощение кислорода». В действительности можно увеличить способность к потреблению кислорода и уровень подготовленности сердечно-сосудистой системы гораздо быстрее, если использовать прыжки через скакалку

вместо занятий какой-либо другой формой физической деятельности, не заставляющей организм работать столь же напряженно. Кроме того, что прыжки через скакалку укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, они способствуют развитию силы и выносливости мышц ног. Бег, кстати, способствует развитию только выносливости этих же групп мышц. Прыжки через скакалку также способствуют улучшению грациозности и координации движений.

Внедрение занятий скипингом в образовательном учреждении позволяет развить интерес к физической культуре у учащихся, так как этот вид деятельности доступен для различных социальных слоев общества, легок в освоении техники, направлен на укрепление и поддержание хорошего физического состояния организма. Разработаны рекомендации для начинающих, для людей со средним уровнем подготовленности и для опытных.

Библиографические ссылки

1. А что вы знаете о скипинге? // Внимание, на старт! : online-газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.na-start.ru/rest/9.html> (дата обращения: 5.15.2014).
2. Программы бега Кеннета Купера [Электронный ресурс]. URL: <http://sportzal.com/post/2706> (дата обращения: 5.15.2014).
3. Правдов М. А. Влияние занятий скипингом на физическую подготовленность студентов [Электронный ресурс]. URL: <http://bmsi.ru/doc/b222bc79-7c14-47cd-859d-4a9950d1de7a> (дата обращения: 5.15.2014).
4. Скакалка [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скакалка> (дата обращения: 5.15.2014).

© Лавриченко К. С., 2014

Т. В. Лепилина, Н. А. Васильева

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ПРИЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ

Показано, что позитивное отношение студентов к занятиям плаванием, убежденность в значимости получаемых знаний возможно при воспитании интереса к занятиям, интенсивной умственной и практической деятельности студентов на занятиях.

Ключевые слова: интерес, студент, плавание, занятие, прием, эмоциональность, оценка, самостоятельная деятельность.

The positive attitude of students to practice swimming, belief in the importance of the received knowledge is possible with the raising of interest in activities, intensive intellectual and practical activities of students in the classroom.

Keywords: interest, student, swimming, work, receive, emotionality, evaluation, independent activity.

Интерес студентов к занятиям плаванием – положительно окрашенный эмоциональный процесс, связанный с потребностью узнать что-то новое о плавании, повышенным вниманием к нему. Это их интенсивная умственная и практическая деятельность на занятиях

по плаванию, позитивное отношение студентов к обучению, понимание ими сущности изучаемого, убежденность в значимости получаемых знаний.

Воспитание интереса к занятиям плаванием осуществляется путем соблюдения ряда важных правил обучения:

- добиваться четкого понимания студентами целей и задач предстоящей работы;
- вооружать студентов знаниями в образовательных областях «Физическая культура», «Плавание», «Анатомия человека»;
- использовать увлекательные факты, сведения, примеры, применять наглядные пособия, использовать технические средства;
- вовлекать студентов в практическую деятельность по применению теоретических знаний;
- добиваться осознания способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений, навыков в практике жизни;
- учить студентов находить причинно-следственные связи;
- поддерживать оптимизм учащихся и уверенность в успехе.

В таблице представлены методические приемы воспитания интереса у студентов к занятиям плаванием.

Методические приемы воспитания у студентов интереса к занятиям плаванием

Прием воспитания интереса	Средство, метод, методический прием
Создание положительного эмоционально-окрашенного фона	– интересные, увлекательные факты о плавании, спортсменах, соревнованиях; – обогащать содержание личностно-ориентированным интересным материалом; – настроение, внешний вид преподавателя; – разумная похвала за активность, интерес к учебному материалу, старание в выполнении упражнений; – достаточно частая смена видов двигательной активности на одном занятии; – прыжки, ныряния в длину, глубину, старты. – использование образных выражений и жестов; – контрольно-оценочная деятельность преподавателя
Самостоятельная деятельность студента	– упражнения на выбор и выполнение самостоятельно; – составление плана занятия и его выполнение; – самооценка двигательных действий, проделанной работы на занятии, оценивание работы товарищей
Систематическая оценка и поощрение достигнутых успехов	– контрольно-оценочная деятельность тренера-преподавателя; – разумная похвала за активность, интерес к учебному материалу, старание в выполнении упражнений

Создание положительного эмоционально-окрашенного фона занятий. Эмоции играют большую роль в жизнедеятельности человека. Различные эмоциональные переживания и состояния, возникнув в процессе активного взаимодействия с окружающей средой, сами начинают оказывать влияние на характер и успех выполнения данной деятельности.

Эмоциональный фактор, ведущий для приобщения к физической культуре, формирования мотивов и интереса к физической активности. Мотив – это направленность студента на отдельные стороны учебной работы, связанная с внутренним отношением к ней. Учение так или иначе захватывает эмоциональную сферу, эмоции тесно связаны с мотивами и выражают возможность реализации имеющихся у студентов мотивов и поставленных целей.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на занятиях по плаванию, как правило, он формируется у студентов еще до начала занятия

и сохраняется на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон должен меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия студентов, их интереса к плаванию, как учебной дисциплине, к физическим упражнениям как основному средству деятельности, конкретной теме занятия и личности преподавателя. Влияют на эмоциональный фон оценка деятельности студентов, настрой преподавателя и студентов, самочувствие преподавателя, его поведение.

Положительные эмоции рожают такое состояние души, когда мысль становится особенно яркой, учение проходит легко, быстро и приятно. Вот некоторые требования эмоциональности учения:

- при подготовке каждого занятия продумывать способы, как вызвать и поддержать положительные эмоции студентов;
- учить ярко, образно, весело;
- использовать эмоциональную насыщенность учебного материала, методов обучения, форм организации познавательного труда;
- заботиться о том, чтобы студенты пережили настоящий успех, порадовались достигнутым результатам.

Таким образом, существенную роль в активности студентов на занятиях по плаванию играет создание положительного эмоционального тонуса, настроения в самом начале обучения, поддержание его в дальнейшем.

Повышение самостоятельной деятельности студентов. Самостоятельная деятельность студентов на занятиях по плаванию требует специальных знаний, умений и навыков. Студенты осваивают основные правила самостоятельного проведения тренировочного занятия, элементарные приемы контроля своего состояния, последовательность проведения закалывающих и гигиенических процедур, знают приемы сохранения правильной осанки, значение отдельных упражнений.

Использование заданий и упражнений на выбор целенаправленно воздействуют на мотивационную сферу студента, способствуют укреплению и осознанию мотивов учения. Ситуации выбора весьма благоприятны, потому что они упрочивают умение принять решение, умение взвесить все «за» и «против», сопоставить и соподчинить разные мотивы. Это делает студента субъектом учебного труда.

В такой учебной ситуации мы не только обучаем, но и изучаем студента, выявляя их индивидуальные способности, побудительные мотивы и познавательные интересы, характерные способы учебной работы и предпочтения к содержанию и форме учебного материала. Наблюдение за выбором, варьирование условий выбора, позволяют отследить:

- индивидуальную избирательность и возможности студентов;
- устойчивое предпочтение в выборе задания, двигательного действия;
- активность в учебном процессе;
- успешность освоения двигательного действия;
- использование дополнительных плавательных средств.

Все эти сведения делают процесс обучения по-настоящему эффективным, т. е. отвечающим меняющимся интересам и растущим возможностям студентов. Подбирается подходящий материал, средства и методы, просматриваются предпочтения детей, составляются индивидуальные программы обучения.

Систематическая оценка и поощрение достигнутых успехов, привлечение студентов к оценивающей деятельности. Сильным реально действующим мотивом успешного учения является оценка. Разумная похвала, поощрение достигнутых результатов, систематическая оценка мобилизуют приложение студентом новых усилий, что вызывает возрастание активности и внутренней мотивации при обучении плаванию.

На занятиях по плаванию важно давать оценку качества выполнения задания сразу же после его выполнения, а также сделать краткие пояснения об имеющихся недостатках до того, как студент приступит к следующей попытке. Вести разговор надо доброжелательно, так, чтобы у студента всегда сохранялось желание улучшить предыдущую попытку. Не надо

торопиться оценивать качество выполнения двигательного действия, особенно на первых занятиях, тем студентам, у которых процесс овладения сопровождается значительными и даже грубыми ошибками.

Для мотивации студента более важной, чем оценка, оказывается скрытая в оценке информация о его возможностях. Оценка преподавателя повышает мотивацию, если она относится не к способностям студента в целом, а к тем усилиям, которые прилагает студент при выполнении задания: «Молодец! Ты, приложив усилия, стал плыть гораздо правильной, техничнее», «Отлично, отработав этот элемент, проявив настойчивость, все получилось как нельзя лучше». Если преподаватель своей оценкой действительно мобилизует приложение новых усилий (а не просто слепо верит в силы студента), то это вызывает возрастание активности и внутренней мотивации молодых людей.

Другим правилом оценки для поощрения мотивации является такой прием, когда успехи студента преподаватель сравнивает с его прежними результатами. При этом слабый студент будет чаще переживать чувство успеха, а сильный будет сталкиваться с необходимым для него переживанием неудачи. Таким образом, похвала и оценка студента тогда будут стимулировать положительные мотивации, если они будут учитывать реальный вклад студента в работу, психологическую цену этой работы для данного студента.

Привлечение студентов к оценивающей деятельности – самоконтролю и самооценке осуществляется в ходе организации учебной деятельности, переключения с одного вида деятельности на другой, обучения приемам самостоятельной постановки целей и их достижения. Результаты этой работы лучше всего оценивать по реальным поступкам студентов, действительности их отношения к учению. На основе данных и выводов о результативности работы по формированию мотивации преподаватель ставит задачи дальнейшей учебно-воспитательной работы.

Следовательно, приемом повышения интереса к занятиям плаванием является систематическая оценка достигнутых ими успехов и поощрение со стороны преподавателя. Они могут осуществляться по ходу выполнения упражнений на занятии, в конце каждого занятия и по окончании курса обучения плаванию.

Поэтапный характер процесса формирования интереса к занятиям плаванием у студентов можно представить следующим образом.

На первом этапе:

- а) поддерживается высокий эмоциональный настрой, интерес к плаванию у студентов с высоким уровнем желания заниматься;
- б) разрушаются негативные стереотипы поведения студентов низкого уровня мотивации к занятиям плаванием (боязнь, страх, скептический настрой, апатия, равнодушие и др.) с опорой на их интересы и потребности;
- в) педагогические воздействия носят яркий, впечатляющий характер, соответствующий внутреннему настрою студентов.

Цели деятельности должны быть понятны студентам и относительно доступны, содержание деятельности способствует устранению у студентов чувства собственной ограниченности в этом виде двигательной активности, что достигается адекватной самооценкой и поощрением их усилий;

На втором этапе:

- а) происходит развитие выявленных у студентов способностей в плавании, что придает их деятельности лично значимый смысл;
- б) студенты обеспечиваются содержательной информацией о результативности своей деятельности;
- в) преподаватель способствует превращению потенциальных способностей каждого студента в реализуемые.

На третьем этапе:

- а) при осознании личной и общественной значимости физического совершенства, формировании его индивидуального образа студенты проявляют инициативу;

б) ставят перед собой повышенные цели, чему способствует возросший уровень знаний и накопленный практический опыт.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Позитивное отношение студентов к занятиям плаванием, понимание ими сущности изучаемого, убежденность в значимости получаемых знаний возможно при интенсивной умственной и практической деятельности на занятиях, в интересе, в ответственности, в положительных эмоциях и во многом другом.

Важное правило воспитания интереса у студентов к занятиям плаванием – добиваться четкого понимания студентами целей и задач предстоящей работы, а также усвоения знаний о закономерностях движений, способах выполнения физических упражнений и тактических действий, организации и проведении самостоятельных занятий по плаванию.

Методические приемы повышения интереса к занятиям плаванием: создание положительного эмоционально-окрашенного фона; повышение самостоятельной деятельности студента; систематическая оценка и поощрение достигнутых успехов.

© Лепилина Т. В., Васильева Н. А., 2014

Л. А. Лузина, А. И. Завьялов

Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

ФИЗИОЛОГИЯ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Показано, что в процессе спортивной тренировки многие функции организма претерпевают значительные изменения, в результате чего человек способен дольше выполнять работу или развивать большую мощность. Выявлено, что прогресс в развитии отдельных двигательных качеств происходит по ряду причин неравномерно.

Ключевые слова: режимы энергопотребления, АТФ, креатинфосфат, гликолиз, скорость бега.

In the process of sports training many body functions undergo significant changes. The result is that the person is capable longer to perform work or to develop more power. Progress in the development of motor skills occurs for several reasons unevenly.

Keywords: power consumption modes, ATP, creatine phosphate, glycolysis, running speed.

В беге на короткие дистанции добиваются успеха спортсмены различного роста телосложения, но, как правило, хорошо физически развитые, сильные и быстрые [1].

Характерной особенностью спринта является функционирование организма в режиме креатин-фосфатного алактатного и анаэробного лактатного режимов энергопотребления [1–2].

Расход энергии при беге на короткие дистанции составляет 3700–4200 ккал у мужчин и 3200–3600 ккал у женщин [1].

В беге на 100 м мышцы спринтера работают в максимальном режиме в течение 10–14 с. Очевидно, что в этот период требуются максимальное энергообеспечение работающих мышц. Таким образом, работа спринтера зависит от величины энергии поставляемой работающим мышцам. Эта энергия реализуется через анаэробный механизм (АТФ), (СР) и гликолиз [3].

Креатинфосфат (СР) считается топливом быстрой реализации, который регенерирует АТФ, которого в мышцах незначительное количество и поэтому СР является основным энергетиком в течение нескольких секунд. Гликолиз более сложная система, способная функционировать длительное время, поэтому ее значение существенно для более длительных активных действий [3].

СР ограничен своим незначительным количеством. Гликолиз же имеет возможность для относительно длительного энергетического обеспечения, но, производя молочную кислоту, заполняет ею двигательные клетки и из-за этого ограничивает мышечную активность [3].

В начальный период работы мышца использует АТФ, образующийся за счет представленной выше реакции, протекающей справа налево. Это наиболее быстрый путь образования АТФ, обеспечивающий мышцу энергией до тех пор, пока включатся: другие механизмы: мобилизация гликогена, усиленный транспорт в мышцы других субстратов окисления из печени и жировой ткани. В первую очередь используются запасы углеводов, а затем начинают использоваться липиды [1–2; 4–6].

Способность поддерживать максимальную скорость бега зависит от уровня креатинфосфата в клетках работающих мышц. При высоком содержании СР в работающих клетках спринтер способен увеличивать скорость бега. Это говорит о том, что СР представляет собой быстровосполнимый резерв АТФ. Пока не известно какое количество СР необходимо для выполнения работы такого уровня. Большинство исследований свидетельствуют, что после 5–7 секунд достижения максимальной скорости бега, уровень СР снижается и мышцы не способны сокращаться с максимальной интенсивностью. После истощения резервов СР энергообеспечение осуществляется через гликолитический механизм однако этот механизм менее продуктивный нежели АТФ обеспечение [3].

Если рассматривать фазы спринта, можно отметить, что они связаны с уровнем АТФ и СР в работающих мышцах. Так, спринтер ускоряется и поддерживает максимальную скорость бега в соответствии с уровнем СР. Снижение скорости позволяет предположить, что в энергообеспечение включается гликолиз и становится основным источником энергообеспечения. Накопление молочной кислоты при уровне 7–9 ммоль/л является фактором снижения скорости бега [3].

Основные определяющие компоненты в спринте являются сила и мощность атлета. Физиологические характеристики, такие как аэробная производительность, гибкость и время реакции не являются определяющими для спортсменов различной квалификации в спринте. С другой стороны было определено, что физические качества и техника бега в значительной мере определяют результат в беге на короткие дистанции [3].

Двигательные навыки в некоторых видах спорта являются ведущими для достижения высокого результата (McClements and Sanderson, 1998). Для спринта, особенно бега на 100 м, значение техники имеет определенное значение. Поэтому тренеры уделяют значительное внимание специальным техническим упражнениям, особенно в подготовительный период, поскольку техническое совершенствование более подвержено развитию, нежели консервативные физиологические характеристики, такие как метаболизм и особенности нервной системы. Для фазы ускорения наибольшее значение имеет показатель силы, в то время как для финишной части дистанции более важным являются показатели скоростной выносливости, для максимальной скорости бега одной и решающих характеристик является техника бега [3–4].

Во время бега с максимальной скоростью спринтер должен в значительной мере проявлять свои координационные способности, поскольку он все время находится на грани риска, когда каждая ошибка ведет или к резкому снижению скорости или к возможности получить травму. Поэтому при беге с максимальной скоростью техника контроля должна быть доведена до совершенства. Проблемой в тренировке является возможность достижения максимальной скорости бега, так как необходимо тратить значительные усилия на фазу разгона, чтобы выйти на уровень максимума [3].

Известно, что физиологические характеристики в значительной степени определяют результативность в беге на короткие дистанции. Однако и другие факторы должны приниматься во внимание при подготовке начинающих спринтеров. В тренировке должны учитываться все компоненты развития правильных технических навыков при постоянном контроле их совершенствования [3; 7].

Библиографические ссылки

1. Гагуа Е. Д. Тренировка спринтера. М. : Олимпия Пресс ; Терра-Спорт, 2001.
2. Анатомия человека и динамическая морфология : учеб. пособие для студентов факультета физической культуры и спорта и отделения физического воспитания педагогических колледжей / Я. Я. Мейнгот, М. М. Королькова, О. Я. Шарова, Н. М. Потылицина и др. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2007.
3. R. Lidor, Meckel Y. Физиология, развитие двигательных качеств и обучение технике в беге на 100 метров // IAAF New Studies in Athletics. 2004. № 1.
4. Лазарева Э. А. Взаимообусловленность общей физической работоспособности и типов энергообеспечения мышечной деятельности легкоатлетов-спринтеров и стайеров // Теория и практика физической культуры. 2003, № 9. С. 46–48.
5. Аракелян Е. Е. Формирование техники спринтерского бега посредством направленного развития силы отдельных мышечных групп у юных атлетов // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4, С. 23–24.
6. Хоменков Л. С. Учебник тренера по легкой атлетике. М. : Физкультура и спорт, 1974.
7. Юшко В. Н., Радзиевский П. А., Вилков И. П. Формирование тренировочных нагрузок и динамика функциональной подготовленности легкоатлетов-спринтеров // Теория и практика физической культуры. 1987. № 11. С. 31–34.

© Лузина Л. А., Завьялов А. И., 2014

Д. В. Нижегородцев¹, А. И. Раковецкий¹, А. Ю. Осипов^{1,2}

¹Сибирский федеральный университет

²Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого, Россия, Красноярск

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРОВ

Рассмотрено значительное снижение спортивных результатов у Российских боксеров на значимых соревнованиях, которое, по мнению многих специалистов, происходит из-за недостаточного уровня функциональной готовности наших спортсменов. Произведен поиск оптимального метода развития выносливости у боксеров.

Ключевые слова: бокс, выносливость, работоспособность, методы тренировки.

Today there has been a significant decrease results from Russian boxers on important competitions. According to many experts, the fall of the results is due to the insufficient level of functional readiness of our athletes. The article is devoted to the search of an optimal method of developing tolerance in boxers.

Keywords: boxing, endurance, training methods.

В последние несколько лет, специалисты отмечают существенное падение значимых спортивных результатов у Российских боксеров на международной арене. По их мнению, одной из главных причин, приведших к данной неудовлетворительной ситуации, является недостаточный уровень функциональной готовности (специальной выносливости) спортсменов. Анализ научной литературы показал, что корни данной проблемы достаточно глубоки, так, некоторые специалисты отмечали определенные проблемы развития выносливости у отечественных боксеров еще в 80-х годах прошлого века [1, с. 4]. Следует отметить, что исследования, проведенные одним из авторов статьи по оценке реакции миокарда спортсменов Красноярского края занимающихся различными видами единоборств, на физическую нагрузку показали, что уровень функциональной готовности боксеров является недостаточным [2, с. 47]. Таким образом, работы посвященные развитию выносливости спортсменов, занимающихся боксом, будут актуальны в настоящее время.

Однако следует признать, что среди специалистов нет единого мнения по вопросу развития специальной выносливости у боксеров. У различных специалистов присутствуют существенные различия во взглядах на само понятие «специальная выносливость» и на методику развития данного качества [3, с. 114]. Некоторые специалисты, например Ю. В. Верхошанский, считают, что само деление выносливости на общую и специальную является ошибочным, так как научные исследования не подтверждают существования антагонизма между развитием аэробных (общей выносливости) и анаэробных (специальной выносливости) механизмов энергообеспечения при напряженной мышечной деятельности. Следовательно, для качественного повышения уровня развития выносливости спортсменов, в нашем случае боксеров, необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, как аэробного, так и анаэробного характера [4, с. 148]. Однако следует заметить, что при подобных тренировочных воздействиях необходимо использовать современные методы контроля, как функции управления тренировочным процессом. Должен присутствовать интегрированный анализ показателей работоспособности спортсменов и индивидуальная оценка состояния их кардиореспираторной системы при выполнении тренировочных заданий [5, с. 23].

Сегодня преобладающими методами развития выносливости у боксеров являются:

- «американский» (метод увеличения количества тренировочных боев, так называемых «спаррингов», в общем объеме тренировочной деятельности);
- интервальный (метод предполагает постоянную смену периодов нагрузки и отдыха, так называемых интервалов, с повышением интенсивности работы боксера);
- повторно-переменный (метод состоит в частой смене партнеров, снарядов, заданий, изменении времени раундов боя и т. д.).

Согласно проведенным авторами статьи исследованиям, наиболее подходящим для одновременного развития, как общей, так и специальной выносливости боксеров является «американский» метод подготовки [3, с. 120]. Спортсмены, использовавшие данный метод тренировки, показали достоверный прирост в развитии уровня, как общей, так и специальной выносливости. Влияние данного метода на развитие скоростно-силовой выносливости отмечают и другие авторы [6–7]. Они утверждают, что развитие физических качеств, и в частности выносливости, является одной из главных задач подготовки спортсменов-боксеров.

Библиографические ссылки

1. Киселев В. А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной выносливости боксеров на предсоревновательном этапе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1982.
2. Осипов А. Ю. Оценка состояния спортсменов на основе контроля ЭКГ // Теория и практика физической культуры. 2007. № 7. С. 46–48.
3. Осипов А. Ю., Нижегородцев Д. В., Останин Ю. А., Раковецкий А. И. Исследование эффективности различных методов развития выносливости у молодых боксеров // В мире научных открытий. 2013. № 7.1 (43). С. 111–123.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988.

5. Киприч С. В., Донец А. В., Махди О. А. Совершенствование управления тренировочным процессом боксеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 20–24.

6. Раевский Д. А., Домашенко В. С., Харатов В. С. Особенности развития физических и специфических качеств студентов при освоении техники бокса // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 2 (96). С. 139–143.

7. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров. М. : ИНСАН, 2009.

© Нижегородцев Д. В., Раковецкий А. И., Осипов А. Ю., 2014

А. Ю. Осипов

Сибирский федеральный университет
Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого, Россия, Красноярск

НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА РОСТ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА МОЛОДЫХ И НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ САМБО

Рассмотрено, что, несмотря на большое количество научно-методической литературы, посвященной вопросам формирования и повышения технического мастерства, начинающих борцов самбо и дзюдо, имеется целый ряд факторов и тренерских ошибок, которые негативно влияют на рост технического мастерства юных спортсменов. Приведены наиболее значимые ошибки при построении тренировочного процесса у начинающих борцов самбо.

Ключевые слова: борьба, самбо, молодые борцы, техническое мастерство.

Despite the large number of scientific and methodological literature, dedicated to the issues of formation and increase of technical skill, novice wrestler's sambo and judo, there are a number of factors and coaching bugs that are affecting the growth of technical skills of young athletes. In the article the author gives the most significant errors in the construction of training process at the beginner sambo wrestlers.

Keywords: wrestling, sambo, the young wrestlers, technical skill.

Одной из актуальных проблем технической подготовки юных и начинающих борцов самбо на начальных этапах обучения, специалисты считают низкий качественный уровень выполнения технических действий и приемов борьбы молодыми спортсменами [1, с. 93]. По мнению автора, происходит это потому, что значительное количество разнообразных технических действий изучается борцами за относительно короткий (год–два) интервал времени. Данное наблюдение подтверждается работами известного специалиста Г. П. Пархомовича. Он утверждает, что в России большинство тренеров находятся в сиюминутной зависимости от спортивных результатов своих учеников, поэтому стараются как можно быстрее обучить ребят всем известным приемам борьбы и вытолкнуть их на соревновательный ковер в погоне за результатом [2, с. 10]. Данный автор утверждает, что качественное освоение техники борьбы в юношеском возрасте отходит на второй план.

Следует отметить, что при работе с начинающими борцами самбо многие тренеры используют на начальном этапе обучения методику обучения таким техническим действиям, как броски через плечо и бедро. Считается, что именно данные броски наиболее удобны для формирования технической «базы» у новичков [3, с. 112]. Однако при этом не учитывается одно важное обстоятельство, качественное выполнение подобных приемов потребует от

новичков не только хорошей технической, но и физической подготовки. Следовательно, те из молодых борцов, кто более развит физически, будет иметь несомненное преимущество на начальном этапе обучения. Однако данное преимущество будет лишь мешать им при овладении правильной техникой выполнения технических действий, так как, пытаясь выполнить бросок за наиболее короткий промежуток времени, данные борцы будут использовать свои физические данные, в результате техника выполнения приема отойдет на второй план. В. М. Гуралев считает, что в данном обстоятельстве кроется один из основных просчетов в технической подготовке борцов на начальном этапе обучения. Если борцы, выполняя какое-либо техническое действие неправильно или со значительными ошибками, прилагают значительные физические усилия, то прием получается. Следовательно, у молодых борцов формируется способность выполнять технические действия за счет значительных мышечных усилий, но эффективность подобных действий очень низкая и пути ее повышения сильно ограничены [4, с. 153].

Таким образом, основными факторами, негативно влияющими на рост технического мастерства молодых и начинающих борцов самбо, являются, просчеты в методике подготовки к правильному техническому выполнению приемов борьбы и «ранний» соревновательный старт юных борцов. Необходимо дать молодым спортсменам достаточно времени на правильное и качественное освоение приемов борьбы.

Библиографические ссылки

1. Осипов А. Ю. Повышение уровня технического мастерства молодых борцов самбо и дзюдо // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. 2013. № 2 (24). С. 93–95.
2. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. Пермь : Урал-Пресс ЛТД, 1993.
3. Осипов А. Ю., Гуралев В. М., Дворкин В. М. Формирование технических действий начинающих самбистов // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. 2012. № 2 (20). С. 111–116.
4. Гуралев В. М. К вопросу об обучении юных дзюдоистов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е. В. Панов. Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012. С. 150–154.

© Осипов А. Ю., 2014

С. В. Передриенко

Витебский государственный университет
имени П. М. Машерова, Республика Беларусь, Витебск

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ УСПЕШНОГО ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Работа посвящена поиску параметров индивидуального развития студентов, оказывающих влияние на освоение техники спортивных способов плавания и созданию методик, для их изменения и развития.

Ключевые слова: плавание, методика, техника, спорт, исследование.

Work devoted to the search parameters of the individual development of students influencing the development of sports equipment and the establishment of methods of navigation techniques for their change and development.

Keywords: swimming, technique, technology, sports, study.

В современном мире плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта, не говоря о том, что умение плавать, имеет огромное прикладное значение и является жизненно необходимым навыком. Плавание всегда было одним из массовых видов спорта и привлекало большое количество людей разного возраста.

Упрощение условий приема при вступительных экзаменах, позволило поступать на обучение на факультет физической культуры и спорта студентам практически не имеющим плавательную подготовку или владеющими навыком плавания на уровне держания на воде или передвижении «по – своему». Из поступивших в 2013 году юношей только 5 % владели техникой спортивного плавания, 85 % владели техникой облегченных способов плавания и 10 % не могли проплыть более 3 м, девушки 6 %, 88 % и 6 % соответственно.

Сокращение количества учебных часов на дисциплину «Плавание», упрощение требований к выполнению практических навыков и уменьшение их количества, введение двух-этапного экзамена, где одна из составляющих итоговую оценку – оценка за практические навыки в том числе и за уровень владения техникой спортивных способов плавания, подтолкнула нас к поиску новых путей и методик в обучении спортивным способам.

Система движений, с помощью которых возможно реализовать свои способности и добиться хороших результатов – это и есть техника спортивного плавания. Такие понятия как «техника плавания» и «двигательные способности» неразрывны. Спортивная техника каждого спортсмена индивидуальна. Вопрос об индивидуализации процесса обучения поднимается достаточно часто.

Цель исследований заключается в определении индивидуальных характеристик, влияющих на обучение и освоение техники спортивных способов плавания.

Исследование проходило в два этапа. На первом этапе (поисковые исследования), используя методы анализа научно – методической литературы, сопоставление и сравнение, были обобщены имеющиеся данные и определены наиболее главные показатели физического развития и физической подготовленности, от которых в наибольшей степени зависит освоение техники спортивного плавания. Второй этап исследований предполагал педагогическое, морфологическое и психологическое тестирование. Определили показатели, требующие исследования. Были определены: длина, масса, площадь поверхности, пропорции тела, тип телосложения, ЖЕЛ, показатели подвижности в плечевых, коленных, голеностопных суставах, уровень развития координационных способностей, (поза Ромберга). Психологические характеристики – тип нервной системы. Определили, показатели горизонтальной и вертикальной плавучести. Также нами была разработана шкала оценки техники спортивных видов плавания.

Используя методы математической статистики, определялись взаимосвязи исследуемых параметров с итоговой оценкой. Цель – поиск тех индивидуальных особенностей, которые влияют на технику плавания и которые можно изменить в процессе обучения. На сегодняшний момент из тех параметров которые нами были исследованы, можно отметить, что достоверное влияние на оценку техники плавания кролем на груди оказывает уровень развития координационных способностей и показатели подвижности плечевых суставов ($P < 0,05$), тогда как на технику плавания кролем на спине степень развития координационных способностей существенное влияние не оказывает ($P > 0,05$), но показатели подвижности в плечевых суставах и оценка техники находятся в тесной взаимосвязи.

Делая промежуточные выводы при проведении исследовательской работы можно предположить, что для достижения высокой эффективности в процессе обучения техники спортивным способам плавания необходимо учитывать, степень развития координационных способностей, которые можно развить, правильно подобранной методикой. Выявить степень развития координационных способностей каждого студента можно до начала занятий по предмету плавание. Также дополнительные упражнения на развитие гибкости и увеличение подвижности в плечевых суставах, включенные в процесс обучения на других предметах: легкой атлетике, спортивных играх, гимнастики, помогут в освоении техники плавания. Реализация принципа индивидуализации – одно из условий повышения качества работы в вузе и максимальной реализации возможностей обучающихся.

Т. В. Ткачева, С. О. Мельникова
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ПОСРЕДСТВОМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Показано, что методика развития координации складывается из воспитания способности осваивать сложные двигательные действия и способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ключевые слова: координация, движение, гимнастика, студент.

The technique of development of coordination develops of education of ability to master difficult motive actions and abilities to reconstruct motive activity according to requirements of suddenly changing situation.

Keywords: coordination, movement, gymnastics, student.

Координация (лат. coordinatio – «расположение в порядке») – составная часть процессов управления, состоящая в согласовании, упорядочении действий разных частей управляемой системы.

Мы можем говорить о хорошей координации движений, когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно. Люди с хорошей координацией выполняют любые движения легко и без усилий, как профессиональные спортсмены. Однако координация нужна не только в спорте, но и в обычной жизни людей. От нее зависит каждое движение человека. Для развития координации применяются гимнастические упражнения, которые предъявляют высокие требования к упорядочиванию движений и организации их в единое целое. Эти упражнения должны: иметь определенную сложность для занимающихся; содержать элементы новизны, быть необычными; отличаться большим многообразием форм выполнения движений.

В процессе развития координации у студента формируются такие восприятия и представления, как «чувство пространства» и «чувство времени».

«Чувство пространства» для студента весьма важно, так как для некоторых профессий оно жизненно-необходимое. Студент, владеющий пространством в состоянии оценить расстояния, периметры, прямые и альтернативные пути достижения цели. Это чувство развивается у студента с раннего возраста. Оно плотно пересекается с координацией движений, чувством равновесия и быстротой реакции.

«Чувство времени» помогает студенту правильно оценить время, успеть уложиться в отведенный ранее срок. Оно есть у всех, но степень его развитости у каждого человека разная. Также это чувство помогает студенту правильно распланировать его рабочий день. Развив его в себе, студент никогда не потеряет счет времени. Чувство времени не просто помогает студентам успеть сделать то, что они запланировали, оно дает им возможность делать это без суеты, спешки и нервозности, т. е. более качественно и продуктивно. От уровня развития этих чувств зависит эффективность способности управления своими движениями в целом.

Виды спорта, требующие развития координации движений: спортивная гимнастика, прыжки в воду, батут, акробатика и др. Большой эффект в развитии вестибулярного аппарата дают гимнастические и акробатические упражнения. Данные упражнения делятся на группы согласно различным признакам.

Одно из этих разделений – по способам исполнения:

- упражнения на месте;
- упражнения в движении;
- прыжковые упражнения;
- комбинированные упражнения (на месте – в движении)

Приведем примеры упражнений на месте.

«Гиревик». Исходное положение – выпад, противоположная рука вверх. На счет «раз» – подпрыгнуть, сесть в присед, руки вверх; на счет «два» – выпрыгнуть из приседа в исходное положение, поменяв положение рук и ног.

«Присядка». Исходное положение – основная стойка. На счет «раз» – «пистолетик» на левой ноге, левую руку вперед к правой ноге, правую в сторону; на счет «два» – приставить ногу, руки вперед; на счет «три, четыре» – встать на двух ногах. На следующие 4 счета поменять руки и ноги.

Приведем примеры упражнений в движении.

«Каракатица». Передвижение на руках и ногах, головой вперед. По сигналу – поворот на 180 градусов, передвижение ногами вперед.

«Спеши – не спеши». По команде «Спеши» – быстрая ходьба с медленным вращением рук. По команде «Не спеши» – медленная ходьба с быстрым вращением рук.

Приведем примеры прыжковых упражнений.

«Ножницы». Исходное положение – руки и ноги скрестно. В прыжке – руки в стороны, ноги врозь. При приземлении руки и ноги скрестно, сменяя их положение.

«Пропеллер». Имеет два варианта:

а) в прыжке выполнять круговые движения двумя руками одновременно, как можно дольше.

б) в прыжке выполнять попеременные круги руками.

Примеры комбинированных упражнений (на месте – в движении):

«Жучок – паучок». По команде «Жучок» – лечь на спину, выполняя разноименные движения руками и ногами. По команде «Паучок» встать на четвереньки и передвигаться в этом положении вперед.

«Собачка». По первому сигналу – «собачка» бежит на четвереньках. По второму сигналу – «собачка» прыгает в приседе (на «задних лапках») и потряхивает попеременно кистями. По третьему сигналу – «собачка» ложится на спину и выполняет движения руками и ногами.

Также наряду с этими упражнениями хорошими средствами развития координации движений у студента являются занятия гимнастикой на таких снарядах, как перекладина, брус, прыжки через коня или козла и метание мяча в цель [1–3].

Библиографические ссылки

1. Как определяется и развивается чувство пространства: тренировки [Электронный ресурс]. URL: http://applepages.kz/ru/view_element.php?id=34824 (дата обращения: 5.15.2014).
2. Как развить чувство времени [Электронный ресурс]. URL: <http://constructorus.ru/uspex/chuvstvo-vremeni.html> (дата обращения: 5.15.2014).
3. Шипов Л. Координация движений [Электронный ресурс]. URL: http://def.kondopoga.ru/2008/09/03/koordinacija_dvizhenij.html (дата обращения: 5.15.2014).

© Ткачева Т. В., Мельникова С. О., 2014

ПРИМЕНЕНИЕ ИРИДОДИАГНОСТИКИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ

Показано, что постоянное стремление к повышению спортивного мастерства с целью достижения более высоких результатов побуждает тренера к поиску внутренних ресурсов, повышению функциональных возможностей организма и максимального раскрытия генетического потенциала спортсмена, что проявляется совершенствованием тактики и стратегии тренировочного процесса. Рассказано, как в этом может помочь иридодиагностика.

Ключевые слова: спорт, диагностика способностей, учебно-тренировочный процесс, иридодиагностика, соревнования.

A constant desire to improve sports skills in order to achieve better results motivates coach to find internal resources, improve the functionality of the organism and maximizing genetic potential athlete, improved tactics and strategies of training process. Help in this can iridology.

Keywords: sports, diagnostic abilities, training process, iridology, competitions.

Выделяют несколько критериев, по которым можно судить о выраженности способностей. Среди них – результативность деятельности, скорость и успешность овладения необходимыми знаниями и навыками, оригинальность и самобытность выполнения работы, а также степень преодоления неблагоприятных условий среды [1].

Постоянное стремление к повышению спортивного мастерства с целью достижения все более высоких результатов побуждает тренера к поиску внутренних ресурсов, повышению функциональных возможностей организма и максимального раскрытия генетического потенциала спортсмена, что проявляется совершенствованием тактики и стратегии тренировочного процесса, ростом объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. И не всегда этот процесс сопровождается улучшением или сохранением состояния здоровья спортсменов.

Все перечисленное остро ставит вопросы необходимости поиска как рациональной ориентации в спорте с учетом наследственной предрасположенности, так и ранней диагностики предпатологических, патологических состояний спортсменов, адресного проведения восстановительной терапии. Получить представление о человеке, включая общий запас здоровья, предрасположенность к различным заболеваниям, тип психоэмоционального реагирования, состояние различных органов и систем, опорно-двигательного аппарата позволяет иридодиагностика [2–4]. Данный метод прост, безвреден, доступен, что и дает возможность решить поставленные проблемы.

Иридодиагностика – метод распознавания патологических изменений в организме по изменению формы, структуры, цвета и подвижности радужной оболочки глаза (греч. *iris* (*iridos*) – радуга, радужная оболочка + *diagnostikos* – способность распознавать) [5].

Суть этой диагностики сводится к тому, что у каждого органа или системы органов на радужке есть свой «представительский» сектор, являющийся его экстерорецептивной зоной. По тому, как он выглядит, можно судить, как работает тот или иной орган, какие «слабые места» были генетически заложены в организме или поражены болезнью, каковы способности организма восстанавливаться после болезней, травм, операций и многое другое [2]. Разработаны специальные карты, на которых есть схемы проекционных зон тела человека на радужке. При патологии какого-то органа на радужке наступают определенные изменения. Многие врачи считают, что с помощью иридодиагностики можно выявить генетическую

предрасположенность человека к разным заболеваниям, и установить, каких заболеваний нужно опасаться в будущем и как их можно предотвратить.

Сам факт того, что по радужке можно «читать», как по книге, о здоровье и болезни человеческого тела, уже давно не вызывает никаких сомнений. Но ученые споры о том, каким образом и почему появляются изменения на радужке, не затихают и по сей день.

Большинство иридологов единодушны в том, что отражение изменений состояния каждого органа на радужной оболочке глаза объясняется наличием сложных связей радужки глаза с ретикулярной формацией мозга, получающей информацию о работе всех органов и систем. Эти связи и обуславливают представительство каждого органа на радужной оболочке глаза в строго определенной зоне.

Вместе с тем, необходимо помнить, что иридодиагностика является методом неспецифической экстерорецептивной диагностики, это означает, что различные процессы (травматический, воспалительный, дегенеративный, онкологический) также могут оставлять на радужке схожие знаки. Происходит это из-за того, что радужка отражает прежде всего изменения функции органов и систем, независимо от вызвавших их причин. Следует также учитывать, что семейная (генетически обусловленная) органная слабость того или иного органа (системы), обозначенная на радужке иридологическими маркерами, указывает не на наличие болезни, а на повышенную уязвимость, низкую толерантность к нагрузкам, снижение респеративных возможностей того или иного органа [2–3].

Согласно одной из теорий этого метода диагностики здоровыми цветами глаз являются только карий, голубой и их смесь. Все другие цвета говорят о какой-то патологии. Если на радужке присутствуют пигментные пятна или крапинки, это может свидетельствовать о многих патологических процессах в организме. Большое значение имеет и место расположения таких крапинок [6].

Иридодиагносты обращают внимание на край радужной оболочки, который может свидетельствовать о разных заболеваниях, например, если радужку окружает ободок в виде затемнения, это может говорить о нарушении кровотока. Белый ободок говорит о повышенном уровне холестерина в крови. Плотная структура радужки говорит о хорошем иммунитете. Если радужка имеет не очень большую плотность, это может говорить о том, что человек будет плохо переносить большие психические и физические нагрузки [2–3].

В ходе исследований, направленных на изучение методов диагностики и формирования индивидуальных двигательных способностей в спортивной деятельности, была предпринята попытка использования иридодиагностики для оценки состояния здоровья спортсменов в зависимости от стажа занятий спортом и спортивной квалификации с целью определения возможностей спортсменов к адекватной переносимости учебно-тренировочных нагрузок. Решались также вопросы ориентации новичков и оценка пригодности спортсменов к избранному виду, влияние занятий спортом на состояние здоровья спортсменов, индивидуальный подбор восстановительной терапии с учетом данных иридодиагностики.

В исследовании приняли участие 42 легкоатлета-многоборца, среди которых кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта РБ – 12 человек, спортсменов 1 и 2 разрядов – 18 и спортсменов без разряда 12 человек. Стаж занятий спортом составляет от 1 года до 12 лет.

Иридологическое исследование проводилось на протяжении одного года с интервалом 6 месяцев методом визуального наблюдения с использованием цифровой фотосъемки. Для анализа использованы следующие иридологические признаки: цвет и плотность стромы радужки; иридогенетический тип по Вельховеру; цвет и форма автономного кольца; зрачковая кайма; структурные знаки.

Примеры фотографий радужных оболочек спортсменов, с периодичностью шесть месяцев, имеющего и не имеющего выраженных отклонений в состоянии здоровья представлены на рис. 1, 2.

В группе кандидатов и мастеров спорта у пяти спортсменов наблюдались светлые радужки, у семи – темные. Радиально-волоконный и радиально-гомогенный типы по Вельховеру имели десять спортсменов, а двое – радиально-лакунарный. У семерых отмечена 2–3 степень плотности стромы радужки, у троих – 4, у двоих – 5–6. Автономное кольцо у четырех

спортсменов было ровное, у шестерых зубчатое и у двоих втянутое. Зрачковая кайма оказалась равномерно-зернистой у восьми спортсменов, а неравномерно-зернистой – у четырех. Топическая диагностика выявила у трех спортсменов лакуны в зоне печени и селезенки, у двоих в зоне бронхолегочной системы, у троих в зоне почек и пищевода и у одного в зоне сердца.



1-е обследование



2-е обследование

Рис. 1. Состояние радужной оболочки спортсмена, имеющего выраженные отклонения в состоянии здоровья



1-е обследование



2-е обследование

Рис. 2. Состояние радужной оболочки спортсмена, не имеющего выраженные отклонения в состоянии здоровья

Результаты исследования были следующими. В группа спортсменов-разрядников у 6-ти человек радужки светлые, у 12-ти – темные. Радиально-волокнистый и радиально-гомогенный типы по Вельховеру имели пять спортсменов, тринадцать – радиально-лакунарный. У одиннадцати отмечена 2–3 степень плотности стромы радужки, у пяти – 4, у двоих – 5–6. Автономное кольцо у троих спортсменов было ровное, у тринадцати зубчатое и у двоих вытянутое. Зрачковая кайма наблюдалась равномерно-зернистой у пяти спортсменов, а неравномерно-зернистой – у двенадцати и у одного тонкая. Топическая диагностика выявила у трех спортсменов лакуны в зоне печени и почек, у двоих в зоне бронхолегочной системы, у двоих в зоне пищевода, у одного в зоне сердца и у одного в зоне придатков.

В группе спортсменов без разряда 4 обследуемых имели светлые радужки, 8 – темные. Радиально-волокнистый и радиально-гомогенный типы по Вельховеру имели четыре спортсмена, восемь – радиально-лакунарный. У восьми отмечена 2–3 степень плотности стромы радужки, у четырех – 4. Автономное кольцо у троих спортсменов было ровное, а у девяти зубчатое. Зрачковая кайма наблюдалась равномерно-зернистой у пяти спортсменов, а неравномерно-зернистой – у семи. Топическая диагностика выявила у троих спортсменов лакуны в зоне печени и почек, у четырех в зоне бронхолегочной системы, у пяти в зоне сердца.

Легкоатлетические многоборья – вид спорта, требующий большой работоспособности и переносимости предлагаемых нагрузок. В нем присутствует высокий уровень психоэмоционального напряжения, тренировки характеризуются большой физической нагрузкой. В этой связи состояние органов и систем организма должно находиться на уровне, способствующем нормальному протеканию восстановительных процессов. Несмотря на отсутствие у спортсменов каких-либо болезненных ощущений, сведения, полученные при иридологических наблюдениях некоторых спортсменов, послужили поводом для обращения за медицинской консультацией.

Сравнивая результаты визуальных наблюдений радужки спортсменов трех вышеназванных групп, следует отметить, что у спортсменов более высокой квалификации радужная оболочка глаза отражает более высокий уровень внутренних резервов организма, его сопротивляемости и адаптационных возможностей по сравнению с другими группами.

Учитывая, что процедура иридодиагностики полностью безвредна и безболезненна, не имеет противопоказаний, ее можно использовать как фактор первичного анализа состояния тех органов и систем организма спортсменов, которые в значительной степени определяют успешность учебно-тренировочного процесса, переносимость больших физических и нервно-эмоциональных нагрузок, и, в конечном результате, успешность выступления в соревнованиях.

Несомненно, детальную оценку состояния отдельных систем организма спортсмена методом иридодиагностики может дать только специалист со специальным медицинским образованием. Однако, на наш взгляд, и специалист по физической культуре может овладеть навыками первичного исследования радужки по наиболее типичным признакам адаптационных возможностей человека.

Библиографические ссылки

1. Гуревич К. М., Борисова Е. М. Психологическая диагностика : учеб. пособие / Моск. психол.-соц. ин-т. М., 2001.
2. Вельховер Е. С., Шульпина Н. Б., Алиева З. А., Ромашов Ф. Н. Иридодиагностика. М. : Медицина, 1988.
3. Джексон-Мейн П. Иридодиагностика для всех. М. : Росмэн-пресс, 2005.
4. Данилюк О. А. Практическая иридодиагностика и фитотерапия. Ростов н/Д : Феникс, 2006.
5. Комлев Н. Г. Словарь иностранных слов. М. : Эксмо-пресс, 2006.
6. Толмачев С. Е. Методика распознавания заболеваний на ранней стадии их развития по изменениям структуры и цвета радужной оболочки глаза [Электронный ресурс]. URL: <http://ecoflash.narod.ru/idey1.htm> (дата обращения: 10.05.2014).

© Халанский Ю. Н., 2014

Р. Д. Холмухомедов

Узбекский Государственный институт физической культуры,
Узбекистан, Ташкент

А. Р. Шакиров

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНОЙ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

Рассмотрен эффективный метод физического воспитания студентов, а также подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.

Ключевые слова: подвижная игра, эстафета, студенты физического воспитания, задачи.

Efficient method of the physical education student rolling plays, relay-races, playing exercises.

Keywords: rolling play, relay-race, students of the physical education, problems.

Вопрос о выработке стратегии подготовки специалистов, которым предстоит воплощать свои творческие и профессиональные потенции в новых социально-экономических условиях, является самым острым и, как представляется, неотложным уже и потому, что в настоящее время кардинально изменились и приобрели качественный новый характер требования к специалисту.

Между тем, ряд факторов обуславливает острую необходимость повышения качества и эффективности физического воспитания студентов. Стремительность потока новой информации (ее количество каждые десять лет увеличивается) и переоценка старых сведений неизбежно приводят к уплотнению и усложнению учебных программ, что вызывает увеличение объема изучаемого студентом материала и напряженности его умственного труда. Все это нередко приводит к ограничению двигательной активности студента.

Относительно малая двигательная активность затрудняет и учебу, и физическую подготовку будущего специалиста к труду. Недостаток движений, по словам академика В. В. Парина, способствует, развитию детренированности распространяется на все системы организма. Многочисленные исследования показали, что длительное и значительное ограничение двигательной деятельности человека приводит к отрицательным изменениям его высшей нервной деятельности: ухудшается умственная работоспособность (возрастает число ошибок), увеличивается время простых и сложных реакций, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Длительное ограничение движений приводит к снижению точности двигательных действий и ухудшению временной и пространственной координации не только сложных, но и простых двигательных навыков.

Недостаток мышечной активности является одной из главных причин тяжелых, хронических заболеваний внутренних органов. Мы не случайно остановились на неблагоприятных последствиях недостаточной двигательной активности. Студентам высших учебных заведений предстоит решать важные задачи. Для этого надо обладать крепким здоровьем, творческой активностью и высокой физической и умственной работоспособностью.

Подвижная игра – исторически сложившийся вид игровой деятельности, построенный на движениях. Среди разнообразных подвижных игр различают собственно подвижные (элементарные) и спортивные (более сложные). Собственно подвижные (элементарные) игры сокращенно называются подвижными играми.

Известно, что подвижная игра – эффективный метод физического воспитания учащейся молодежи. Важно отметить, что в программе физического воспитания для студентов вузов подвижным играм не выделено ни одного часа.

В настоящей работе были поставлены задачи:

- определить отношение студентов к подвижным играм;
- определить эффективность использования подвижных игр в учебной работе со студентами.

В результате опроса студентов (более 100 человек) – 86 человек из них выказали положительное отношение к применению эстафет и подвижных игр в учебном процессе.

Подвижные игры, эстафеты применялись как в подготовительной, так и в основной части занятий, причем с обязательным условием выполнения заданий: кто быстрее, кто ловчее, чья команда сильнее.

Выбор той или иной игры, эстафеты обуславливался конкретными задачами, которые стояли перед занятиями в целом, и его подготовительной частью.

Анализ результатов исследований показал:

- систематическое и целенаправленное применение эстафет, подвижных игр значительно повышает психологический настрой студентов, способствует совершенствованию физической подготовленности;
- подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения – эффективный метод физического воспитания;
- в практических занятиях на открытом воздухе использовать их как средство закаливания организма.

Включение подвижных игр в учебные занятия по спортивным играм способствует усвоению, закреплению и совершенствованию двигательных навыков.

В рабочей учебной программе следует выделять время для применения подвижных игр, эстафет, игровых упражнений в количестве 10 часов в семестр.

О ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СО СПОРТСМЕНАМИ

Рассмотрено олимпийское, нравственное и патриотическое воспитание как особо организованный воспитательный процесс, положительно влияющий на повышение спортивных результатов, воспитание здорового поколения.

Ключевые слова: спортсмен, воспитание, подготовка, олимпийский, команда, ответственный, процесс.

The Olympic, moral and patriotic education especially organized educational process, positively influences increase of sports results, education of healthy generation.

Keywords: athlete, education, preparation, olympic, team, responsible, process.

Целенаправленность подготовки спортсменов – членов сборных команд не только в достижении высоких спортивных результатов. Посредством спорта, высоких достижений общество должно решать ряд значимых социальных задач, в частности, это воспитание молодежи в духе патриотизма и гордости за свою Родину; физическая закалка нашей молодежи; воспитание здорового поколения.

Исходя из этого, итогом многолетнего труда тренера и спортсмена должно стать воспитание личности, отличающейся глубоким чувством любви к своей Родине, умеющей достигать спортивной победы не только в целях решения собственных задач, но, прежде всего, во славу своей Отчизны. В спорте, как ни в какой другой сфере, испытываются имеющиеся в арсенале человека средства, способы, формы и методы проверки собственных физических и духовных сил, характера и силы воли. Спорт, насыщенный коллизиями, противоречиями объективного и субъективного порядка, стрессовыми и экстремальными ситуациями, дает наиболее богатую, всестороннюю и оперативную информацию о степени готовности человека к действиям в сложных ситуациях. Но все эти качества возникают не сами собой, а являются итогом продуманной системы спортивного, нравственного и патриотического воспитания. Наиболее полно эти возможности воплощаются в олимпийских видах спорта. Которые, согласно Олимпийской хартии, соединяют спорт с культурой и воспитанием, в духе оптимизма, предусматривающего особые свойства личности. Синтезирующей в себе спортивные качества, высочайшие этические ценности, и любовь к своей Родине. Эта воспитательная работа должна осуществляться на трех уровнях, которые в основном соответствуют этапам роста спортивного мастерства, спортивной зрелости и возрастным особенностям спортсменов.

Первый уровень воспитания – олимпийское образование в первичном спортивном коллективе (ДЮСШ, спортивная команда, спортклуб). В этот период на формирование личности и ее патриотических чувств помимо спортивного коллектива огромное влияние оказывает учебный или трудовой коллектив, семья. Специфика воспитательной работы на этом этапе заключается в том, чтобы найти наиболее эффективные пути, средства и методы взаимодействия этих звеньев, замкнуть их в единую цепь. В этот период важно, чтобы у спортсмена сформировались знания о своей Родине, ее самобытном историческом пути, вкладе в историю мировой цивилизации, а также об олимпизме, мировом и отечественном олимпийском движении. Непосредственно весь этот процесс должен контролировать тренер.

Второй уровень – подготовка спортсменов в сборных командах, областей, спортивных обществ и федераций в период подготовки их к ответственным стартам. В этот период

у спортсмена воспитывается чувство ответственности перед представительством своей области, спортивного общества, федерации. Он должен научиться понимать, что его спортивный интерес связан с формированием имиджа и спортивной чести представляемого коллектива. В этот период воспитание патриотизма и высокой нравственности в спортивных командах должен контролировать представитель главного управления по физической культуре спорту и туризму администрации г. Красноярска (Красспорт).

Третий уровень – олимпийское и патриотическое воспитание спортсменов, защищающих спортивную честь на Олимпийских играх, международных спортивных форумах. Эта работа наиболее сложна и ответственна. У спортсменов необходимо закрепить понятие, что они часть своего народа, представители своего государства, и главная задача участия в стартах – прославление своей дорогой Родины. Эту работу должен возглавить специалист, имеющий необходимые знания и опыт воспитательной работы.

Чтобы выступить, успешно на Олимпиаде, в структуру подготовки сборных команд к ответственным стартам следует включить специальный воспитательный центр и подготовить ряд методических рекомендаций по патриотическому, нравственному и духовному воспитанию спортсменов. Олимпийские игры сегодня – неотъемлемая часть укрепления мира упрочения международной разрядки, интернационализма Олимпийские игры должны находить свое выражение социальный, воспитательный, эстетический и моральный аспекты этого праздника.

Весь опыт воспитания спортсменов высокой квалификации включает, в комплекс их подготовки к ответственным стартам, особо организованной воспитательной работы, положительно влияет на повышение спортивных результатов.

© Шакиров А. Р., 2014

А. Р. Шакиров, Е. О. Бабинова
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАЛЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Показано, что использование физкультурной паузы и физкультминуток в период сессии у студентов играет существенную роль в оздоровлении, повышении работоспособности, благотворно влияет на восстановлении умственной способности, повышают эмоциональный настрой, снимают статические нагрузки.

Ключевые слова: работоспособность, деятельность, физкультурная пауза, физкультурные минутки, студенты, упражнения.

Use the athletic pause and физкультминутки at period of the sessions beside student plays the essential role in recovery, increasing to capacity to work, beneficial influences upon recovering the mental ability, raise the emotional mindset, and remove the steady-state loads.

Keywords: capacity to work, activity, athletic pause, athletic minutes, students, exercises.

Переходу к рыночным отношениям от централизованного планирования при социализме должны соответствовать смена или адаптация к новым условиям всех систем управления.

Это переход в промышленном производстве произошел безболезненно. Этот путь хорошо известен: приватизация и акционирование предприятий. Мы так увлекались дележом собственности, что совершенно забыли о человеке. В условии рынка труд человека, его здоровье – это такой же товар, имеющий свою цену, срок годности, амортизацию и т. п. Пусть нас извинят за такие слова, но такой путь позволяет включить человека его здоровье в производственный процесс и, следовательно, в цену товара, выпускаемого тем или иным промышленным предприятием. Общеизвестно, что поддерживать работоспособность механизма (человека) дешевле, чем его ремонтировать (лечить) или покупать новый (оплачивать обучение). До тех пор пока мы этого не поймем, у нас будет падать рождаемость, и расти смертность.

Вопрос о выработке стратегии подготовки специалистов, которым предстоит воплощать свои творческие и профессиональные потенции в новых социально – экономических условиях, является самым острым. Как представляется, неотложным уже и потому, что в настоящее время кардинально изменились и приобрели качественный новый характер требования к специалисту.

Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов, является активная учебно-трудовая и познавательная деятельность.

Интеллектуальная и трудовая деятельность студентов в этот период представляет собой сложный процесс, который в условиях объективно существующих противоречий, создает нервно-эмоциональное и физическое утомление. Малоподвижный образ жизни студента, особенно в период экзаменов приводит к тому, что нарушается функциональное состояние всех систем организма, наблюдается систематическое недосыпание, редкий и нерегулярный прием пищи. Стремление как можно успешнее сдать сессию побуждает около 90 % студентов становиться «затворниками», что отрицательно влияет на состояние здоровья студента.

Период зимней и весенней экзаменационных сессий является для студентов своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. Они служат определенным стимулом к увеличению объема, продолжительности интенсивности учебной деятельности, мобилизации всех сил организма. У многих студентов в этот период возникают отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение и страх. Сам процесс экзаменов характеризуется также значительными психоэмоциональными и энергетическими затратами. В то же время вынужденная статическая поза во время занятий у студентов вызывает появление признаков двигательного беспокойства, приводит к не правильному положению тела, а впоследствии и к нарушению осанки, что в результате ведет к утомлению и переутомлению мышц.

Переутомление это патологическое состояние студента развивающееся вследствие хронического, физического или психологического перенапряжения. Клиническую картину, которые определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе.

Утомление – физиологическое состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности. Нередко как синоним утомления употребляется термин «усталость», хотя это не равнозначные понятия: усталость – субъективное переживание, чувство, обычно отражающее утомление, хотя иногда чувство усталости может возникать и без предшествующей нагрузки, т. е. без реального утомления. Актуальность выбранной темы заключается в том, что профилактика и восстановление организма при усталости, утомлении и переутомлении являются необходимыми процедурами.

Усидчивость, аккуратность работоспособность в учебной деятельности зависит от свойств личности, типологической особенности нервной системы и темперамента.

С целью подъема умственной работоспособности студентов в течение дня рассмотрим некоторые профилактические и оздоровительно-лечебные мероприятия, такие как физкультурная пауза (ФП) и физкультурные минутки (ФМ).

ФП является наиболее действенной формой физкультурных мероприятий в учебном процессе. Она решает следующие задачи:

- предупреждает и снижает профессиональное утомление, содействует длительному поддержанию высокой продуктивности студенческого труда;
- предупреждает нарушения в состоянии здоровья;
- улучшает физическое развитие и состояние здоровья;
- содействует формированию профессиональных важных физических и психических качеств, сенсорных, двигательных и организаторских навыков; знаний, умений и привычек в области использования средств физической культуры в трудовом процессе.

Решение этих задач достигается за счет выполнения специальных комплексов физических упражнений.

При составлении комплексов физкультурных пауз и физкультминуток следует предусмотреть:

- постепенное увеличение сложности физических упражнений, составляющих комплексы;
- комплексы в целом;
- дозировки нагрузки в течение учебного года и обучения в вузе.

ФП во время самостоятельных учебных занятий спустя 2,5–3 часа после начала учебы непосредственно на рабочем месте, в аудитории, в холле библиотеки, общежития, на улице.

Они могут проводиться в форме групповых и индивидуальных занятий.

Продолжительность групповых занятий 5–7 минут.

Если же ФП или ФМ проводится малыми группами, то в таких микро группах продолжительность выполнения упражнений удлиняется до 15 минут.

Индивидуальные занятия физическими упражнениями в период самостоятельных занятий требует соблюдения следующих правил:

- занимающимся необходимо полностью сосредоточиться на выполнении комплекса, ни о чем другом в этот момент не думать;
- строго соблюдать схему выполнения упражнений;
- выполнять комплекс только в хорошо проветриваемом помещении;
- темп и дозировка упражнений должны соответствовать индивидуальным возможностям занимающихся на данный период;
- иметь для занятий удобную одежду, не стесняющую движений, соответствующую санитарно-гигиеническим требованиям.

Разновидностью ФП является физкультурная минутка. Проведение ФМ рекомендуется после каждых 45–50 минут консультативных или самостоятельных занятий. Они могут проводиться и чаще, в зависимости от нарастания утомляемости у студентов.

ФМ занимаются непосредственно на рабочем месте или у рабочего места, сидя, стоя.

Как показали исследования и практика, физкультминутки на лекционных, консультативных и самостоятельных занятиях благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой студентов, снимают статические нагрузки.

Наиболее целесообразно проводить их, когда у студентов появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание и т. п.

Физические упражнения подбираются, так, чтобы активизировать работу систем организма, не принимавших участие в обеспечении учебно-трудовой деятельности.

Систематическое выполнение упражнений улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга, что в свою очередь позволяет повысить работоспособность у студентов в основу которой входят:

- специальные знания, умения, навыки;
- определенные психофизические особенности – память, внимание, мышление и т. д.;
- физиологические особенности (состояние эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и других систем);

– физические особенности – уровень развития выносливости, силы, быстроты движений и др.;

– совокупность специальных качеств, необходимых в конкретном виде деятельности.

В качестве физических упражнений для активизации работы систем организма, не принимавших участие в обеспечении учебно-трудовой деятельности, рекомендуется примерный комплекс упражнений, количество повторений каждого 3–4 раза:

- потягивание;
- упражнения для расслабления мышц руки и плечевого пояса;
- упражнения для мышц ног (выпады, приседания, поднятие ног);
- упражнения для сохранения или увеличения подвижности позвоночника;
- упражнения для мышц туловища, (повороты и наклоны в стороны);
- упражнения на координацию движений и внимание;
- упражнения для усиления кровообращения и дыхания (бег на месте, прыжки, ходьба) [1].

Библиографическая ссылка

1. Использование физкультурных пауз в учебном процессе : метод рекомендации / сост. А. Р. Шакиров. Красноярск : ВСИТ, 2010.

© Шакиров А. Р., Бабинова Е. О., 2014

А. Р. Шакиров, Г. В. Ларченко

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

МЕТОДЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ И ОТРАБОТКИ УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ

Моделирование и отработки учебно-практических ситуаций заключается в создании в процессе занятия проблемных учебно-тренировочных условий.

Ключевые слова: модель, студент, УПС, обучение, СП, приемы, использование.

Modeling and ompaботки scholastic-practical situation is concluded in creation in process of the occupation problem-solving scholastic-burn-in conditions.

Keywords: model, student, UPS, education, JV, acceptance, use.

В настоящее время термин «модель» имеет различное содержание даже в пределах одной и той же науки. Все термины, встречающиеся в учебниках и энциклопедиях, определяющих понятие «модель», происходят от латинского слова «модолус», что значит «мера». В технике обычно моделью называют подобие какого-либо предмета, уменьшенное в несколько раз или имеющее натуральную величину. Например, модель самолета или корабля с сохранением всех его пропорций, позволяет исследовать самолетостроителям или кораблестроителям свойства создаваемых кораблей или самолетов на уменьшенных копиях. Примеров использования моделей можно привести множество.

В последние годы многие авторы пытаются обобщить понятие «модель» с целью классификации существующих видов. Одним из первых были Г. Клаус, В. М. Глушков,

Ю. А. Гастаев и др. Наиболее полную картину классификации моделирования составили авторы книги «Моделирование психической деятельности» А. А. Братко, П. П. Волков, А. Н. Кочергин и Г. И. Царегородцев.

В зарубежной литературе для обозначения сложных видов моделирования чаще всего применяются такие термины, как «имитация», «подражание», «уподобление». Большой раздел составляют модели, созданные по аналогии отношений. Например, американский ученый Д. Пойя, приводит 3 типа таких моделей. Первый тип – моделирование по сходству отношений. Второй тип автор рассматривает как строго определенный математический изоморфизм. Третий тип, автор рассматривает как аналогию по многозначному изоморфизму (гомоморфизму).

Советский ученый А. А. Братко подробно характеризует это деление моделей. К первому типу автор относит модели, имеющие физическую, химическую или биологическую природу, сходного с природой изучаемого явления. Анализирую первый тип моделей, отметим, что он исторически более старый, к нему относятся все технические модели, изготавливаемые в уменьшенном виде с сохранением технических свойств прототипа.

Ко второму типу он относит модели, имеющие отличительную от прототипа физическую, химическую или биологическую природу, но допускающие одинаковое описание с оригиналом. Например, технические модели психики, функционирование которых имеет аналогии с деятельностью мозга человека.

Третий тип имеет знаковое выражение и называется логико-математическим. Модели этого типа получили название формальных, или математических (абстрактные модели).

Главная задача метода моделирования и отработки учебно-практических (проблемных) ситуаций заключается в создании в процессе занятия таких учебно-тренировочных условий которые, во-первых, были бы, максимально приближены к реальной служебно-практической деятельности, во-вторых, не только побуждали студентов к активной деятельности, но и содержали в себе элементы внутренней активизации мыслительной и двигательной деятельности; в-третьих, ставили бы студентов перед необходимостью применения наиболее эффективных приемов самозащиты и тактических действий, позволяющих правильно решать задачи в конкретной ситуации.

В ходе занятий физической культурой и особенно спортом непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, требующие значительного умственного напряжения; что даже такое простое решение двигательных задач, как сделать движение точнее и быстрее; что нужно предпринять, чтобы быстрее исправить допущенную ошибку, и т. п. Все это требует быстрых мыслительных операций, включающих наблюдение, анализ, обобщение, принятие последующего плана действий. В процессе выполнения физических упражнений, занимающиеся непрерывно сверяют свою программу с ее фактическим выполнением. В результате появляются и закрепляются связи в высших отделах центральной нервной системы между мышечными ощущениями, двигательными задачами и способами их выполнения.

Быть на высоте решаемых задач сможет лишь специалист, наделенный теми способностями, которые формируются в условиях активной, творческой, поисковой деятельности.

Сущность проблемного обучения на занятиях по физической культуре, в частности при обучении студентов самбо, наиболее полно проявляется в процессе моделирования и отработки учебно-практических ситуаций (УПС).

Такой подход основан на том, что проблемное обучение ставит обучаемого перед необходимостью решать новые, нестандартные задачи или разрешать поставленные перед ними проблемы. Развивает у обучаемых умение ориентироваться в новых нестандартных условиях, комбинировать запас имеющихся знаний и умений для поиска недостающих, выдвигать гипотезы, строить догадки, искать пути более надежного и точного решения.

Обучение с использованием приемов отработки учебно-практических ситуаций, так же как и проблемное обучение, ставит своей целью создание для студента возможности решать новые, именно нестандартные задачи. Развивать у них умение ориентироваться в сложных условиях, оценивать ситуацию, выбирать и применять, в зависимости от обстоятельства, наиболее эффективные приемы и тактические действия.

На занятиях по физической культуре в процессе отработки и реализации проблемных ситуаций используются как простые (односюжетные), так и комбинированные (многосюжетные) УПС. Простая УПС включает в себя один, какой либо сюжет, а комбинированная содержит несколько разрозненных или слитых в единую ситуацию сюжетов. Каждая УПС разрабатывается с учетом принципов доступности и последовательности обучения, конкретных данных технической, тактической и физической подготовленности студентов.

Все занятия, проводимые методом моделирования и отработки УПС, исходя из места их проведения, можно условно объединить в три вида:

- занятия, проводимые на специальных полигонах по физическому воспитанию;
- занятия на борцовских коврах;
- занятия в спортивных залах.

Эти виды занятий наиболее полно характеризуют организационную структуру, характер и особенности использования средств занятий, методов организации студентов и способов выполнения заданий, применяемых при проведении занятий на различной учебной материальной базе.

Занятия, проводимые на открытых площадках, в игровых залах, а также в военно-полевых центрах с использованием городков тактико-специальной подготовки, по структуре их организации можно отнести к первому или второму виду. Занятия, проводимые в игровых залах с использованием спортивного инвентаря и оборудования, расставленного по круговой схеме в виде простейшей полосы препятствий, относятся к первому виду. Занятия, проводимые методом круговой тренировки на открытых площадках или в игровом зале, можно отнести ко второму виду.

Для более качественной и полной реализации метода моделирования и отработки учебно-практических ситуаций необходимы оптимальная методическая форма организации и управления деятельностью студентов и хорошая материальная учебная база. Наличие специальной базы в значительной степени повышает эффективность использования в процессе обучения метода моделирования и отработки УПС. Такая база может быть создана на специально разработанных и построенных учебных полигонах.

Моментов разработки проблемных УПС является учет и создание разнообразных условий, сопутствующих разработке какого-либо сюжета применения приемов самозащиты. Можно выделить следующие приемы создания условий для отработки приемов самозащиты:

- использование простейших и специальных полос СП препятствий, помещений спорткомплексов и сооружение военно-полевых центров;
- применение в процессе отработки УПС круговой тренировки и группового метода организации занимающихся студентов;
- использование для обработки приемов самозащиты различной формы одежды;
- обеспечение фактора внезапности действий и установка на разную степень сопротивления условных «преступников»;
- отработка приемов на фоне усталости и с использованием светозвуковых, шумовых, дымовых и других помех;
- введение скоростных параметров отработки УПС [1–2].

Библиографические ссылки

1. Шакиров А. Р. Организация занятий по физическому воспитанию методом моделирования и отработки учебно-практических ситуаций : учеб. пособие / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2012.
2. Невзоров О. А. Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000.
3. Ноздрачев В. В. Методика совершенствования боевой подготовки курса образовательных учреждений МВД России : автореф. ... дис. канд. пед. наук. М., 2000. 24 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Л. А. Беседина

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Рассмотрено, что сегодня, по данным научных исследований, уровень здоровья молодых людей, получающих образование в высших учебных заведениях, неуклонно понижается. Показано, что для исправления сложившейся ситуации специалисты рекомендуют использовать в учебном процессе здоровьесберегающие технологии.

Ключевые слова: Здоровье, студенты, физическая культура, технологии, здоровьесбережение.

Today, according to scientific studies, the level of health of young people studying in higher educational institutions has been steadily reduced. To remedy this situation, the experts recommend to use in educational process health saving technologies.

Keywords: Health, students, physical education, technology, health preservation.

Известно, что на сегодняшний день в образовательных учреждениях нашей страны наблюдается явный недостаток действенных программ здоровьесбережения [1, с. 2]. По оценкам специалистов около 70 % студентов не являются полностью здоровыми людьми. Наблюдается и увеличение роста числа различных заболеваний у студенческой молодежи за время обучения в вузах [2, с. 12].

Таким образом, одной из приоритетных задач образовательных учреждений становится задача воспитания у молодых людей ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни. Задача педагогических работников – обучить студентов технологиям сохранения и укрепления своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно обоснованную и полезную информацию. Данные технологии получили название здоровьесберегающих.

По мнению ученых, образовательные здоровьесберегающие технологии способствуют, как предотвращению перегрузок и переутомления участников учебно-воспитательного процесса, так и профилактике различных дезадаптационных и стрессовых состояний.

Известно, что врачи – психологи делят образовательные здоровьесберегающие технологии на несколько групп:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах;
- психолого-педагогические технологии, отличительный признак которых – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов для решения задач сохранения и укрепления здоровья, как студентов, так и преподавателей в период учебно-воспитательного процесса;
- учебно-воспитательные технологии, включающие в себя программы по обучению занимающихся грамотной заботе о своем здоровье, формированию культуры здоровья, мотивации на ведение здорового образа жизни и предупреждение вредных привычек, предусматривающее также проведение воспитательной работы с занимающимися.

Наиболее значимыми из всех перечисленных образовательных здоровьесберегающих технологий по степени влияния на уровень здоровья занимающихся, специалисты считают психолого-педагогические технологии. Данные технологии связаны с непосредственной деятельностью преподавателя на занятии, с тем воздействием, которое он оказывает на своих учеников в течение всего времени занятия. Большое значение имеет также и понимание всеми преподавателями своей личной и солидарной ответственности за сохранение здоровья студентов, и наличия необходимой профессиональной подготовки для работы по данному направлению.

Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии включают в себя:

- формирование учебно-познавательной мотивации;
- обучения здоровьесберегающим приемам учебного труда;
- формирования бережного отношения к здоровью, как к своему, так и к здоровью окружающих и т. д.

К сожалению, автор вынужден отметить, что в структуре данных технологий не учитывается важная роль физической культуры и спорта в повседневной деятельности молодых людей. Специалисты отмечают, что наиболее современным и эффективным направлением по формированию у студентов ценностей здоровьесбережения и укрепления их здоровья, будет конверсия некоторых спортивных технологий и методик в процесс физического воспитания студентов в вузе [3, с. 179]. Экспериментальным путем было выявлено, что сегодня, ни в научном сообществе, ни в студенческой среде, не существует единого мнения по определению понятия – здоровьесбережение в образовательном процессе. Существует множество точек зрения, порой никак не взаимосвязанных [4, с. 542]. Однако студенты, более активно занимающиеся физической культурой и спортом, демонстрируют более высокие результаты основных гемодинамических показателей организма, чем не занимающиеся студенты, что позволяет утверждать, что здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях должны обязательно включать в себя регулярные занятия физической культурой и спортом.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 2–6.
2. Батрымбетова С. А. Медико-социальная характеристика студентов и научное обоснование концепции охраны здоровья : дис. ... канд. мед. наук. М., 2008.
3. Осипов А. Ю., Гольм Л. А., Михайлова С. А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник ЧГУ. 2012. № 2 (39). Т. 2. С. 178–182.
4. Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций студентов / А. Ю. Осипов, Д. В. Нижегородцев, А. И. Раковецкий, Д. А. Шубин, Е. А. Носачев // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные науки). 2014. № 1.1 (49). С. 533–545.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Исследуется зависимость соблюдения основ здорового образа жизни и самооценки социального статуса студентов. Здоровый образ жизни представлен как основной фактор формирования сознательно-оценочного мнения студенческой молодежи в процессе их обучения в вузе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студент, здоровье, деятельность.

In article dependence of observance of bases of a healthy lifestyle and a self-assessment of the social status of students is investigated. The healthy lifestyle is presented as a major factor of formation of conscious and estimated opinion of student's youth in the course of their training in higher education institution.

Keywords: healthy lifestyle, student, health, activity.

Студенческий возраст – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации.

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности. В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, так как оно становится факторным выживанием социума в целом.

Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи в широком социокультурном аспекте обусловлено спецификой этой социально профессиональной, социально-демографической группы, особенностями ее формирования, положения и роли в обществе.

Становление современного российского студенчества целиком приходится на постперестроечный период, когда в силу известных социально-экономических и экологических причин заметно ухудшилось здоровье населения в целом и детей в особенности. А ведь именно эти вчерашние дети приходят сегодня в вузы, пополняя студенческие ряды.

По прогнозам ряда исследователей, число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, т. е. категории студентов с отклонениями в состоянии здоровья, может достигнуть 50 % от общего количества. К сожалению, данная тенденция сохранится и в ближайшие 10–15 лет, когда общие потери рабочей силы к 2015 году составят более 10 млн человек. В факторной модели здоровья нового поколения на долю образа жизни приходится 50–55 %, на экологическое состояние среды в 15–20 %, здравоохранения – в 10–15 %. Поэтому возникает необходимость изучения образа жизни.

Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества. Сегодня – это главный социальный фактор, который ограждает от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни. Ввиду недостаточности исследований взаимосвязи здорового образа жизни и социальных позиций студенческой молодежи, эти вопросы продолжают оставаться актуальными и в настоящее время.

Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношения к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.

Здоровый образ жизни передает полноту включенности человека в многообразные формы и способы социальной деятельности соответственно оптимальному и гармоничному развитию всех его структур: телесной, психической, социальной, и включает все компоненты разных видов деятельности, направленные на охрану и улучшение здоровья молодежи. Здоровый образ жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности: искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдение режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя все они отражают те или иные его стороны.

Все большее влияние на здоровье молодых россиян в последние годы оказывают социокультурные факторы: культурные традиции, уровень образования и характер труда родителей, культура здоровья и восстановления собственных ресурсов. Идея здорового образа жизни представляет собой концепцию социальной политики, основанную на признании высочайшей значимости здоровья, ответственности за его сохранения со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом. Поэтому современные социальные и политические реалии требуют поиска эффективных механизмов формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, нового осмысления государственной молодежной политики.

Библиографические ссылки

1. Журавлева И. В. Отношение к здоровью индивида и общества. М. : Наука, 2006.
2. Римашевская, Н. М. Здоровье человека – здоровье нации // Экономические стратегии. 2006. № 1.
3. Данилова Е. А., Щанина Е. В. Молодежь в региональном социуме: теоретический аспект // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2010. № 1 (13). С. 62–69.

© Жуйко Д. А., Жданович Л. Ю., 2014

Т. Н. Клепцова, А. И. Прохоров

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ТРИАТЛОН КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ НЕДОСТАТОЧНО АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рассматриваются проблемы отсутствия активной двигательной деятельности в связи с условиями современной жизни. В качестве одного из рекомендованных решений представлен триатлон, который в данной статье рассматривается как любительский способ улучшить свое здоровье и самочувствие, а также держать свое тело в форме. Представлены возможные способы занятия этим видом спорта и проблемы мотивации.

Ключевые слова: железный человек, ЗОЖ, отсутствие движения, ironman, триатлон, полужелезный, олимпийская дистанция, мотивация.

Absence of problems of active motion activity considered in this article, which bound with conditions of modern life. One of recommended solutions of this problem is triathlon. In this case triathlon considered like non-professional way to improve own health. In addition, it helps to keep own body in shape. Also possible ways of triathlon work out, and motivation problems considered.

Keywords: iron man, health life style, activity absence, triathlon, half-iron, olympic distance, motivation.

В современном мире информационные технологии оказывают очень большое влияние на образ жизни человека. К сожалению, не существует статистики количества людей, чья профессия предполагает постоянное времяпрепровождение в сидячей позе за компьютером по отношению к количеству людей, которые занимаются физическим трудом. Но, тем не менее, доля таких людей, которые работают за компьютером, превышает долю остальных людей. И количество представителей первой группы увеличивается экспоненциально. Это связано с тем, что количество специальностей в университетах, связанных ИТ растет, работодатели все больше нуждаются в специалистах, работающих в ИТ области, но даже люди, чья профессия не связана с ИТ, тем не менее, используют компьютеры для обработки данных, автоматизации рутинных задач и т. д. Все это ведет к сидячему образу жизни. Каждый день 8 часов человеку приходится проводить практически без движения. Итак, 8 часов в день, человек работает, еще 7 часов спит, в сутках 24 часа. Имеем то, что 5/8 всего своего времени люди проводят без движения.

Малоподвижный образ жизни может являться причиной многих хронических заболеваний, меньшей продолжительности жизни, лишнего веса и многих других неприятных последствий.

Исследование университета Гонконга показало следующее:

- 20 % всех смертей людей 35 лет и старше были связаны с отсутствием физической активности, а недостаток физической активности увеличивают риск смерти от рака на 45 % у мужчин и на 28 % у женщин;

- риск смерти от респираторных заболеваний на 92 % у мужчин и на 75 % у женщин;

- риск смерти от сердечных заболеваний на 52 % у мужчин и на 28 % у женщин при отсутствии физической активности;

Среди других последствия малоподвижного образа жизни можно назвать следующие.

Согласно результатам исследования Duke University Medical Center, малоподвижный образ жизни приводит к увеличению висцерального жира, который накапливается вокруг внутренних органов, в основном, на животе. Исследование показало 8,6 %-е увеличение висцерального жира всего за шесть месяцев при отсутствии физических упражнений. Резистентность к инсулину, сердечно-сосудистые заболевания и другие метаболические синдромы были связаны с повышенным уровнем висцерального жира, что делает сидячий образ жизни очень опасным. Ожирение также является фактором риска развития остеоартрита.

Мышцы, должным образом не занятые в интенсивных упражнениях, начинают атрофироваться и становятся слабее без регулярной деятельности. Все это влияет на способность вашего тела работать эффективно.

Кости также не получают достаточно физической активности, чтобы оставаться сильными, и в итоге это ослабляет их, что приводит к остеопорозу у пожилых людей. Именно поэтому регулярные занятия физической активностью важны не только в молодости, но и с возрастом, и направлены они на поддержание силы костей.

Без упражнений тонус сердечно-сосудистой системы снижается, особенно сердца и легких. Помните, что сердце – мышца. Поэтому, чем она сильнее, тем больше крови сможет перекачивать, и тем лучше она будет циркулировать по телу.

Достаточно распространенная проблема, которая возникает при попытке заняться спортом – это отсутствие мотивации, которое может возникать по многим причинам, основными из них являются:

- неумение расставлять приоритеты;

- неумение организовать себя и свое время;

- страх перемен (выход из зоны комфорта, достижение успеха);

- прокрастинация может являться результатом перфекционизма;

- стагнация после достижения определенных успехов.

Поэтому существуют методики повышения личной эффективности (GTD – Getting Things Done), методики управления временем (time management) и др. Все они достаточно сложны в освоении и требуют определенной дисциплины. Именно дисциплины не хватает большинству людей, чтобы начать заниматься спортом.

Также одной из причин отсутствия мотивации служит миф о том, что заниматься спортом могут только специально подготовленные люди, и чтобы добиться определенных успехов, необходимо, чтобы спорт был основной деятельностью человека. И среднестатистический человек считает, что у него не хватит на все времени.

В связи со всем вышесказанным, необходимо предложить концепцию, которая позволяла бы всегда оставаться в форме, постоянно двигаться, развить в себе навыки дисциплины и постановки и достижения своих целей.

Авторы данной статьи предлагают в качестве такой концепции соревнование Ironman, которое очень быстро набирает популярность в последнее время.

Iron Man – это соревнование по триатлону, организуемое The World Triathlon Corporation (дословно – «Всемирная корпорация триатлона»). Состоит из трех этапов, проводимых в следующем порядке без перерывов: заплыва на 2,4 мили (3,86 км), заезда на велосипеде на 112 миль (180,25 км) и забега на 26,2 мили (42,195 км).

Триатлон считается одним из самых, если не самым суровым видом спорта в мире. Соревнования начинаются с плавания – производится массовый старт всех участников с понтона. Затем заплыв идет по треугольному маршруту, обозначенному буями и тросами. Произвольное сокращение длины маршрута категорически запрещено. После выхода из воды начинается велосипедный этап. Потом начинается бег, и самый любопытный пункт триатлонных правил гласит, что спортсмен должен передвигаться на ногах – поскольку после плавания, велосипеда и кросса слишком велик соблазн доползти до финиша на коленях. Несмотря на суровость, триатлон не имеет возрастных ограничений, например самый старый триатлонист планеты – американец Чарли Фатрелл, бывший учитель физкультуры и тренер, увлекшийся этим сложнейшим видом спорта после выхода на пенсию. В возрасте 72-х лет он принимал участие в труднейшей разновидности триатлона Iron Man, где проплыл 3,86 км, проехал на велосипеде 180 км, а потом пробежал 42 км 195 м. В 91 год Фатрелл продолжал состязаться на облегченных триатлонных дистанциях, которые состоят из 400 м заплыва, велосипедной гонки на 10 км и кросса на 2,5 км.

Также отчеты большого количества разных людей показывают, что не нужно тратить очень много времени на тренировки.

Исходя из графика тренировок человека, который прошел дистанцию полужелезного человека, можно заметить, что в среднем он тратит меньше часа в день на тренировки (см. рисунок).



График тренировок человека, который прошел дистанцию полужелезного человека

Это не так уж много, и каждый может выделить час в своем графике для тренировок. К тому же тренировкой может являться поездка на работу на велосипеде. Тем не менее, такое количество времени, отведенное занятиям, может позволить добиться серьезных результатов.

Вопрос только в том, как составить программу тренировок. Здесь существует несколько решений:

Персональные тренировки. Наверное, наилучший вариант, но явно самый не бюджетный. В фитнесе World Class тренировка стоит около 2 000 рублей. Минимум разумно будет заниматься с тренером 3 раза в неделю: $2\,000 \cdot 3 \cdot 4 = 24\,000$ руб. в мес.

Плюс большинство тренеров в фитнесе – это люди, которые могут вам сделать силовой тренинг, йогу, stretching (освоение гибкости и растяжки), функциональную тренировку, плавание... но не увязать это все в систему циклических видов спорта.

Секции для любителей спорта. Речь идет либо о секциях для детей и подростков. Либо для профессионалов юношеского возраста. Средний и старший возраст обычно им не интересен.

Удаленный тренер. Сначала происходит заполнение анкеты о себе (обычные данные, тест с пульсометром, бывшие занятия спортом, результаты соревнований, возможности: фитнес с бассейном, стадион рядом, велосипед или велостанок, пульсометр). А также заполнение своих целей. Затем идет личная переписка с тренером, выполнение его заданий. После этого тренер составляет программу именно под нужды клиента и начинается тренировка. Тренировка может быть по каким-то причинам приостановлена (болезнь, вывих ноги и т. д.). Тренер все это учитывает и перестраивает программу занятий. Самый лучший вариант, но требующий дисциплины и ответственности.

Готовые планы по персональным тренировкам. На многих сайтах можно купить готовый план по подготовке к соревнованиям, в том числе по триатлону.

Также необходимо не забывать о правильном питании. Это очень важная составляющая любой тренировки, будь то ironman или подготовка к боксерскому поединку. Но в рамках данной статьи вопрос питания рассмотрен не будет, так как по проблеме питания существует огромная база знаний, они находятся в открытом доступе и легко можно эту информацию найти.

Далее необходимо рассмотреть то, что дают нам повседневные тренировки и подготовка к соревнованиям.

1. Всегда ощутимые цели в жизни. Те достижения, которые присутствуют в спорте, очень влияют и на рабочий процесс, и на личную жизнь, по статистике, люди, занимающиеся триатлоном, имеют средний заработок выше тех, кто не занимается.

2. Дисциплина и умение распределять свое время. Аналогично первому пункту дисциплина является чем-то глобальным, и развив ее в тренировках, человек получает этот навык навсегда и везде может его применять.

3. Умение расставить приоритеты в жизни. Очень важно понять, что триатлон очень серьезный спорт, и если вы к нему не готовы, можно просто заниматься фитнесом и держать свое тело в форме.

4. Улучшение самочувствия. Триатлон включает в себя в основном кардионагрузку, соответственно в процессе тренировок улучшается сердечно-сосудистая система, увеличивается объем легких, развивается выносливость.

5. Новые друзья, коммуникации. Так или иначе, в процессе тренировок, будут возникать вопросы, и исходя из необходимости получить ответы и решить проблемы, люди обращаются за помощью к более опытным спортсменам.

6. Уверенность в себе. Если что-то не получается, это не повод останавливаться, главное верить. Многие люди добиваются успехов, не имея предпосылок к этому.

Участие в соревнованиях – это тоже немаловажная составляющая этого спорта. Ведь зачем тренироваться, если не участвовать. Поэтому необходимо знать, что необходимо иметь и как подготовиться к марафону, который может длиться около суток.

Стать железным для каждого отдельного человека может являться довольно сложным решением. Не обязательно мучить себя сложными тренировками. Достаточно начертить таблицу долгосрочных целей и понять, нужно это или нет. Спорт во многом отличается от обыденной жизни тем, что в обыденной жизни существует достаточный набор факторов

и случайных процессов, которые позволяют сделать предположение, что есть вещи, которые от вас не зависят. Но спорт – это именно та часть жизни человека, в которой все зависит только от самого человека [1–5].

Библиографические ссылки

1. Волков О. Практический опыт. Как наконец-то начать заниматься своим здоровьем?! [Электронный ресурс]. URL: <http://habrahabr.ru/post/164463/> (дата обращения: 15.05.2014).
2. Баранская И. Отчет Владимира Дегтярева об участии в Half Ironman Austria [Электронный ресурс]. URL: <http://runner.lifehacker.ru/2012/05/25/otchet-vladimira-degtyareva-ob-uchastii-v-half-ironman-austria/> (дата обращения: 15.05.2014).
3. Прокрастинация: причины, последствия и методы борьбы [Электронный ресурс]. URL: <http://constructor.ru/uspex/prokrastinaciya.html> (дата обращения: 15.05.2014).
4. Триатлон [Электронный ресурс]. URL: <http://www.olympic.ru/team/sport/summer/triatlon/> (дата обращения: 5.05.2014).
5. Чем чреват малоподвижный образ жизни (факты, которые вы не знали) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.godembassy.org/main/na-zdorove/item/2785-chem-chrevat-malopodvizhnyiy-obraz-zhizni-faktyi-kotoryie-vyi-ne-znali.html> (дата обращения: 5.05.2014).

© Клепцова Т. Н., Прохоров А. И., 2014

В. М. Кравченко

Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Определены и проанализированы научно-методические подходы к физической культуре дошкольников.

Ключевые слова: дошкольники, программа, здоровье, двигательная активность, мотивация, потребность.

Some scientific and methodological approaches to physical culture for preschool children are defined and analysed in this article.

Keywords: preschool children, programme, health, motor activity, motivation, need.

Физическое развитие и здоровье дошкольников напрямую связаны с двигательной активностью и здоровым образом жизни, которые благотворно влияют на общее состояние ребенка и его настроение. Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима и здоровьесберегающей среды.

Физическая культура в ДОУ призвана развивать потенциальные способности каждого ребенка, обучать, оздоравливать, воспитывать и подготавливать детей к будущей жизни. В настоящее время идет поиск инноваций в сфере физической культуры, направленных на укрепление индивидуального здоровья детей дошкольного возраста. В современной педагогической науке предпринимаются попытки создания более эффективной образовательной программы в ДОУ.

Данному вопросу посвящены работы современных педагогов Т. В. Волосниковой, Г. Н. Голубевой, Л. К. Сидорова и других [1–3]. Так, Т. В. Волосниковой разработана программа формирования здоровья детей, включающая 4 этапа. Данные этапы охватывают период беременности матери («Пренатальная педагогика»), ранний возраст ребенка («Семейная педагогика»), дошкольный возраст («Детский сад»), младший школьный возраст («Школа»). Все четыре блока связаны между собой и представляют систему формирования здоровья детей в условиях дошкольного учреждения посредством физической культуры.

Программы, разработанные Г. Н. Голубевой, Л. К. Сидоровым и О. В. Казак, направленные на решение задач по укреплению физического здоровья, рассматривают проблему формирования физического здоровья с опорой на двигательную активность, как наиболее значимый показатель жизнедеятельности индивидуума.

Концепция современной научно обоснованной и экспериментально апробированной системы физического воспитания в структуре непрерывного физкультурного образования, предложенная Л. К. Сидоровым, предусматривает подготовку на двух ступенях: первая – «дошкольное учреждение – начальная школа – учреждение дополнительного педагогического образования» (дети 3–11 лет); вторая – основная (средняя) школа – УДПО – вуз» (дети и юношество 12–22 лет).

Автор данной концепции считает приоритетной в сфере физкультурного образования первую ступень, так как именно на этом этапе образования происходит развитие двигательной активности, значимой для последующей жизни человека.

Концепция Л. К. Сидорова была дополнена Г. Н. Голубевой, которая обосновала педагогическую систему формирования активного двигательного режима ребенка до 6 лет на разных этапах адаптации к условиям внешней среды, включая период до 3 лет. Эта педагогическая система предусматривает непосредственное участие родителей в жизни детей. В своей программе Г. Н. Голубева устанавливает приоритет двигательной активности, начиная с антенатального периода и периода первого года жизни ребенка.

В настоящее время в практике физического воспитания дошкольников широко применяется валеологический подход. Это предопределяет разработку соответствующей системы воспитания, основу которой составляет обучение здоровью и здоровому образу жизни. Цель – формирование у дошкольников бережного и осознанного отношения к своему здоровью [4].

В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольников. Их программно-методическое обеспечение предусматривает два направления оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и развивающую форму оздоровительной работы [5].

Н. Н. Авдеева, Р. Б. Стеркина, О. Л. Князева считают, что содержание программы по воспитанию детей должно строиться по ряду направлений: ребенок и другие люди; ребенок и природа; ребенок дома; эмоциональное благополучие ребенка; ребенок на улицах города; здоровье ребенка [6]. Процесс формирования здоровья дошкольников, по их мнению, должен реализовываться в совместной деятельности с педагогом и в свободной самостоятельной деятельности.

Программа О. В. Казак «Оптимизация двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания» состоит из трех блоков. Первый блок – «Здоровье» (включает диагностику, педагогический контроль), второй блок – «Движение» (включает двигательный режим, формы организации), третий блок – «Гармония» (включает олимпийское воспитание, формы реализации). Программа направлена на физическое воспитание в условиях семьи [7].

Изучив проблемы двигательной активности детей дошкольного возраста (3–3,5 года), не посещающих ДОУ, О. В. Казак пришла к выводу, что укрепить здоровье и развить физические и психические способности ребенка, обеспечить оптимальный двигательный режим возможно только через создание здоровьесберегающей среды в семье.

В настоящее время все больше становится популярной Спартианская система в физическом воспитании дошкольников. Авторы данного направления В. И. Столяров О. В. Козырева, используют общие идеи проекта «СпАрт», ими были разработаны и внедрены в практику социально-педагогические воздействия на дошкольников (организация и проведение

Спартианских игр на сюжетной основе; обязательное сочетание соревновательных игр с несоревновательными, в которых нет победителей и побежденных, и др.) [8].

Другая модель Спартианской программы разработана и успешно реализуется В. И. Усаковым. Данная программа ориентирована на объединение спартианских форм и методов социально-педагогической деятельности (олимпийского образования) и включает три блока: первый блок – «Здоровье ребенка» (диагностика и программы для повышения уровня здоровья дошкольника); второй блок – «Физкультура для всех» (различные формы реализации); третий блок – «Спорт», «Искусство», «Интеллект». Таким образом, программа предусматривает развитие способностей ребенка в различных областях деятельности. Автор программы решает проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста через эффективное использование средств физической культуры. Использование тех или иных средств и методов осуществляется с учетом закономерностей естественного развития ребенка дошкольного возраста, в том числе закона гетерохронности созревания систем и функций организма в онтогенезе, сенситивных периодов развития дошкольников [9].

Опираясь на инновационные разработки по укреплению индивидуального здоровья детей дошкольного возраста, мы в большей степени опираемся на комплексную целевую программу В. И. Усакова «Создание и функционирование здоровьесохраняющей среды в дошкольном образовательном учреждении», которая ориентирует детей дошкольного возраста на формирование социальной потребности в индивидуальном здоровье.

Анализ научно-методических подходов к физической культуре дошкольников позволил нам сделать вывод о том, что содержательной основой данных программ является активизация двигательного режима дошкольников в семье и ДООУ. По нашему мнению, одним из важных направлений педагогической деятельности воспитания должна являться мотивация дошкольников на здоровье и здоровый образ жизни (формирование знаний и практических действий по овладению основами здорового стиля жизни). Именно в этом случае создание здоровьесберегающей среды обуславливает формирование мотивированной социальной потребности в укреплении здоровья дошкольников на основе кинезофилии.

Библиографические ссылки

1. Волосникова Т. В. Формирование здоровья ребенка средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1999.
2. 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.
3. Сидоров Л. К. Формирование и реализация двигательной потребности в системе непрерывного физкультурного образования : дис. ... д-ра пед. наук. Красноярск, 2002.
4. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка: опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 Нижнего Новгорода. М. : Линка-пресс, 1993.
5. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-метод. пособие. М. : Линка, 2000.
6. 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.
7. Казак О. В. Оптимизация двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания : дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2005.
8. Столяров В. И., Козырева О. В. Друзья Спартиашки: Новая игровая программа для дошкольников, ориентированная на единство их духовного и физического развития : метод. пособ. для воспитателей детских садов. М. : СпАрт, 1996.
9. Усаков В. И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2000.

ЦИГУН-ТРЕНИНГ КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Проведен сравнительный анализ развития в ходе обучения в вузе восьми позитивных личностных качеств у студентов, посещающих занятия оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун (цигун-тренинга), и относительно здоровых студентов 3-го курса, обучавшихся по физической культуре в периоды 2001–2005 и 2009–2013 гг. Доказано, что занятия цигун-тренинга более эффективны в плане развития личности студентов, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, цигун, личность, развитие.

Benchmark analysis of the development of eight positive larval qualities beside students attending the education sessions of the wellness practicum based on Qigong (the Qigong-training) and the 3 cours comparatively health students trained on physical culture in the process of education in university at periods 2001–2005 and 2009–2013 is organized in the article. It is proved that the qigong-training more efficient in plan of the personality development than the lessons on physical culture for CHS.

Keywords: students, physical culture, qigong, personality, development.

Большое количество студентов вузов имеют нарушения здоровья. Студентов, посещающих занятия по физической культуре для основной группы, можно считать лишь относительно здоровыми (ОЗС), так как большинство из них имеют те или иные заболевания слабей или средней тяжести. Необходимо разрабатывать и внедрять в учебный процесс новые технологии, повышающие оздоровительную эффективность занятий по физической культуре для студентов с ослабленным здоровьем. Эти технологии должны быть эффективными как в плане физического оздоровления студента, так и в плане развития его здоровой личности.

В нашем вузе до 19 % студентов, проходящих обучение на факультете физического воспитания и спорта, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Такие студенты проходят обучение физической культуре в соответствии с программой специализации «Оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики цигун», который коротко можно назвать цигун-тренингом (ЦТ).

Эта программа предусматривает проведение аудиторных занятий, на которых студенты выполняют специальные оздоровительные упражнения: релаксационные и суставные разминки, китайскую гимнастику цигун и упражнения по саморегуляции [1].

В наших работах проведен анализ личностного развития студентов СМГ в процессе их обучения по программе ЦТ [2–3]. Полученные результаты говорят о высокой эффективности занятий ЦТ в плане развития личности студента. Однако в последние годы появились новые данные, позволяющие уточнить, как изменилась эффективность ЦТ, и в каком направлении следует совершенствовать этот практикум.

Здоровой личностью можно считать ту, у которой развиты восемь основных позитивных качеств, каждое из которых включает в себя несколько частных характеристик – черт характера или способностей человека (последние ниже перечислены в скобках): позитивность или позитивное отношение к жизни (умение извлекать уроки из неприятностей, оптимизм и др.), успешность (в учебе, в делах и в личной жизни), эмоциональная стабильность (уравновешенность, низкие ранимость, тревожность, раздражительность), терпимость в отношении к другим людям (умение понимать и принимать других людей, дружелюбие,

низкая агрессивность), уверенность (высокая самооценка, самостоятельность, отсутствие комплексов неполноценности и др.), активность (жизненная активность, целеустремленность и др.), самоконтроль (осознание себя как личности, умение освобождаться от негативных эмоций и др.), коммуникабельность (общительность, умение находить друзей, раскованность в общении).

Будем считать позитивными личностными изменениями такие, при которых степень развития в человеке вышеперечисленных восьми качеств личности увеличивается.

В течение нескольких лет нами проводится исследование позитивных личностных изменений у студентов 1–3 курсов. В данной работе для выяснения динамики личностного развития студентов СМГ, проходящих обучение по программе ЦТ, нами проводится сравнительный анализ суммарных результатов, полученных при проведении исследований в 2001–2005 гг. и в 2009–2013 гг.

Необходимо исследовать эффективность обучения студентов СМГ по программе ЦТ и ее вероятную динамику в плане развития у студентов позитивных личностных качеств. Для этого нужно провести сравнительный анализ позитивных личностных изменений у студентов СМГ, обучавшихся по программе ЦТ в течение 1–3 лет, и относительно здоровых студентов (ОЗС) обучавшихся по физической культуре на 3 курсе, имеющих наилучшие показатели позитивного личностного развития среди ОЗС 1–3 курсов, а также позитивных личностных изменений у студентов СМГ, обучавшихся по программе ЦТ в периоды 2001–2005 гг. и 2009–2013 гг. [4].

Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие занятия по физической культуре. Они были объединены в разные группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001–2005 гг. и в 2009–2013 гг. Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001–2005 гг. и 2009–2013 гг. соответственно): 3 – ОЗС 3 курса (46 и 236 человек), посещавшие обычные занятия по физической культуре; А1 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ЦТ в течение одного учебного года или менее (45 и 151 человек); А2 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ЦТ в течение трех или четырех семестров (12 и 50 человек); А3 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ЦТ в течение пяти или шести семестров (16 и 31 человек).

При проведении исследования применялись следующие методы.

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.

Первичная математическая обработка результатов опроса каждого студента. Выполнялась она в двух вариантах:

- подсчет разности конечной и начальной оценок каждой из частных характеристик каждого основного позитивного качества личности – роста оценок за время обучения (в качестве позитивной оценки негативного качества принималась величина $10 - N$, где N – оценка степени развития негативного качества);

- подсчет среднего значения роста оценок отдельных качеств личности, являющихся проявлениями каждого из восьми основных позитивных качеств личности.

Статистические методы обработки данных. К ним относятся:

- подсчет средних значений роста оценок основных позитивных качеств личности для каждой группы опрошенных;

- оценка достоверности различий между средними величинами по t -критерию Стьюдента; различия принимались за существенные при уровне значимости менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости более 0,05, но менее 0,15 (в приведенной ниже таблице такие случаи отмечены звездочкой).

Ниже приведена итоговая таблица среднего роста оценок развитости вышеперечисленных восьми позитивных качеств личности ОЗС 3 курса и студентов СМГ, посещавших занятия ЦТ, за соответствующий период обучения (1, 2 или 3 года).

**Средний рост оценок позитивных качеств
личности студентов за период обучения**

Качества личности		Годы	Рост оценок в группах, $\pm(0-10)$ баллов				Важные значимые соотношения	
			3	А			Для каждого периода времени	В динамике
				А1	А2	А3		
Позитивность	1	2001–2005	1,0	1,5	1,4	2,2	'3' < А; А3 > А1, А2	А22 > А21
	2	2009–2013	0,8	1,5	2,1	2,4	'3' < А; А3 > А1, А2*	
Успешность	1	2001–2005	1,1	0,8	0,8	2,0	'3' < А3; А3 > А1, А2	'31' > '32'
	2	2009–2013	0,5	0,8	1,2	1,0	'3' < А2, А3	А22 > А21 А31 > А32
Эмоциональная стабильность	1	2001–2005	0,0	0,9	0,8	1,3	'3' < А; А3 > А1, А2	А22 > А21
	2	2009–2013	–0,1	0,9	1,2	1,7	'3' < А; А3 > А1, А2	А32 > А31
Терпимость	1	2001–2005	0,6	0,9	0,9	1,5	'3' < А; А3 > А1, А2	'31' > '32'
	2	2009–2013	0,3	1,2	1,5	1,7	'3' < А; А3 > А1	А22 > А21
Уверенность	1	2001–2005	1,0	1,2	1,2	2,7	'3' < А3; А3 > А1, А2	'31' > '32'*
	2	2009–2013	0,8	1,2	1,7	2,0	'3' < А; А2, А3 > А1	А22 > А21 А31 > А32
Активность	1	2001–2005	1,0	1,0	0,7	1,6	'3' < А3; А3 > А1, А2	'31' > '32'
	2	2009–2013	0,6	1,1	1,5	1,4	'3' < А; А2 > А1	А22 > А21
Самоконтроль	1	2001–2005	1,0	1,5	1,2	2,2	'3' < А3; А3 > А1, А2	'31' > '32'*
	2	2009–2013	0,7	1,7	2,2	2,4	'3' < А; А2, А3 > А1	А22 > А21
Коммуникабельность	1	2001–2005	1,0	0,8	0,8	2,0	'3' < А3; А3 > А1, А2	А22 > А21
	2	2009–2013	1,0	1,0	1,3	1,7	'3' < А3; А3 > А1	
Средние по всем качествам	1	2001–2005	0,8	1,1	1,0	1,9	'3' < А3; А3 > А1, А2	А22 > А21
	2	2009–2013	0,6	1,2	1,6	1,8	'3' < А; А2, А3 > А1	

Примечание. '3' – данные группы 3, т. е. ОЗС третьего курса; А – данные всех групп студентов СМГ, посещавших занятия ЦТ; в последней графе таблицы цифры 1 и 2 после основного обозначения группы означают 2001–2005 гг. и 2009–2013 гг. соответственно.

Опрос студентов показал следующее.

Для всех 8-ми основных позитивных личностных изменений в оба рассматриваемых диапазона времени рост оценок у всех групп студентов СМГ, посещавших занятия ЦТ, значительно выше, чем у ОЗС того же срока обучения. В оба диапазона времени рост оценок всех позитивных личностных изменений у тех, кто посещал занятия ЦТ всего один год, либо не различается значимо, либо выше, чем у ОЗС 3-го курса. Средний рост оценок по всем восьми позитивным личностным изменениям для опрошенных студентов, обучавшихся по программе ЦТ, уже после первого года обучения в 2001–2005 гг. значимо не различается с таковым у ОЗС 3-го курса, а в 2009–2013 гг. значимо выше него.

Можно с уверенностью сказать, что позитивное развитие личности студентов, посещающих аудиторные занятия ЦТ, идет более успешно и быстро, чем развитие личности ОЗС, не проходящих такого обучения.

В 2001–2005 гг. данные группы А3 были значимо выше данных обеих других групп студентов, посещавших аудиторные занятия ЦТ, как для всех позитивных личностных изменений, так и для среднего значения по всем качествам личности. В 2009–2013 гг. данные либо группы А3 или А2, либо обеих этих групп значимо выше таковых для группы А1 для семи

позитивных личностных изменений из восьми. Средний результат по всем личностным изменениям групп студентов, обучавшихся в течение одного, двух и трех лет (А1, А2, А3) в 2009–2013 г. значительно растет после первого года обучения. Это еще раз подтверждает, что позитивные личностные изменения у студентов, посещающих аудиторные занятия ЦТ, растут с увеличением длительности обучения.

Сравнение данных 2001–2005 гг. и 2009–2013 гг., показывает, что наблюдается отрицательная динамика роста оценок развитости пяти позитивных качеств личности из восьми у ОЗС 3-го курса.

После двух лет обучения (группа А2) рост оценок для всех качеств личности (и средние по всем качествам) в последние годы значительно выше, чем в 2001–2005 г. Данные группы А1 в 2001–2005 гг. и 2009–2013 гг. различаются незначительно для всех позитивных качеств личности, а группы А3 – для пяти из восьми, а рост оценки важнейшего позитивного качества личности – эмоциональной стабильности – группы А3 в 2009–2013 гг. стал значительно выше, чем 2001–2005 гг.

В 2009–2013 гг. рост оценок успешности и уверенности у студентов группы А3 значительно ниже, чем в 2001–2005 гг. Эти два компонента личностного развития взаимосвязаны. Необходимо уделять на занятиях ЦТ для студентов третьего курса больше внимания развитию уверенности и позитивного отношения к себе, тогда будет расти и успешность студентов.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующие выводы.

У студентов СМГ, проходящих обучение по программе ЦТ, происходят позитивные личностные изменения. Интенсивность этих изменений выше, чем у ОЗС, проходящих обучение по физической культуре в основной группе.

Развитость позитивных качеств личности студентов растет с увеличением длительности их обучения по программе ЦТ.

Эффективность аудиторного обучения по программе ЦТ в плане личностного развития студентов в 2009–2013 гг. в целом повысилась по сравнению с 2001–2005 гг.

Занятия ЦТ являются важным фактором личностного развития студентов с ослабленным здоровьем.

Для повышения эффективности аудиторного обучения студентов по программе ЦТ в плане развития личности необходимо на занятиях ЦТ для студентов третьего курса уделять больше внимания развитию у студентов уверенности и позитивного отношения к себе.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е. Валеологический практикум на основе китайской гимнастики цигун для студентов специальной медицинской группы // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития : материалы Междунар. электрон. науч.-практ. конф. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2011. С. 179–181.

2. Крамида И. Е., Максимов Я. А. Занятия валеологического практикума как фактор личностного развития студентов с ослабленным здоровьем // Горизонты экономического и культурного развития: матер. конгресса / Ухтин. гос. технич. ун-т. Ухта, 2006. С. 249–252.

3. Крамида И. Е. Занятия практикума на основе гимнастики цигун как фактор личностного развития студентов с ослабленным здоровьем // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 4. С. 35–40.

4. 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» / Томск. гос. пед. ун-т. Томск, 2005. С. 117–122.

© Крамида И. Е., Иноземцева В. В., 2014

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Показано, что здоровье – является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Рассматриваются здоровьесберегающие технологии, их функции, типы, классификации.

Ключевые слова: здоровье, медицинские технологии здоровьесберегающие технологии, окружающая среда, здоровая жизнь, спортивная инфраструктура

Health – it is not only absence of diseases and physical defects mostly it is state of physical, mental and social prosperity. The article deals with health saving technologies, its functions, types and classifications.

Keywords: health, health saving technologies, prosperity, environment, healthy life, sport infrastructure.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Каждый день мы слышим, что появляются и внедряются новые технологии в здравоохранении. Цели их создания состоят в поиске новых форм, средств и способов формирования и укрепления здоровья общества. Главное задача таких технологий заключается в объединении психологов, медиков и общества в целом в поисках новых путей укрепления и развития здоровья, а также его сохранения.

Здоровье человека – тема, о которой люди никогда не перестанут говорить, эта тема будет, стоять всегда на первом месте. Состояние здоровья россиян вызывает тревогу специалистов. Видимым показателем болезней является то, что здоровье граждан хуже, чем здоровье предыдущих поколений 20–30 лет назад. Большинство людей имеют не только физические, но и психические заболевания. Итак, перейдем к понятию о том, что такое здоровье. В настоящее время сложилось множество его определений: «отсутствие болезни», «нормальное функционирование органов в системе «человек – окружающая среда»», «полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие», «умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде», «способность к полноценному выполнению основных социальных функций».

Устав всемирной организации здравоохранения гласит, что здоровье «это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Таким образом, чтобы человек мог существовать счастливо он должен быть абсолютно здоров со всех точек зрения.

Опишем функции здоровьесберегающей технологии.

Формирующая. Происходит на основе биологических и социальных последовательностей становления личности. Базой для создания крепкой личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Также важной основой являются для личности социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

Информативно-коммуникативная. Обеспечивает передачу опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

Диагностическая. Проводится непрерывное наблюдение развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком.

Адаптивная. Развитие у учащихся направленности на здоровотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить уровень переносимости стресса к различного рода факторам природной и социальной среды. Что обеспечивает подготовку человека к социально-значимой деятельности.

Рефлексивная. Заключается в формировании выводов на основе предшествующего личностного опыта, в сохранении и укреплении здоровья, что позволяет сравнить реально достигнутые результаты с перспективами.

Интегративная. Объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сбережения здоровья подрастающего поколения.

Типы технологий:

- здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, аэротерапия);
- технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);
- воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т. д.).

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

- внесубъектные: технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т. п.;
- предполагающие пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмо тренажеры и т. п.;
- предполагающие активную субъектную позицию учащегося: различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

Классифицировать здоровьесберегающие технологии можно следующим образом:

1) по характеру деятельности:

- частные (узкоспециализированные);
- комплексные (интегрированные);

2) по направлению деятельности:

- среди частных: медицинские; коррекции реабилитации соматического здоровья; санитарно гигиенической деятельности; образовательные (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии безопасного образа жизни); профилактики и коррекции доминантного поведения; психологические (психокоррекция психологических отклонений);

- среди комплексных: технологии комплексной профилактики заболеваний; коррекция и реабилитация здоровья (физкультурно-оздоровительные); педагогические (формирующие здоровый образ жизни).

Возникает вопрос, как же достичь человеку счастья. Для решения этого вопроса государство принимает ряд мер. Наше правительство начинает заботиться о свои граждан с самого

детства. Указ президента РФ от 01.06.2012 «о национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы» определяет пути формирования детского здоровья в дошкольных и школьных учреждениях по всей стране. Создаются технологии, которые пытаются описать систему работы ученика как деятельности к достижению поставленной образовательной цели, при этом сделать, так что бы образовательный процесс ни как не навредил здоровью ребенка.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – дать школьнику возможность сохранить его здоровье за время обучения в школе и сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научить использовать их на практике. Для реализации данной цели увеличиваются часы физической культуры в неделю. Школьникам проводят семинары о том, что как важно сохранить здоровье. Также вводятся дополнительные уроки на которых педагог стимулирует детей развивать здоровье вне стен школьного учреждения. Существует пословица «береги честь с молодая как платье снова». Так и здоровье каждый человек должен беречь его с рождения.

После того, как человек выходит за дверь детства, вступая за порог взрослой жизни, государство все равно не прекращает свою опеку, но эта опека проявляется на человека не в прямом, а в косвенном ее воздействии. Ярчайшим примером являются, зимние Олимпийские игры в Сочи 2014. Наша страна показала выдающиеся результаты в спорте, что заставило гордиться каждого жителя нашей страны. Это способствовало настоящему всплеску интересов к спорту, как самих младших жителей нашей страны, так и самых старших. Созданная спортивная инфраструктура в Сочи позволяет нашим спортсменам достичь более высоких результатов, чем они бы могли достичь ранее.

Другим примером на муниципальном уровне в городе Красноярске является акция санкционированная властями нашего города «турник в каждый двор». Данным мероприятием власти пытаются повысить интерес горожан к спорту. Таким образом, администрация города дает возможность людям, которые заинтересованные в своем здоровьесбережении реализовать свой потенциал.

Способы стимулирования здоровьесбережения заложены в нормах трудового законодательства. Государство обязует работодателей следить за здоровьем работников, предусматривая восьмичасовой рабочий день, прохождение работниками медосмотра хотя бы раз в год. Происходит контроль государства за работодателями с целью предотвращения злоупотреблений за деятельность работодателей направленной против здоровья сбережения подчиненных.

Чернышевский однажды сказал: «здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве и в роскоши плохо жить без здоровья». Это означает, что кем бы человек не был в жизни, какие цели бы перед ним не стояли он должен всегда помнить, что здоровье это ценнейшая вещь которую он имеет, сберечь которую жизненно важно [1–3].

Библиографические ссылки

1. Здоровьесберегающая школа / Педагогический университет «Первое сентября». М., 2006.
2. Вайнер Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. 2004. № 1. С. 21–26.
3. Зенова Т. В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья» // Практика административной работы в школе. 2006. № 1. С. 25–28.

© Лапыгина О. В., Якушенко К. А., 2014

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ

Показано обучение плаванию детей 7–8 лет как целостный педагогический процесс, который опирается на общеметодические принципы физического воспитания, широкий спектр методов, средств, методических приемов воспитания интереса к занятиям с целью приобщения детей к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: обучение, плавание, средство, метод, дети 7–8 лет, интерес, здоровье, здоровый образ жизни.

The swimming training of children of 7–8 years holistic educational process, based on principles of physical education, a wide range of methods, means, methods of upbringing of interest in activities with the aim of encouraging children, to the healthy way of life.

Keywords: training, swimming, means, method, children 7–8 years, interest, health, healthy lifestyle.

Основные направления обучения плаванию детей 7–8 лет:

- разработка и создание, внедрение методического обеспечения активизации лет при обучении плаванию по деятельностному, когнитивному, мотивационному направлениям развития детей 7–8;
- отбор комплекса средств, методических приемов обучения плаванию детей 7–8 лет в соответствии с возможностями и особенностями детей;
- обеспечение как можно больших возможностей для освоения каждым ребенком ценностей данного вида двигательной активности в соответствии с его задатками, способностями, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;
- введение в процесс обучения плаванию системы знаний в образовательных областях «Физическая культура», «Плавание», «Анатомия человека», что предусматривает решение программных образовательных задач;
- формирование на основе первичных мотивов занятий плаванием (приятные ощущения, связанные с нахождением в водной среде, коммуникативно-игровая атмосфера), более осознанных мотивов: подготовка и дальнейшая безопасность времяпровождения в открытых водоемах, стремление к гармоничному развитию тела и организма в целом, укрепление здоровья;
- повышение эмоционального фона процесса обучения, что служит мощным источником положительных эмоций, создает дополнительные возможности активизации детей 7–8 лет при обучении плаванию;
- повышение самостоятельной деятельности детей при обучении плаванию, воспитание инициативы, умения сделать выбор, принять самостоятельное решение;
- согласованное взаимодействие родителей, тренера-преподавателя и ребенка, что весьма плодотворно в воспитательном аспекте для приобщения к занятиям плаванием, здоровому образу жизни младших школьников.

Цель обучения – приобщение детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни на занятиях по плаванию.

Задачи: овладение жизненно важным навыком плавания; укрепление и сохранение здоровья детей, всестороннее развитие, повышение двигательной активности; формирование интереса, мотивации к занятиям плаванием.

Обучение включает этапы овладения навыком плавания, учебные знания в образовательных областях «Физическая культура», «Плавание», «Анатомия человека», практический и контрольный материал по темам обучения, рекомендации и порядок применения нового программно-методического обеспечения образовательного характера. Методическое обеспечение разработано по темам: «Выдох в воду», «Кроль на груди. Работа ног», «Кроль на спине. Работа ног», «Кроль на груди с доской», «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

Особенности обучения:

- возможность комплексной реализации методических приемов обучения детей 7–8 лет плаванию по деятельностному, мотивационному, когнитивному направлениям развития;
- оценка деятельности детей осуществляется таким образом, чтобы стимулировать стремление ребенка к достижению личного успеха, улучшению результатов, повышению активности;
- включение на этапе обучения заданий на выполнение самостоятельно и на выбор, что развивает индивидуальный потенциал детей, укрепляет осознание мотивов учения, воспитывает инициативу;
- систематический самоконтроль и самостоятельное оценивание двигательного действия самим ребенком, что отражено в индивидуальной рабочей тетради.

Организация процесса обучения плаванию детей 7–8 лет. Начало каждого занятия начинается с постановки задач, ведущих к достижению результата, основной цели процесса обучения. Учебные знания сообщаются в форме рассказа во вводной части занятия, систематически проводятся беседы, опросы по изученной накануне теме. В основной части занятия разучивается 1–2 новых движений, закрепляется 5–6 уже освоенных двигательных действий. Каждое последующее занятие базируется на упражнениях, уже освоенных детьми и в совершенстве ими выполняемых. В заключительной части проводятся игры и развлечения, подводятся итоги занятия. Упражнения на выполнение самостоятельно и на выбор включаются на втором и третьем этапе обучения, когда накоплен достаточный объем усвоенных детьми упражнений. Ребенок проговаривает выбранное самостоятельно упражнение и его назначение: «Для осанки», «Развиваю мышцы», «Укрепляю легкие», «Закаляюсь» и т. д. Открытые, контрольные занятия проводятся по мере усвоения тем экспериментальной программы обучения плаванию. На контрольных занятиях ребенок получает только положительные оценки «5» и «4», остается «Пока без оценки» до полного освоения двигательного действия. Успехи и достижения в плавании сравниваются с прежними результатами ребенка, отслеживается характер и величина личного продвижения ученика в развитии.

Учебные видеофильмы раскрывают темы начального обучения плаванию, размещены на сайте Сибирского государственного аэрокосмического университета имени М. Ф. Решетнева, г. Красноярск (URL: <http://www.dvs.sibsau.ru>).

Просмотр видеофильмов проводится в начале занятия перед разучиванием нового упражнения, при закреплении и совершенствовании учебного материала, а также перед выполнением упражнения на контрольном занятии. Внимание детей сосредотачивается на общей картине движения, а также на тех элементах, которые в данный момент представляют наибольший учебный интерес, фиксируется внимание на положительном влиянии плавания на организм человека, как в устной, так и наглядной форме. Демонстрируемое движение, при необходимости, просматривается несколько раз, замедляется, останавливается в любой фазе, комментируется.

Для наглядного показа разученного движения, в качестве образца, используется выполнение упражнения лучшими юными пловцами из старшей группы, или из состава данной группы. Каждый видит, каких результатов достиг его товарищ и каких он сам может достигнуть, если будет старательно и настойчиво тренироваться, что повышало активность ребят. Особое значение имеют ясные, квалифицированные объяснения техники выполнения упражнения, так как важно научить ребенка понимать, видеть, осознать новое двигательное действие.

Успешно освоив тему, получив положительную оценку на контрольном занятии, ребенок получает тетрадь для работы дома.

Использование рабочей тетради по плаванию:

- в тетрадь ставится только положительная оценка «5»;
- ребенок раскрашивает изображение плавательной техники освоенного упражнения на занятиях в виде рисунка «Я умею!», схему с просветительской информацией о влиянии плавания на организм человека в произвольной форме;
- дома ребенок рассказывает и обсуждает с родителями пройденный учебный материал, какое упражнение выполнялось на оценку, как правильно его выполнять, на что направлено умение выполнять упражнение, уверенно или пока неуверенно получается двигательное действие и т. д.
- степень овладения техникой разученного упражнения ребенок оценивает с помощью родителей, далее самостоятельно;
- раскрасив все темы обучения плаванию, ребенок получает тетрадь на память.

В начале, в середине и по окончании курса обучения проводятся открытые занятия с присутствием ближайшего окружения, родителей ребенка. Демонстрация разученного программного материала позволяет детям с радостью и гордостью показать уровень умения выполнять усвоенные двигательные действия. Открытые занятия, совместное обсуждение разученных тем по плаванию дают возможность родителям просмотреть динамику обучения, быть вовлеченными в процесс овладения ребенком жизненно важным навыком плавания. Рассмотрим средства, методические приемы обучения плаванию детей 7–8 лет (см. таблицу).

Средства, методические приемы обучения плаванию

Действия обучения	Средство, метод, методический прием
Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей 7–8 лет	– информационно-образовательные видеофильмы; – индивидуальная рабочая тетрадь по плаванию; – выполнение заданий на выбор и самостоятельно; – контрольно-оценочная деятельность тренера-преподавателя
Создание положительного эмоционально-окрашенного фона	– информационно-образовательные видеофильмы; – индивидуальная рабочая тетрадь по плаванию; – достаточно частая смена видов двигательной активности на одном занятии; – использование комплекса игр, развлечений в воде; – использование образных выражений и жестов; – возможность самостоятельного выбора упражнений; – контрольно-оценочная деятельность тренера преподавателя
Задания для самостоятельной деятельности ребенка	– задания на выполнение самостоятельно и на выбор; – индивидуальное дидактическое средство – рабочая тетрадь по плаванию
Систематическая оценка и поощрение достигнутых успехов	– контрольно-оценочная деятельность тренера-преподавателя; – индивидуальная рабочая тетрадь по плаванию
Взаимодействие педагогов, родителей и детей	– собрания, беседы, с родителями и детьми; – открытые занятия по плаванию; – индивидуальная тетрадь по плаванию

В процессе обучения плаванию, закрепления умений и навыков, предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений по освоению водной среды, упражнений на суше и в воде, игр и развлечений, чтобы не было утомительного однообразия, используются задания одного типа, но разного содержания. Сложность упражнений, нагрузка постепенно увеличиваются на протяжении всех занятий.

Успехи и достижения детей при обучении плаванию сравниваются с его прежними результатами, отслеживается характер и величина личного продвижения в развитии. В зависимости от индивидуальных темпов развития двигательных и познавательных способностей, учитывается реальный вклад ребенка в работу, усилия, которые прилагает ученик при выполнении задания.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующие выводы.

Обучение плаванию детей 7–8 лет – целостный педагогический процесс, опирается на общеметодические принципы физического воспитания, широкий спектр методов, средств, методических приемов воспитания интереса к занятиям с целью приобщения детей 7–8 лет к здоровому образу жизни.

Особенности обучения позволяют воздействовать на деятельностный, когнитивный, мотивационный показатели развития детей для решения воспитательных, развивающих, обучающих задач процесса образования младших школьников, при реализации которых формируются знания, умения и навыки, необходимые для всестороннего развития детей 7–8 лет.

На основе поддержания первоначальных мотивов посещения занятий при обучении плаванию важно формировать более осознанные мотивы: безопасность времяпровождения в открытой воде; укрепление здоровья; развитие организма.

© Лепилина Т. В., 2014

М. А. Лозовая, Т. А. Лозовая

Средняя образовательная школа № 93, Россия, Красноярск

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Показано, что в системе мер социальной защиты инвалидов все большее значение приобретают ее активные формы, наиболее эффективной из которых является реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Выявлено, что интеграция в жизнь общества лиц с ограниченными возможностями сегодня немыслима без их физической реабилитации.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, реабилитация, адаптация.

The system of social protection of persons with disabilities are becoming increasingly important its active forms, the most effective of which is the rehabilitation and social integration by means of physical culture and sports. Integration into society of persons with disabilities today is unthinkable without their physical rehabilitation.

Keywords: sport, physical education, rehabilitation, adaptation.

Интеграция является не только составной частью профессиональной и социальной реабилитации инвалидов, но и лежит в их основе.

Адаптивная физическая культура – это 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.

Конечно, область применения ее – всеобъемлющая, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи ухудшается катастрофически.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

– осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;

- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, т. е. позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Адаптивная физкультура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии. Понятно, что адаптивная физкультура имеет строго индивидуальный характер. Адаптивная физкультура полностью от начала и до конца происходит под руководством специалиста по адаптивной физкультуре.

«Адаптивная» – это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [1, т. 1. с. 272].

Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом – восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации [2, с. 128].

Инвалиды, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них часто наблюдаются нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Физкультурно-оздоровительная активность в таких случаях является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствует приобретению того уровня физической подготовленности, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской, протезом. Причем речь идет не просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков.

Среди главных причин имеющихся недостатков в работе на первом месте называется отсутствие нормативно-правовых основ. Первостепенным является отсутствие социально-экономических условий для решения этой проблемы.

И все же, называя пути достижения основных целей в работе с инвалидами, следует отметить создавшуюся адекватную сложившимся социально-экономическими условиями структуру государственного и общественного управления (а значит и финансирование) физической культуры и спорта инвалидов.

Среди приоритетных направлений деятельности по развитию адаптивной физической культуры справедливо назвать концепцию:

- вовлечение как можно большего числа инвалидов в занятия физической культурой и спортом;
- физкультурное просвещение и информационно-пропагандистское обеспечение развития физической культуры и массового спорта среди инвалидов;
- обеспечение доступности для инвалидов существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов;

- подготовка, повышение квалификации и переподготовка специалистов для физкультурно-реабилитационной и спортивной работы с инвалидами;
- создание нормативно-правовой базы развития физической культуры и спорта инвалидов.

Несомненным достоинством данной концепции являются предложения по разграничению полномочий и функций в системе физической реабилитации инвалидов между федеральными и региональными органами государственного управления в области физической культуры и спорта.

В физической реабилитации адаптивной физической культуры акцент должен делаться на поиск нетрадиционных систем оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья, ориентируясь, прежде всего, на технологии, сопрягающие физическое (телесное) и психическое (духовное) начала человека и ориентирующиеся на самостоятельную активность занимающихся (различные способы психосоматической саморегуляции, психотерапевтические техники и т. п.).

Необходимо более углубленно исследовать биологические и социально-психологические эффекты от применения двигательных действий, связанных с субъективным риском, но с гарантированной безопасностью для занимающихся и выполняемых с целью профилактики депрессии, фрустрации, различных социально неприемлемых видов зависимостей (от алкоголя, психоактивных веществ, азартных игр и др.).

Находят научное обоснование технологии, основанные на интеграции двигательной деятельности со средствами и методами искусства (музыки, хореографии, пантомимы, рисунка, лепки и др.) и предполагающие вытеснение из сознания занимающихся предыдущей картины мира, поглощение их новыми впечатлениями, образами, активностью, погружение в деятельность, стимулирующую работу отдохнувших участков мозга (его обоих полушарий), всех сфер человеческого восприятия. Креативные виды адаптивной физической культуры дают возможность занимающимся перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, отчужденность, тревожность и др.), лучше познать себя; экспериментировать со своим телом и движением; получать сенсорное удовлетворение и радость ощущений собственного тела.

Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

Надо признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются медленно. Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди инвалидов является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Ощущается нехватка профессиональных кадров. Не выражена в достаточной степени потребность в физическом совершенствовании у самих инвалидов, что связано с отсутствием специализированной пропаганды, подвигающей их к занятиям физической культурой и спортом.

В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение

средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Физические упражнения обеспечивают активное восстановление равновесия между личностью и социальной средой. При выполнении игровых и спортивных упражнений с элементами соревнований, кроме нормализации реакции сердечно – сосудистой, двигательной и других систем организмов, восстанавливается и приспособленность к положительным и отрицательным эмоциональным ситуациям, к выполнению двигательных заданий в составе коллектива и в интересах этого коллектива.

Следует при этом подчеркнуть, что социальная среда оказывает чрезвычайно мощное воздействие на человека, поэтому восстановление приспособленности к условиям социальной среды представляется особо важным [3, с. 30].

Библиографические ссылки

1. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / ред. и сост. В. С. Дмитриев, А. В. Сахно. Т. 1, 2. М. : МОГИФК ; ВНИИФК, 1993.
2. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 2003.
3. Добровольский В. К. Лечебное действие физической культуры: Л. : Знание, 1968.

© Лозовая М. А., Лозовая Т. А., 2014

К. К. Марков, О. О. Николаева, М. Е. Ермолаев
Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Рассмотрено совершенствование физического воспитания студентов в вузах с использованием здоровьесформирующих технологий, повышающих их мотивацию в решении задач сохранения здоровья и повышения двигательного потенциала в бытовых и профессионально-прикладных целях. Предложено внедрение в практику работы кафедр физического воспитания паспорта здоровья студента, представлен практический вариант его реализации.

Ключевые слова: здоровье студента, здоровьесформирующие технологии, паспорт здоровья.

Article considers perfection of the student's physical training in high schools with use of the health forming technologies raising their motivation in preservation of health and increase of motor potential in the household and professional-applied purposes. Introduction in the work practice of physical training chairs of the student health passport is offered and the practical variant of its realization is presented.

Keywords: health of the student, health forming technologies, the health passport.

Одной из серьезных и сложных для решения проблем высшего образования является низкий уровень физической подготовки студентов, наличие среди них значительной части с серьезными отклонениями в состоянии здоровья, низкими функциональными резервами их

организма. При этом в работе ряда структур и подразделений вуза, кафедр физической культуры и спортивных клубов, несмотря на постоянный и значительный рост числа студентов специальных медицинских групп уделяется недостаточное внимание реализации в учебном процессе, во внеучебной и воспитательной работе эффективных технологий сберегающих и формирующих здоровье.

В качестве основных причин такого положения следует назвать:

- низкую мотивацию студентов к занятиям физическим воспитанием, как на учебных занятиях (значительные пропуски занятий и недостаточное прилежание), так и самостоятельно, в свободное время;
- недостаточный объем обязательных занятий, не позволяющий в силу объективных биологических закономерностей процесса физического совершенствования обеспечить накопление срочных тренировочных эффектов отдельных занятий, в лучшем случае, поддерживая существующий уровень (как следует из проведенных исследований весьма низкий) физического развития и состояния здоровья;
- отсутствие в вузе современной материальной базы для занятий физическим совершенствованием, особенно для развития выносливости при длительной физической работе, являющейся также важным показателем энергообеспечения высокой работоспособности и здоровья;
- низкий уровень работы преподавателей кафедры физического воспитания, плохая организация учебного процесса, низкий методический уровень учебных занятий, безразличное отношение к проблемам здоровья студентов, зачатую маскируемое формальным выполнением контрольных нормативов и зачетами, недостаточная требовательность к студентам и халатное отношение к своим служебным обязанностям.

Для решения всего комплекса проблем требуется кардинальная перестройка системы физического воспитания в вузе, создание современной материальной базы, совершенствование структуры и организации, как учебного процесса, так и внеучебной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, изменение системы оплаты и мотивации преподавателей кафедры, повышение их квалификации, инициативы и ответственности.

Одной из ключевых задач подготовки в вузе квалифицированного специалиста является обеспечение его высокой работоспособности и уровня здоровья, которые являются системообразующими факторами успешной будущей жизни человека. Эти же составляющие являются базовыми и для профессиональной деятельности специалиста вообще, в любой области деятельности, а в ряде отраслей в особенности. Рассматривая весь комплекс проблем, связанных со здоровьем человека, выделяют три основных его аспекта: физический (соматический), психический и социальный, в каждом из которых при всей широте разброса индивидуальных особенностей быта, психики, образа жизни, характера работы и множества других характеристик, основной движущей силой является личная мотивация индивидуума, его ответственность за решение проблем своего здоровья.

С этой точки зрения молодые люди, приходящие в вуз, не обладают в должной мере такой ответственностью и мотивацией, стимулирующими, прежде всего, личные, активные действия в использовании оздоровительных возможностей современной физической культуры, профилактической медицины и валеологии. Сложившийся в школе, в семье и в обществе традиционно низкий, по сравнению со многими другими стимулами, видами деятельности и учебными дисциплинами, статус физического развития, физической культуры автоматически исключает их из личного перечня первоочередных средств развития и поддержания здоровья, внедряя в сознание иждивенческое отношение к решению этих проблем и возлагая все надежды на возможности медицины (в значительной мере, преувеличенные, когда речь идет уже не о здоровье, а о болезнях, приобретенных человеком).

Существующая, сложившаяся система физического воспитания в вузе как учебной дисциплины предполагает в качестве стимулов для успешной учебы привычные традиционные критерии: обязательное посещение практических занятий, выполнение ряда контрольных двигательных тестов, предусмотренных программой, и сдача также традиционных

для вуза зачета или экзамена. Все эти факторы для студента имеют сугубо внешнее, прагматическое значение, как и в любой другой учебной дисциплине, обеспечивая ему возможность своевременной и успешной учебной аттестации, и они не затрагивают сути описанных выше базовых, ключевых проблем подготовки будущего специалиста. При этом за пределами внимания и личной мотивации остается важнейшая, сущностная сторона жизни человека – его здоровье.

Многолетний практический опыт вузовской работы по физическому воспитанию студентов подтверждает приведенные выше соображения и позволяет сделать вывод о неэффективности в целом для решения проблем здоровья такой системы оценки и, следовательно, стимулирования студенческой активности в данном направлении, в повышении личной ответственности за развитие и сохранение своего здоровья.

Выдвигая проблему здоровья студента на первое место, логично представить в основании системы организации, научного и методического обеспечения учебных занятий по физическому воспитанию не набор формальных правил и требований в виде контрольных вопросов, нормативов и тестов, а комплекс жизненно значимых для каждого человека параметров его организма, определяющих, измеряющих и оценивающих собственно физическое (соматическое) здоровье. Эти же принципы и параметры должны лежать в основе непрерывно функционирующей в учебном процессе физической подготовки в вузе и органично в него интегрированной системы врачебно-педагогического контроля в ходе занятий. Важным критерием эффективности такой системы, наряду с требованиями научности, валидности и информативности, является также ее простота и доступность, возможность мобильной реализации в условиях учебного процесса любого вуза.

Проблема измерения и оценки на ее основе уровня здоровья в значительной мере дискутируется и в ряде случаев подвергается сомнению, главным образом со стороны представителей традиционной медицины. Вместе с тем известны [1–4] исследования и научные публикации известных ученых, физиологов и специалистов спортивной медицины, в которых разработаны и апробированы на широком контингенте населения научно обоснованные и практически доступные критерии таких оценок, как при оперативном, текущем контроле, так и в прогностическом, долгосрочном плане. В теории и практике физической культуры существует ряд простейших средств, тестов и методов оценки уровня здоровья [2–4]. К ним относятся: простейшая интегральная оценка уровня функционирования организма по частоте сердечных сокращений, различные функциональные пробы (проба с 20-ю приседаниями, ортостатическая проба, проба с задержкой дыхания и т. д.), тест Купера – 12-минутный бег, определение в лабораторных условиях максимального потребления кислорода и ряд других.

В работах отечественных и зарубежных исследователей предложены комплексные системы оценки уровня физического состояния:

- ускоренное определение уровня физического состояния по артериальному давлению и частоте пульса с учетом роста, массы тела и возраста обследуемого;
- оценка факторов риска ишемической болезни сердца;
- система оценки степени риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Паспорт здоровья студента. Проведенный анализ литературы по рассматриваемой проблеме позволяет предложить для реализации в учебном процессе физического воспитания студентов в вузе следующую систему измерения и оценки уровня здоровья, формализованной как паспорт здоровья [5]:

- весо-ростовой индекс (ВРИ) как отношение массы тела, измеренной в граммах к росту в сантиметрах;
- спирометрический индекс, как отношение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), измеренной в мл к массе тела в кг;
- кистевая относительная динамометрия сильнейшей руки;
- индекс сердечно-сосудистой деятельности, как произведение частоты сердечных сокращений (ЧСС) сидя, в покое на систолическое ($A_{дс}$ – верхнее) давление и деленное на 100;

- функциональная проба «20 приседаний», оцениваемая по проценту учащения ЧСС, измеренной до приседаний и в первые 15 с после них;
- оценка общей выносливости по 12-ти минутному тесту Купера в двух вариантах: типовому – по расстоянию, пробегаемому на мерной дистанции за отведенное время, и модифицированному для бегового тренажера – по скорости бега в течение заданного времени тестирования.

Каждый из приведенных показателей ранжируется в баллах, суммирование которых позволяет измерить текущий уровень здоровья каждого студента, оценить его динамику в течение учебного года и за весь период обучения. Сравнительный анализ этой динамики позволяет также сделать объективные выводы об эффективности всей системы в целом и о качестве работы конкретной кафедры вуза и отдельных преподавателей.

Библиографические ссылки

1. Анищенко В. С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов : учеб. пособие / Рос. ун-т дружбы народов. М., 1999.
2. Апанасенко Г. Л. Здоровье, которое мы выбираем. Киев : Знание, 1989.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М. : Физкультура и спорт, 1989.
4. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л. П. Матвеева. М. : Физкультура и спорт, 1993.
5. Марков К. К. Паспорт здоровья в системе физического воспитания студента вуза // Физкультурное образование и спорт в Вост. Сибири. Бюлл. № 3. Иркутск : ТФК, 2002.

© Марков К. К., Николаева О. О., Ермолаев М. Е., 2014

Е. Н. Морозова, О. В. Болотова

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Рассмотрена скандинавская ходьба как одна из валеологических технологий, направленная на эффективную комплексную тренировку для формирования, сохранения, укрепления здоровья.

Ключевые слова: валеология, валеологические технологии, здоровье, здоровый образ жизни, скандинавская ходьба.

The Nordic walking is one of valueology technologies directed on effective complex training, for formation, preservation, health strengthening.

Keywords: valueology, valueology technologies, the health, healthy way of life, nordic walking.

Валеология (vale logia – лат. здравствовать, «быть здоровым»). Этот термин введен в научный оборот советским ученым, доктором медицинских наук, профессором, членом Академии технологических наук России Израилем Брехманом в 1980 году.

Цель валеологии – вооружить человека научно-теоретическими знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья и практическими знаниями оздоровления организма.

Валеология включает в себя две составные части:

- 1) теоретическую (медицинский, биологический, социальный, психологический, педагогический и другие аспекты);
- 2) практическую:
 - измерение здоровья – диагностическая валеология (валеометрия);
 - оздоровление организма – практическая валеология.

Отличительной чертой валеологии, как научно-педагогической дисциплины является то, что она изучает здоровье и здоровый образ жизни человека.

Согласно определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья. Поэтому в последнее время активно внедряются здоровьесберегающие или валеологические технологии эффект которых связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата и активизацией обмена веществ.

Одной из валеологических технологий на наш взгляд является «Скандинавская ходьба». В 1940-х годах в Финляндии для того чтобы не терять форму в теплое время года профессиональные лыжники стали ходить с двумя палками. А в конце 1990-х годов этот вид физических упражнений стал популярен во всем мире.

«Скандинавская ходьба» (англ. NordicWalking), дословно – ходьба с палками (фин. sauvakävely, от sauva – «палка» и kävely – «ходьба», «прогулка»). Также встречаются названия – «северная ходьба» или «финская ходьба». Это самостоятельный вид спорта, и циклический вид физических упражнений на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок, приносящий пользу не только спортсменам, но и людям, не имеющим спортивной подготовки.

Оздоровительный эффект «скандинавской ходьбы» заключается:

- в улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы;
- укреплении опорно-двигательного аппарата;
- снижении веса;
- общем оздоровлении и укреплении организма.

Сегодня список заболеваний, при которых рекомендуется «скандинавская ходьба», все больше расширяется, она подходит людям всех возрастов и любой физической подготовки. Противопоказанием к «скандинавской ходьбе» являются только тяжелые болезни сердца и острые состояния. Медицинскими показаниями к занятиям являются:

- заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, артрит и т. д.);
- болезни органов дыхания;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- болезни нервной системы, неврозы, депрессия, бессонница;
- избыточный вес;
- ослабленный иммунитет, частые простудные заболевания.

Техника движений «скандинавской ходьбы» похожа на технику ходьбы на лыжах: одновременно вперед идет разноименные рука и нога (левая нога с правой рукой, а потом правая нога с левой рукой). Начальная позиция при передвижении следующая:

- спина прямая;
- правая рука выносится вперед слегка согнутая в локте, кисть удерживает палку под углом;
- левая рука свободно лежит на уровне таза и тянется назад;
- палки необходимо держать под углом 45° по направлению к земле;
- постановка стопы перекатом, сначала ставится пятка, а потом переход на носок;
- дыхание, вдох выполняется на 1–2 шаг, на шаги 3–5 полный выдох.

В заключении можно сказать что «скандинавская ходьба» это эффективная комплексная циклическая тренировка, которая является прекрасной альтернативой бегу и спортивной ходьбе, ее преимущества заключаются в следующем:

- не требует специальной подготовки;
- доступна людям с различным состоянием здоровья и разного возраста (в том числе пожилым);
- позволяет тренироваться в любое время года, меняя насадки на палках;
- проводится на открытом воздухе;
- позволяет заниматься группой и общаться во время занятий.

Во время скандинавской ходьбы улучшается работа сердца, вентиляция легких, укрепляется и тренируется до 90 % мышц тела, на руки идет достаточно большая нагрузка. Во время движения с палками сжигается 400 ккал, а без них – всего 280 ккал. Активная работа рук с палками помогают поглощать от 20 до 30 % ударов, которые обычно приходится на колени и спину при беге и ходьбе. Также она укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию, закаливает организм, снимает нервное напряжение, помогает справиться с бессонницей, повышает работоспособность организма.

«Скандинавская ходьба» – это одна из валеологических технологий направленная на эффективное формирование ЗОЖ, формирование приоритета сохранения и укрепления здоровья населения с рождения и до глубокой старости.

© Морозова Е. Н., Болотова О. В., 2014

Д. Г. Радченко, Н. И. Сидорова

Сибирский государственный технологический университет, Россия, Красноярск

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Рассматриваются некоторые проблемы сохранения здоровья учащейся молодежи и технологии здоровьесбережения применяемые в системе образования.

Ключевые слова: технологии, здоровье, здоровьесбережение, индивидуальный подход, экология, образование.

This article discusses some of the problems of preservation of health of students and technology zdorovesberezheniya used in the education system.

Keywords: technology, health, sdorovesberezhenie, 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, так как 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.

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.

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 немоного. Такие занятия реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

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.

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.

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. 228 с.
6. Климова В. И. Человек и здоровье. М., 1990.
7. Кураев Г. А. Валеологическая система сохранения здоровья населения России // Валеология. М., 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.

© Радченко Д. Г., Сидорова Н. И., 2014

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Выявлено, что любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей, любые воздействия на человека должны в своей основе иметь принцип здоровьесбережения. Показано, что используемые в практике образования здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение и поддержание здоровья субъектов образовательного процесса.

Ключевые слова: здоровье, технологии, организм, человек, зарядка, дыхание, программа, нагрузка, мотивация.

Any educational technology should be zdorovesberegajushchej any impact on human subjects must have at its core the principle of health preservation. Used in the practice of education technologies will – technology is aimed at preserving and maintaining the health of the subjects of the educational process.

Keywords: health, technology, the body, the person exercises, breathing, program load, motivation.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Организм каждого человека индивидуален. И для всех не секрет, что его организм находится не в идеальном состоянии. Актуальными проблемами здоровья человека на сегодняшний день являются: проблемы с сердечно-сосудистой системой, с функциями опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения и т. д.

Многие проблемы связаны с окружающей средой и для поддержания организма в здоровом виде, существуют здоровьесберегающие технологии: физические нагрузки, психологические нагрузки, мотивации и т. д.

Не зря с детства человека приучают к утренним зарядкам, ведь физические нагрузки играют очень важную роль в сохранении здоровья организма человека.

Для здоровьесбережения детей, подростков, студентов в детских садах, в среднеобразовательных и высших учебных заведениях, предусмотрен предмет «Физическая культура». Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, о том, что особое значение имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, туризм, ориентирование), способствующие расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы а, значит, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Человек даже не задумывается, что научившись правильно дышать, он может сберечь свой организм. На протяжении дня мы дышим диафрагмально (брюшной тип) с помощью мышц живота и активных движений диафрагмы (вверх и вниз). Вдыхать воздух нужно легко и спокойно через нос, не создавая шума во время втягивания воздуха. Попробуем вдыхать воздух на полную глубину, надувая живот. А выдыхать воздух через нос. Выдыхать нужно в несколько раз дольше, чем вдыхали, подтягивая переднюю стенку живота к позвоночнику. Но при этом не причинять себе дискомфорта. Занятия физической культурой – один из самых первых видов технологий здоровьесбережения.

Ко второму виду можно отнести индивидуальную физическую нагрузку. Для каждого человека можно составить индивидуальную программу, которая поможет укрепить здоровье.

Следует иметь в виду, что факторы, лимитирующие работоспособность, зависят от вида физической деятельности, которая может быть подразделена в соответствии с классификацией видов спорта на шесть основных групп:

- циклические виды спорта (беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, лыжные гонки, велосипедный спорт, шорт-трек, скоростной бег на коньках, гребля академическая и на байдарках и каноэ и др.);
- скоростно-силовые виды спорта (все легкоатлетические прыжки и спринтерские дистанции, метания, тяжелая атлетика и др.);
- спортивные единоборства (фехтование, все виды борьбы, бокс, восточные единоборства и др.);
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.). Они характеризуются постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха;
- сложнокоординационные виды спорта (фигурное катание, катание на коньках, парусный спорт, конный спорт, фристайл, гребной слалом, гимнастика, прыжки в воду, стрельба);
- многоборья и комбинированные виды спорта (современное пятиборье, легкоатлетическое десяти- и семиборье, триатлон, биатлон и др.).

В соответствии с другими классификациями, выделяют группы видов спорта, в которых деятельность носит характер абстрактно-композиционного мышления (шашки, шахматы). Такие виды физических нагрузок требуют особого подхода при восстановлении и поддержании, как интеллектуального уровня, так и физической формы.

Можно выделить еще одну технологию – психологические нагрузки. Ее можно использовать как здоровому человеку, так и человеку, которому противопоказаны физические нагрузки. Психология помогает бороться со стрессом, помогает решить какие-либо конфликтные ситуации и т. д. В данной технологии невозможно выделить ряд общих методик. Лучше всего проконсультироваться со специалистами, психологами.

Одна из важных технологий здоровьесбережения – пропаганда здорового образа жизни, под которой понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (газеты, журналы, радио, телевидение, интернет). Важным в данной технологии является:

- воспитание с раннего возраста здоровых привычек и навыков;
- отказ от курения и от наркотиков, ограничение употребления алкоголя;
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой медицинской помощи;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.

Стоит не лениться, а лучше мотивировать себя на здоровый образ жизни. Не забывать о своем здоровье. Для человека придумано столько здоровьесберегающих технологий, лишь бы только он развивался, не болел и двигался дальше в будущее. Начинать нужно с дыхания, утренней зарядки и будет замечен быстро результат. Возможно, в будущем, придумают новые технологии, и они тоже помогут людям. Ведь здоровье – это самое главное, что есть у человека, это самое главное в продвижении и развитии нашего будущего.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

М. Н. Иашвили

Государственный университет имени И. Чавчавадзе, Грузия, Тбилиси

Н. Г. Иашвили

Грузинский технический университет, Грузия, Тбилиси

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В ГРУЗИИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Рассмотрена туристическая индустрия в современной Грузии.

Ключевые слова: туризм, страна, климат.

On the formation of the modern tourism industry in Georgia.

Keywords: tourism, the country, the climate.

Туризм современной Грузии может стать одним из главных источников дохода государства, в связи с чем туризм признан приоритетным направлением экономики.

Грузия воспринимается как новая, не известная страна и поэтому она становится интересной для путешествий и туризма. Желающих посмотреть страну увеличивается после проведенных археологических раскопок в 1999 г., в результате которых были обнаружены в Дманиси, расположенной вблизи Тбилиси, фрагменты скелета древнейшего человека палеолитной эры, которые датируется 1 миллион 700 тыс. лет до нашей эры. Этим открытием Грузия стала родиной первого европейца.

Главное – правильно определить основные приоритеты развития туризма в стране. Их должно быть не более 4–5. Мягкий климат, чистейший воздух, обилие минеральных и термальных источников, месторождений целебных грязей и пляжи Черноморского побережья – вот основные факторы развития в Грузии лечебно-оздоровительного туризма. Известные еще со времен социализма курорты Боржоми, Цхалтубо, Шови, Саирме, Уцера, Бахмаро, Ахтала, порядком пострадали в беспокойные девяностые – туристов практически не было, санаторные комплексы закрывались, а квалифицированный персонал сидел без работы. Направление это на российском туристическом рынке пока не самое популярное – чтобы поправить здоровье, россияне предпочитают ездить в другие страны: Чехию и Венгрию, Кипр и Турцию, на Мертвое море и Испанию. Ясно, что в любой из вышеперечисленных

стран есть чем похвастать в деле отдыха, реабилитации, профилактики и оздоровления людей. Однако и Грузия может внести свой вклад в развитие этого вида туризма.

Из всех разнообразных видов туризма страна старается по возможности способствовать развитию почти всех традиционных видов туризма. Разрабатывается комплексная долгосрочная программа развития туризма в Грузии на период до 2025 г. Грузия богата природно-рекреативными ресурсами: полезный климат, теплое море, горы и низина, впечатляющие ущелья, лес с эндемной растительностью, уникальные археологические, исторические и культурные памятники. Богатый фольклор, разнообразная кухня, гостеприимство – создают все необходимые условия для развития туризма.

Наша столица является бальнеологическим курортом – довольно редкий факт. Гости Грузии находят особенно интересным посещение СПА и других лечебных процедур. Развитие туризма очень важно для нашей страны. Основание Тбилиси было предрешиено из-за термо-серных вод, которые были обнаружены Вахтангом Горгасали. Даже тогда, это представляло собой стратегическое значение. Горячие источники играли важную роль в жизни граждан Тбилиси. Жители города осуществляют этот оздоровительный ритуал раз в неделю. Принятие ванны делалось не только с точки зрения гигиены, а в первую очередь для оздоровления. Процедура помогала при проблемах с суставами и кожей, также при хронических гинекологических, урологических заболеваний и неврозов. Согласно историческим источникам, даже для таких завоевателей как Ага-Махмуд Хан, эта минеральная вода была одной из целей завоевания. В летописях сказано, что после оккупации Тбилиси, первое, что он сделал – это посетил серные бани. Как бы то ни было, он был евнухом, и особо положительного эффекта на свое здоровье не ощутил. Поэтому Ага-Махмуд Хан полностью уничтожил столицу. Информация об этой воде была появлялась в летописях еще в первом веке [1–7].

Благотворно воздействие моря на нервную систему человека. Успокаивающе действует мерный плеск волн и шорох гальки, прохлада воды при купании. Даже цвет моря и прибрежной растительности оказывает влияние на наше самочувствие. Во время купания на человека воздействует ряд раздражителей. Холодовое воздействие морской воды вследствие большого различия в теплопроводности воздуха и воды, гидростатическое давление, физическая активность и психоэмоциональная реакция на купание активно влияют на гемодинамику, вызывают изменения, играющие важную роль в кровоснабжении органов и тканей, дают отчетливый гипотензивный эффект, способствуют уменьшению частоты сердечных сокращений.

Библиографические ссылки

1. Балабанов И. Т., Балабанов А. И. Экономика туризма : учеб. пособие. М. : Финансы и статистика, 1999.
2. Глобальные прогнозы развития туризма до 2000 года и в последующий период (Мир в целом) / ВТО. Мадрид, 1995.
3. Леонов В. А., Винокуров В. И. Индустрия туризма: теоретические, методологические и практические аспекты : монография. Сочи : СГУТиКД, 1998.
4. Татаринов А. А. Проблемы оценки рекреационно-туристского продукта региона // Проблемы устойчивого развития регионов рекреационной специализации: материалы конференции. Сочи : СНИЦ РАН, 2001.
5. Mill R. C. The Tourism System. Prentice-Hall Inc., 1985.
6. Tourism statistics data base [Electronic resource]. URL: <http://www.world-tourism.org/frameset/framestatistics.html> (date of visit: 23.06.2014).
7. Иашвили М. Н., Иашвили Н. Г. Аспекты развития лечебно-оздоровительного туризма в Грузии // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы Междунар. электрон. науч.-практ. конф. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2013.

© Иашвили М. Н., Иашвили Н. Г., 2014

А. А. Коровцева
Уральский федеральный университет
имени Б. Н. Ельцина, Россия, Екатеринбург

ЛФК ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Проанализирована актуальная на сегодняшний день проблема физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушениями осанки. Основное внимание акцентировано на методе, который занимает ведущую роль в реабилитации при нарушениях осанки – лечебная физическая культура (ЛФК). Рассмотрено одно из основных средств, применяемых при ЛФК при нарушениях осанки – специальные физические упражнения.

Ключевые слова: нарушение осанки; лечебная физическая культура; специальные физические упражнения.

The article is devoted today to the physical education of children of preschool age with impaired posture. The focus of the paper, the author focuses on a method that takes a leading role in rehabilitation in posture disorders – physical therapy (therapeutic physical training). Author considered one of the main tools used in physical therapy in disorders of posture – special exercise.

Keywords: impaired posture; therapeutic physical training; special physical exercises.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические и другие условия. Но, не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Так, нарушения осанки сочетаются с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения.

Почему же у современного ребенка развиваются нарушения осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периодах развития ребенка. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника. Многое зависит и от наследственности. Это не значит, что дети наследуют от родителей искривленный позвоночник. Обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто перенимают от родителей привычку неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы, например при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах – вперед, в грудном и крестцовом – назад [1]. В толковом словаре В. И. Даля написано: «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту» [2]. Можно дополнить это определение, добавив «основу здоровья».

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия, сутуловатость. Профилактика и устранение нарушений осанки – процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия.

По данным Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ, Министерства образования РФ, в различных регионах страны нарушения осанки регистрируются у 35–65 % детей дошкольного возраста. Несмотря на меры, которые пытаются предпринимать учителя и работники физической культуры, количество детей с нарушением осанки продолжает расти.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. И, конечно, ведущая роль в реабилитации при нарушениях осанки принадлежит ЛФК (лечебная физическая культура), так как основой лечения нарушения осанки (особенно начальной степени) является тренировка мышечного корсета ребенка.

При выявлении нарушений осанки необходимо учитывать типичные возрастные особенности физиологической осанки у детей. С возрастом она изменяется, в связи с чем нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В то же время не следует считать неправильной осанку, если она отличается от так называемой «идеальной», так как процесс ее формирования у ребенка еще не завершен.

На занятиях с детьми, имеющими нарушение осанки, необходимо соблюдать два обязательных организационно-методических условия.

Первое условие – наличие гладкой стены без плинтуса (желательно на противоположенной от зеркала стороне), что позволяет ребенку, встав к стене, имея пять точек соприкосновения, ощутить правильное положение собственного тела в пространстве, выработать проприоцептивное мышечное чувство, которое при постоянном выполнении передается и закрепляется в ЦНС за счет импульсов, поступающих с рецепторов мышц. Впоследствии навык правильной осанки закрепляется и в ходьбе, и в выполнении упражнений.

Второе условие – в зале для занятий должно быть большое зеркало, чтобы ребенок мог видеть себя в полный рост, формируя и закрепляя зрительный образ правильной осанки.

Основным средством ЛФК, используемым при нарушениях осанки у детей, является физические упражнения, дополнительными – массаж, лечение положением, гидрокинезотерапия, климатолечение, пелоидотерапия, бальнеотерапия, аппаратная физиотерапия.

При коррекции позвоночника используют специальные упражнения, к которым относятся следующие [3]:

- 1) упражнения для развития подвижности позвоночника;
- 2) упражнения для разгрузки позвоночника;
- 3) упражнения на вытяжение позвоночника (активные и пассивные);
- 4) упражнения на равновесие, координацию и сохранение правильной позы тела;
- 5) дыхательные упражнения; 6) упражнения для активной гиперкоррекции.

При нарушениях осанки используются только симметричные упражнения. Выполнение данных упражнений способствует срединному положению линии остистых отростков. При нарушениях осанки во фронтальной плоскости, выполнение данных упражнений выравнивает тонус мышц правой и левой половины туловища, соответственно растягивая напряженные мышцы и напрягая расслабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение. Упражнения выполняются в исходных положениях: лежа на спине, животе, без и с отягощением для мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.

При дефектах осанки в сагиттальной плоскости используются следующие специальные упражнения: при увеличении угла наклона таза – упражнения, способствующие укреплению мышц задней поверхности бедер, межпоперечных мышц поясницы, а также брюшного пресса; при уменьшении угла наклона таза – упражнения для укрепления мышц поясничного отдела спины, передней поверхности бедер.

Нормализация физиологических изгибов позвоночника достигается в ряде случаев улучшением подвижности позвоночника в месте наиболее выраженного дефекта (например, в грудном отделе при сутулой спине).

Крыловидные лопатки, приведенные вперед плечи могут быть исправлены при помощи упражнений с динамической и статической нагрузкой на трапециевидные и ромбовидные мышцы, а также на растягивание грудных мышц.

Выстояние живота устраняется упражнениями для мышц брюшного пресса, осуществляемыми преимущественно из исходного положения лежа на спине. Наиболее эффективны из них такие, когда одновременно вызывается максимальное напряжение прямых и косых мышц живота.

Обязательным является включение в занятия дыхательных упражнений как статических, так и динамических, так как нарушение осанки нередко сочетается с заболеваниями органов дыхания и выраженными нарушениями дыхательной функции.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки: гимнастическая стенка, обручи, мячи-хоппы, гимнастические палки, специальные тренажеры.

Исправление различных нарушений осанки – процесс длительный. Формирование нового, правильного стереотипа осанки и ликвидация порочных условных рефлексов требуют особо строгого подхода к организации занятий по физическому воспитанию. Эти занятия должны проводиться систематически, не реже трех раз в неделю, группами по 10–15 человек или индивидуально. Курс ЛФК длится для дошкольников 1,5–2 месяца, перерыв между курсами 1–2 месяца. Под влиянием физических упражнений в организме наступают самые разнообразные положительные структурные и функциональные изменения. При этом чем более интенсивна (но оптимальна для данных условий) физическая нагрузка, тем более активно протекают процессы ассимиляции в ходе восстановления, и тем более значительны эти изменения.

Таким образом, применение ЛФК в реабилитации дошкольников с нарушениями осанки оказывает положительное влияние на изменение функционального состояния позвоночника: гибкость позвоночника увеличивается, глубина патологически увеличенного шейного изгиба уменьшается, также уменьшается патологически увеличенный поясничный изгиб. Также возрастает силовая выносливость мышц туловища и конечностей.

Раннее выявление и коррекция нарушений приносит более заметные успехи, чем запоздалое лечение в более позднем возрасте. И, конечно, стоит помнить, что за короткий срок трудно сформировать осанку. Для этого необходимы регулярные, систематические занятия [3].

Библиографические ссылки

1. Дубровский В. И. Лечебная физкультура. М. : Владос, 1999.
2. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. В. 4 т. Т. 3. СПб. : Русский язык, 1863–1866.
3. Попова С. Н. Лечебная физическая культура. М. : Академия, 2006.

© Коровцева А. А., 2014

С. Д. Коршунов
Национальный исследовательский
Томский политехнический университет, Россия, Томск

КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ВКЛЮЧАЮЩАЯ ЛЕЧЕБНУЮ ФИЗКУЛЬТУРУ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИЗОКИНЕТИЧЕСКИХ И ИЗОСТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У БОЛЬНЫХ ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ

Оценено влияние комплексной реабилитации сорока больных спастической формой ДЦП. Изучены функциональные возможности нижних конечностей и реабилитация сорока больных ДЦП со спастической диплегией. Выявлено достоверное увеличение показателя в основной группе к последнему занятию с группой сравнения. Показано применение методики с использованием изокинетических и изостатических упражнений, у больных с ДЦП со спастической диплегией.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, реабилитация, изокинетические и изостатические упражнения.

Evaluate the impact of comprehensive rehabilitation patients 40-spastic form of cerebral palsy. Studied the functionality of the lower limbs and rehabilitation of 40-patients with spastic diplegia cerebral palsy. Significant increase in the main group to the last lesson with a comparison group. Application of the method using isostatic and isokinetic exercise in patients with cerebral palsy with spastic diplegia.

Keywords: cerebral palsy, rehabilitation, isokinetic and isostatic exercises.

Детский церебральный паралич является общим термином для группы заболеваний, влияющих на движение тела, равновесие и развитие осанки. В вольном переводе, церебральный паралич означает «мозг паралич». Церебральный паралич обусловлен аномальным развитием или повреждением в одной или нескольких частях мозга, которые контролируют мышечный тонус и моторную активность движения. Проявляются, как правило, в раннем возрасте. При этом дети с церебральным параличом, медленно достигают основных этапов развития, такие как переворачивание, сидеть, ползать, и ходить.

Ребенку с ДЦП трудно контролировать координацию мышц, что затрудняет выполнение даже очень простых движений. Поэтому, прежде всего, внимание должно быть направлено на обучение детей балансу. Координация движения позволяет формировать у ребенка самостоятельную опору с последующей ходьбой, бегом, лазаньем и т. д. – это дает уверенность в себе. Поэтому, главной задачей при формировании основных движений у ребенка должна быть выработка рече-двигательного рефлекса, направленная на синхронное расслабление и стимуляцию мышц участвующих в движении ребенка.

Координация деятельности для детей с церебральным параличом должна включать в себя различные изокинетические и изостатические упражнения. Изокинетические и изостатические упражнения являются наиболее эффективными для увеличения силы и силовой выносливости, потому что они работают на плавные движения и ограничивают те, которые могут привести к болям в суставах.

По данным Минздрава за 2010 год, больных детским церебральным параличом в России насчитывается более 70 тысяч детей в возрасте до 14 лет и с каждым годом это количество растет. Однако при этом нет данных, отражающих локальное поражение у детей, в том числе двигательного аппарата.

Цель работы – оценить влияние комплексной реабилитации, включающей лечебную физкультуру с применением изокинетических и изостатических упражнений у больных детским церебральным параличом со спастической диплегией.

Для решения поставленной цели в методе реабилитации больных детским церебральным параличом в виде спастической диплегии, заключающемся в воздействии на косно-мышечный аппарат. После теплолечения, процедуры общего и дифференцированного массажа и выполнения комплекса упражнений в три этапа, включающих: подготовительную часть в течение 6–10 мин, основную часть в течение 25–30 мин и заключительную в течение 5–10 мин.

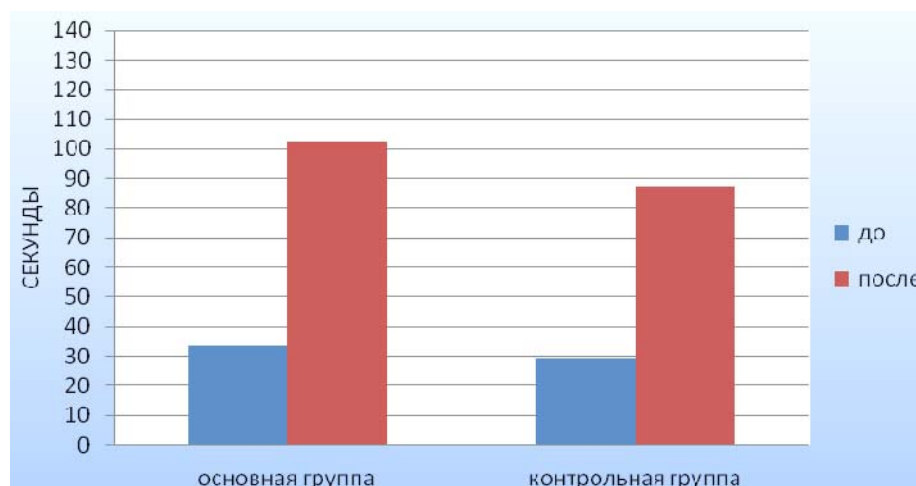
Предлагаемый способ основан на анализе результатов клинических наблюдений. Проведено обследование и реабилитация больных ДЦП со спастической диплегией.

Всего было обследовано 40 детей, из них 20 больных получали базовую терапию в виде физиолечения (на спастичные мышцы нижних и верхних конечностей.) Ежедневно, 10 процедур. Общего массажа с дифференцированными приемами, учитывающими тонус мышц. До 10 процедур на курс. Больным к базовой терапии были добавлены занятия ЛФК с развитием навыков вертикализации с использованием изокинетических и изостатических упражнений. Занятия проводились в зале лечебной физкультуры 5 раз в неделю в первой половине дня, в течение 30–45 минут, на курс до 20 процедур. Контрольную группу составили 20 детей получали базовую терапию (тепловые процедуры, массаж). Применялись занятия ЛФК с развитием навыков вертикализации с использованием стандартных неусовершенствованных тренажеров, которые позволяли изменить двигательные ограничения у больных ДЦП. Занятия проводились в зале лечебной физкультуры 5 раз в неделю в первой половине дня, в течение 30–45 минут, на курс до 20 процедур.

Для оценки функциональных возможностей нижних конечностей применялся тест «удержания равновесия» на двух ногах. При ДЦП нет дифференцированного координированного тонического напряжения мышц. При нередуцированном симметричном шейно – тоническом рефлексе, стопа принимает положение эквиноваруса, возникает опора на дистальный отдел стопы. При патологической активности лабиринтно-тонического рефлекса, формируется тройное сгибание во всех суставах ноги. В причинах, нарушения функций равновесия при ДЦП также имеют место нарушения вестибулярной системы. Для проведения теста ребенку предлагалось удержать равновесие в вертикальном положении на двух ногах. По команде «готов» больной отпускал опору. Отсчет времени производился по секундомеру, который заканчивался в момент потери им равновесия, что выражалось в перемещении ног, схождении с места, касании опоры.

Вестибулярная функция больных ДЦП и опороспособность стоп, оценивалась проведением теста на удержание равновесия до лечения, и после него. После курса реабилитации результат теста у больных основной группы выявлено увеличение длительности удержания равновесия. В контрольной группе также наблюдалось положительная динамика функционального теста на равновесие (см. рисунок).

Достоверность различий определяли по *t*-критерию Стьюдента, различия считали достоверными при $p < 0,05$.



Удержание равновесия в вертикальном положении на двух ногах

При оценке временного интервала установлено достоверное увеличение показателя в основной группе к последнему занятию на 17,8 % с группой сравнения.

Комплексная терапия, с использованием изокинетических и изостатических упражнений, позволяет улучшать качество жизни больных ДЦП в виде спастической диплегии. В результате применения методики у детей с ДЦП со спастической диплегией увеличивается подвижность в суставах; снижается патологический тонус мышц; приобретаются навыки прямохождения. У ребенка снижаются двигательные и социальные ограничения, выравнивается психоэмоциональный статус [1–5].

Библиографические ссылки

1. Семенова К. А., Левченкова В. Д. Особенности патогенетической терапии детского церебрального паралича, обусловленные характером патогенеза каждой из трех стадий этого заболевания Социальные проблемы роста детской инвалидности // Детский церебральный паралич и другие нарушения движения : материалы II науч.-практ. междисциплинар. конф. с междунар. участием. М., 2012. С. 129–130.
2. Семенова К. А. Лечение двигательных расстройств при ДЦП. М. : Медицина, 1976.
3. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М. : Академия, 2001.
4. Бортфельд С. А., Рогачева Е. И. ЛФК и массаж при ДЦП. Л. : Медицина, 1986.
5. Медицинское освидетельствование лиц, занимающихся физическими упражнениями / А. Н. Выходцев, В. К. Пашков, Р. А. Шифанова и др. Томск, 2006.

© Коршунов С. Д., 2014

Т. Н. Кочеткова, Н. Ф. Романцова
Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета, Россия, Лесосибирск

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ КАК ПРИНЦИП МОДЕЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Представлена технология рационализаторства как условие увеличения числа одних включенного в физических культуре и спорте. Рассмотрена проблема улучшения положения здоровья, которая остается одной из актуальных задач, установленных в начале XXI столетия правительством России, положением и общественными организациями всех ветвей силы и общества в целом.

Ключевые слова: физическое образование, студенты, исправительная работа, физическая культура, индивидуализация образования, координации, специальная медицинская группа, физическая готовность.

The purpose of the research was to introduce innovation technologies as a condition of increase of the number of the ones engaged in physical culture and sport. The problem of improvement of state of health remains in the centre of attention and is one of acute tasks set in the beginning of the XXI century by the Russian government, state and public organizations of all branches of power and society as a whole.

Keywords: physical education, sports-recreational activity, students, university, correctional work, physical culture, individualization of education, coordination, special medical group, physical readiness.

Физическое воспитание студентов вузов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, в последние годы является важной и актуальной темой из-за возрастания числа студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья. Результаты исследования данной проблемы свидетельствуют, что систематические и методически правильно организованные занятия содействуют укреплению здоровья и закаливания организма, повышается уровень физической и функциональной подготовленности, совершенствуют адаптацию организма к физическим нагрузкам и окружающей среде. Для получения такого эффекта необходимо опираться на следующие педагогические условия: деление по медицинским группам, программу по физическому воспитанию с оздоровительной направленностью, формирование мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию, рациональную организацию физического воспитания, просветительную работу валеологической направленности, педагогический и медицинский контроль за подготовленностью и здоровьем занимающихся.

Реализация отмеченных педагогических условий возможна лишь в процессе физического воспитания. Поэтому фактор организации физического воспитания, на взгляд многих исследователей, является ведущим. Для проведения практических занятий студенты распределяются на медицинские группы: подготовительная, основная и специальная. Распределение на медицинские группы проводится в начале года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития и спортивной подготовленности, интересов студентов. Рекомендуемый численный состав основной группы и подготовительной не более 15 человек, специальной – 8–10 человек. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса. Результатом образования по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, применение личного опыта, творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности (примерная учебная программа для высших учебных заведений, 1994 год).

На наш взгляд, в данной программе уделено очень мало внимания организации учебного процесса студентов специальных медицинских групп. Нет четкого, единого подхода в делении студентов на медицинские группы. Не разработаны критерии оценки физической подготовленности студентов специальных медицинских групп. На сегодняшний день разработаны и предложены к практике учебного процесса по физическому воспитанию учащихся и студентов специальных медицинских групп несколько подходов организации. Так, М. Д. Рипа, В. К. Величенко, С. С. Волкова предлагают, что всех учащихся на основании данных о состоянии здоровья и физического развития разделять на три группы: основную, подготовительную и специальную. Распределение учащихся производится врачом на основании положения о врачебном контроле за физическим воспитанием населения и конкретных критериев их здоровья. В соответствии с этим, к основной группе относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития и физической подготовленности. К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. К специальному учебному отделению относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой. Авторы рекомендуют формировать специальные медицинские группы с учетом медицинских показаний, физической подготовленности и пола.

Численность учебных программ не должна превышать 15–20 человек на одного преподавателя. Если на кафедре физического воспитания вуза имеются специалисты по лечебной физкультуре и врач, тогда необходимо создавать лечебные группы. Лечебные группы комплектуются из студентов, имеющих значительное отклонение в состоянии здоровья и перенесших тяжелые заболевания. Перевод из одной медицинской группы в другую должен проводиться после дополнительного обследования. К сожалению, в доступной нам научно-

методической литературе вопросам физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем, формам организации и проведению занятий уделяется еще пока недостаточно внимания, что в свою очередь не соответствует современным требованиям по восстановлению уровня их здоровья. Формы организации и проведения занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы на сегодняшний день исследовалось многими авторами.

Привлекает внимание беговой тест, разработанный А. И. Завьяловым для студентов специального учебного отделения. Бег является естественным упражнением для любого студента или студентки. Главное преимущество этого теста заключается в том, что его можно гармонично включать в разминку на каждом занятии и получать обратную информацию о состоянии студента на данный момент. Также, сравнивая с предыдущими результатами теста, можно следить за процессом развития физической подготовленности, максимально используя принцип обратной связи. Осуществляется этот тест просто. Студенты в начале занятия выполняют бег в течение 3 минут с частотой шагов 140 в минуту и длиной шага 0,9 м. Длина шагов размечается специальной разметкой, а частота шагов задается метрономом или ритмической музыкой. После окончания равномерного бега по команде преподавателя студенты подсчитывают пульс. Далее на основании полученного результата теста им дается индивидуальная беговая тренировочная нагрузка в соответствии с их функциональным состоянием. Таким образом, видим, что педагогический контроль при физическом воспитании студентов можно осуществлять различными способами.

Анализ этих и других исследований, а также опыт работы высших учебных заведений свидетельствует о том, что учебные занятия со студентами специальных медицинских групп проводятся в рамках расписания, составленного учебной частью вуза. Это значительно затрудняет, а чаще всего делает невозможным комплектование учебных групп по диагнозам заболевания, уровню физической подготовленности и функциональным возможностям занимающихся. В связи с этим, одни авторы рекомендуют формировать учебные группы, в первую очередь, с учетом диагноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, и в зависимости от этого строят учебные занятия по традиционным методикам. Другие авторы считают, что необходимым критерием для направления в специальную медицинскую группу является уровень физической подготовленности, определяя последнюю по реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку. Некоторые авторы основным критерием допуска к занятиям физическими упражнениями лиц данного контингента студентов, считают функциональное состояние организма и его тренированность.

Традиционно для оценки здоровья человека и оздоровительной эффективности разрабатываемых комплексов физических упражнений применяются: анализ заболеваемости, функциональные пробы отдельных физиологических реакций, измерение антропометрических показателей и тестирование двигательных качеств.

Однако в настоящее время все больше специалистов сходятся во мнении, что необходим комплексный подход в исследовании адаптационных процессов организма человека к конкретным условиям его деятельности. В. И. Ильинич считает, что занятия в специальных медицинских группах должны проводиться с уклоном профессионально-прикладной физической подготовки.

На сегодняшний день острота проблемы заключается в несоответствии состоянию здоровья умственных и эмоциональных нагрузок на студентов специальных медицинских групп. Это констатируется не только специалистами – медиками, психологами, преподавателями физического воспитания, но и самими студентами. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов показал, что угрожающий рост заболеваемости среди студенческой молодежи, снижения их умственной и физической работоспособности на фоне неуклонного прогрессирования дефицита двигательной активности, за последнее десятилетие «перестроечного» периода, приобрели характер национального бедствия. Интенсификация учебного процесса в сочетании с малоподвижным образом жизни является одной из причин увеличения количества студентов с различными формами нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

Сложившаяся ситуация осложняется неуклонным снижением интереса у учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и отсутствием у них устойчивой потребности в активной двигательной деятельности. В учебно-методических разработках весьма обобщенно высказываются рекомендации по организации и проведению занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы, которые в большинстве своем противоречивы и в значительной мере носят узконаправленный характер. При этом значительное внимание уделяется вопросам восстановления нарушения функций и систем организма, с использованием специальных средств ЛФК, и недостаточно рассматриваются средства и методы, необходимые для улучшения общего состояния организма. Нет четкого обоснования системы формирования учебного отделения, выбора и оптимального сочетания специальных и общеразвивающих средств, а также отсутствуют методы контроля оздоровительной эффективности физических упражнений на организм занимающихся. Решение социально важной проблемы по оздоровлению учащейся молодежи должно осуществляться на основе использования адекватных и корректных способов измерения оздоровительной эффективности разрабатываемых средств и методов физической подготовки студентов не только с ослабленным здоровьем, но и так называемых «практически здоровых».

Традиционные подходы к оценке здоровья в виде анализа заболеваемости или проб отдельных физиологических реакций не дают полного представления о влиянии физических упражнений на организм человека и не могут быть использованы в качестве надежных и информативных критериев при формировании его двигательной активности.

Для того чтобы процесс учебной деятельности осуществлялся эффективно, необходимо научиться пользоваться современными педагогическими технологиями, разбираться в их сути и создавать свои профессиональные стратегии деятельности, учитывая то обстоятельство, что гармонический педагогический процесс возможен только как точное воспроизведение заранее спроектированной педагогической технологии, т. е. четко поставленной цели и педагогических задач в совокупности с адекватной технологией их решения. Лишь в этих условиях представляется возможным превращение учебно-воспитательной работы из малоупорядоченной совокупности действий в целенаправленный процесс. Готовность организма к мышечной деятельности – одна из характеристик работоспособности, так как во многих случаях важно не только выполнить работу (физические упражнения) определенной интенсивности и (или) длительности, но также вовремя или, возможно, раньше ее начать.

Физическое воспитание студентов вузов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, в последние годы является важной и актуальной темой из-за возрастания числа студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья. Результаты исследования данной проблемы свидетельствуют, что систематические и методически правильно организованные занятия содействуют укреплению здоровья и закаливания организма, повышается уровень физической и функциональной подготовленности, совершенствуют адаптацию организма к физическим нагрузкам и окружающей среде. Для получения такого эффекта необходимо опираться на следующие педагогические условия: деление по медицинским группам, программу по физическому воспитанию с оздоровительной направленностью, формирование мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию, рациональную организацию физического воспитания, просветительную работу валеологической направленности, педагогический и медицинский контроль за подготовленностью и здоровьем занимающихся.

Реализация отмеченных педагогических условий возможна лишь в процессе физического воспитания. Поэтому фактор организации физического воспитания, на взгляд многих исследователей, является ведущим. Авторы рекомендуют формировать специальные медицинские группы с учетом медицинских показаний, физической подготовленности и пола. Численность учебных программ не должна превышать 15–20 человек на одного преподавателя. К сожалению, в доступной нам научно-методической литературе вопросам физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем, формам организации и проведению занятий уделяется еще пока недостаточно внимания, что в свою очередь не соответствует

современным требованиям по восстановлению уровня их здоровья. Формы организации и проведения занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы на сегодняшний день исследовалось многими авторами.

Привлекает внимание беговой тест, разработанный А. И. Завьяловым для студентов специального учебного отделения. Бег является естественным упражнением для любого студента или студентки. Главное преимущество этого теста заключается в том, что его можно гармонично включать в разминку на каждом занятии и получать обратную информацию о состоянии студента на данный момент. Также, сравнивая с предыдущими результатами теста, можно следить за процессом развития физической подготовленности, максимально используя принцип обратной связи. Осуществляется этот тест просто. Студенты в начале занятия выполняют бег в течение 3 минут с частотой шагов 140 в минуту и длиной шага 0,9 м. Длина шагов размечается специальной разметкой, а частота шагов задается метрономом или ритмической музыкой. После окончания равномерного бега по команде преподавателя студенты подсчитывают пульс. Далее на основании полученного результата теста им дается индивидуальная беговая тренировочная нагрузка в соответствии с их функциональным состоянием. Таким образом, видим, что педагогический контроль при физическом воспитании студентов можно осуществлять различными способами.

Анализ этих и других исследований, а также опыт работы высших учебных заведений свидетельствует о том, что учебные занятия со студентами специальных медицинских групп проводятся в рамках расписания, составленного учебной частью вуза. Это значительно затрудняет, а чаще всего делает невозможным комплектование учебных групп по диагнозам заболевания, уровню физической подготовленности и функциональным возможностям занимающихся. В связи с этим, одни авторы рекомендуют формировать учебные группы, в первую очередь, с учетом диагноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, и в зависимости от этого строят учебные занятия по традиционным методикам. Другие авторы считают, что необходимым критерием для направления в специальную медицинскую группу является уровень физической подготовленности, определяя последнюю по реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку. Некоторые авторы основным критерием допуска к занятиям физическими упражнениями лиц данного контингента студентов, считают функциональное состояние организма и его тренированность.

Традиционно для оценки здоровья человека и оздоровительной эффективности разрабатываемых комплексов физических упражнений применяются: анализ заболеваемости, функциональные пробы отдельных физиологических реакций, измерение антропометрических показателей и тестирование двигательных качеств.

Однако в настоящее время все больше специалистов сходятся во мнении, что необходим комплексный подход в исследовании адаптационных процессов организма человека к конкретным условиям его деятельности. В. И. Ильинич считает, что занятия в специальных медицинских группах должны проводиться с уклоном профессионально-прикладной физической подготовки.

На сегодняшний день острота проблемы заключается в несоответствии состоянию здоровья умственных и эмоциональных нагрузок на студентов специальных медицинских групп. Это констатируется не только специалистами – медиками, психологами, преподавателями физического воспитания, но и самими студентами. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов показал, что угрожающий рост заболеваемости среди студенческой молодежи, снижения их умственной и физической работоспособности на фоне неуклонного прогрессирования дефицита двигательной активности, за последнее десятилетие «перестроечного» периода, приобрели характер национального бедствия. Интенсификация учебного процесса в сочетании с малоподвижным образом жизни является одной из причин увеличения количества студентов с различными формами нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

Сложившаяся ситуация осложняется неуклонным снижением интереса у учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и отсутствием у них устойчивой

потребности в активной двигательной деятельности. В учебно-методических разработках весьма обобщенно высказываются рекомендации по организации и проведению занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы, которые в большинстве своем противоречивы и в значительной мере носят узконаправленный характер. При этом значительное внимание уделяется вопросам восстановления нарушения функций и систем организма, с использованием специальных средств ЛФК, и недостаточно рассматриваются средства и методы, необходимые для улучшения общего состояния организма. Нет четкого обоснования системы формирования учебного отделения, выбора и оптимального сочетания специальных и общеразвивающих средств, а также отсутствуют методы контроля оздоровительной эффективности физических упражнений на организм занимающихся. Решение социально важной проблемы по оздоровлению учащейся молодежи должно осуществляться на основе использования адекватных и корректных способов измерения оздоровительной эффективности разрабатываемых средств и методов физической подготовки студентов не только с ослабленным здоровьем, но и так называемых «практически здоровых».

Традиционные подходы к оценке здоровья в виде анализа заболеваемости или проб отдельных физиологических реакций не дают полного представления о влиянии физических упражнений на организм человека и не могут быть использованы в качестве надежных и информативных критериев при формировании его двигательной активности.

Для того чтобы процесс учебной деятельности осуществлялся эффективно, необходимо научиться пользоваться современными педагогическими технологиями, разбираться в их сути и создавать свои профессиональные стратегии деятельности, учитывая то обстоятельство, что гармонический педагогический процесс возможен только как точное воспроизведение заранее спроектированной педагогической технологии, т. е. четко поставленной цели и педагогических задач в совокупности с адекватной технологией их решения.

Анализ этих и других исследований, а также опыт работы высших учебных заведений свидетельствует о том, что учебные занятия со студентами специальных медицинских групп проводятся в рамках расписания, составленного учебной частью вуза. Это значительно затрудняет, а чаще всего делает невозможным комплектование учебных групп по диагнозам заболевания, уровню физической подготовленности и функциональным возможностям занимающихся. В связи с этим, одни авторы рекомендуют формировать учебные группы, в первую очередь, с учетом диагноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, и в зависимости от этого строят учебные занятия по традиционным методикам. Другие авторы считают, что необходимым критерием для направления в специальную медицинскую группу является уровень физической подготовленности, определяя последнюю по реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку. На сегодняшний день острота проблемы заключается в несоответствии состоянию здоровья умственных и эмоциональных нагрузок на студентов специальных медицинских групп. Это констатируется не только специалистами – медиками, психологами, преподавателями физического воспитания, но и самими студентами.

Анализ работ отечественных и зарубежных авторов показал, что угрожающий рост заболеваемости среди студенческой молодежи, снижения их умственной и физической работоспособности на фоне неуклонного прогрессирования дефицита двигательной активности, за последнее десятилетие «перестроечного» периода, приобрели характер национального бедствия. Интенсификация учебного процесса в сочетании с малоподвижным образом жизни является одной из причин увеличения количества студентов с различными формами нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Сложившаяся ситуация осложняется неуклонным снижением интереса у учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и отсутствием у них устойчивой потребности в активной двигательной деятельности. При этом значительное внимание уделяется вопросам восстановления нарушения функций и систем организма, с использованием специальных средств ЛФК, и недостаточно рассматриваются средства и методы, необходимые для улучшения общего состояния организма. Нет четкого обоснования системы формирования учебного отделения, выбора и оптимального

сочетания специальных и общеразвивающих средств, а также отсутствуют методы контроля оздоровительной эффективности физических упражнений на организм занимающихся.

Решение социально важной проблемы по оздоровлению учащейся молодежи должно осуществляться на основе использования адекватных и корректных способов измерения оздоровительной эффективности разрабатываемых средств и методов физической подготовки студенток не только с ослабленным здоровьем, но и так называемых «практически здоровых». Для того чтобы процесс учебной деятельности осуществлялся эффективно, необходимо научиться пользоваться современными педагогическими технологиями, разбираться в их сути и создавать свои профессиональные стратегии деятельности, учитывать то обстоятельство, что гармонический педагогический процесс возможен только как точное воспроизведение заранее спроектированной педагогической технологии. Готовность организма к мышечной деятельности – одна из характеристик работоспособности, так как во многих случаях важно не только выполнить работу (физические упражнения) определенной интенсивности и (или) длительности, но также вовремя или, возможно, раньше ее начать [1–3].

Библиографические ссылки

1. Бородихин В. А. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию специальных медицинских групп : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л. : ЛГИФК, 1977.
2. Завьялов А. И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов : дис. ... д-ра. пед. наук. Омск, 1997.
3. Кочеткова Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода : дис. ... канд. пед. наук / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2009.

© Кочеткова Т. Н., Романцова Н. Ф., 2014

Г. Кырчева, И. Иванова
Гранд-отель «Поморие», Болгария, Поморие

БОЛГАРИЯ КАК ЦЕНТР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Рассматривается курорт Поморие и климатические области Болгарии, позволяющие ее характеризовать как центр оздоровительного туризма.

Ключевые слова: климат, здоровье, температура, курорт, лечение.

Abstract: the article considers the resort Pomorie Bulgaria and climatic region, allowing it characterized as a center of health tourism.

Keywords: climate, health, temperature, spa, treatment.

Болгарский курорт Поморие – на Черноморском побережье, с древних времен известный своими уникальными лечебными грязями. С суши город окружен солеными озерами – Поморийским и Малым Соленым. Между ними располагаются знаменитые лечебные санатории. Именно благодаря лечебным грязям и озерам, курорт Поморие сегодня так популярен у туристов. За лечебные грязи и соленые озера фракийцы прозвали эту местность «священной».

Курорт Поморие находится на узком живописном скалистом полуострове в 20 км к северо-востоку от Бургаса и 18 км от Солнечного берега. Полуостровную часть с современной

материковой соединяет узкий перешеек. Протяженность берега – свыше 4 км, спуск к морю пологий, в округе нет ни гор, ни больших лесных массивов, равнинный ландшафт. Море у курорта очень чистое, что подтверждено международным знаком экологической чистоты курорта «Синий флаг», полученным в 1999 году. Рассматривать Поморие как пляжный курорт надо в последнюю очередь. Несмотря на чистое море и удобный пляж, песок из-за обилия в нем железа имеет неприятный коричнево-серый цвет, а местами его вообще нет – только камни. Куда больше отдыхающих привлекают искрящиеся на солнце соляные копи.

Небольшие географические размеры Болгарии, содержат пять климатических областей. Это придает ей уникальные качества как страны-курорта, положительно влияющие на здоровье отдыхающих.

Переходно-континентальная климатическая область. Сюда входят среднее поречье реки Струм (Кюстандилская и Благоевградская котловина), Фракийская низменность и часть от Заднебалканской котловины (от Карлово до Карнобата). Отличается мягкой зимой и знойным летом. Средняя температура в январе составляет $+1^{\circ}\text{C}$, а в июле $+25^{\circ}\text{C}$. Осадки выпадают в среднем до 600 мм в год. Снежный покров кратковременный.

Черноморская климатическая область. Данная область тянется на протяжении всей прибрежной полосы Черного моря. Здесь на климат большое влияние оказывает бризовая циркуляция. Температура моря прямо влияет на климат побережья. За счет медленного остывания воды осень продолжительная и теплая. Весной температура воды моря нарастает медленно. По этой причине весна прохладная и короткая.

Умеренно-континентальная климатическая область. Характерна для Дунайской равнины, большей части Предбалкан, части от Заднебалканской котловины (Софийская и Златишко-Пирдопская) и Краище (физико-географическая область в Западной Болгарии). Континентальный климат в этих регионах характеризуется низкими температурами зимой (средняя температура в январе составляет -3°C), и высокими летом (средняя температура в июле около $+23^{\circ}\text{C}$). Таким образом, температурная амплитуда составляет 26°C . Среднегодовая норма осадков для Дунайской равнины лежит в пределах 500–600 мм. К востоку от Дунайской равнины количество осадков увеличивается и доходит до 800 мм.

Горная климатическая область. Сюда входят регионы, расположенные над уровнем моря на 1000 м с северной экспозицией и 1500 м с южной экспозицией (склоны смотрят на север и, соответственно, на юг). Средние значения температур летом и зимой самые низкие по стране. Среднегодовое количество осадков составляет 1300 мм. Из них 75 % составляет снег.

Континентально-средиземноморская климатическая область. На климат этой области оказывает большое влияние близкое соседство Адриатики Средиземного моря. В эту область входят долина реки Струма на юге от Кресненского пролома, долина реки Места (Гоцеделчевская котловина), Восточные Родопы, районы низких гор Странджы. Как и средиземноморский, климат отличается мягкой зимой и теплым летом.

Разнообразие климатических областей на небольшой географической территории использует страну в качестве круглогодичного курорта. С поздней весны до середины осени действует купальный сезон на Черном море. Для зимнего периода характерен горный туризм с применением зимних видов спорта (лыжи, сани и т. д.). Ввиду наличия сезонности период акклиматизации у приезжего туриста с других географических широт протекает мягче, без каких-либо патологических проявлений (колебания в показаниях артериального давления, головокружения, тошноты, слабости и т. д.).

Воздух по своему составу различен в разных районах страны. Горный воздух насыщен ароматическими веществами, испаряемыми хвойными и листовыми деревьями, а морской воздух содержит аэрозоли с высоким содержанием йода, брома и других микроэлементов. На территории Бургасского залива, где расположились четыре лиманных соленых озер, аэрозольный состав приобретает дополнительные свойства (наличие сероводорода и других биологически активных газов).

В стране практически нет предприятий, загрязняющих атмосферу. И, поэтому, воздух приобретает целебные качества. Многообразные терренкуры показаны в основном для лечения заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и т. д.

Воздух имеет и биоклиматические особенности, а его лечебные свойства зависят от микроклимата региона страны. Каждое лечебное, рекреационное учреждение (больницы, профилактории, санатории, отели) использует аэротерапию по назначению.

И так, можно резюмировать, что Болгария имеет уникальные природные возможности способствующие становлению ее как центра оздоровительного туризма.

© Кырчева Г., Иванова И., 2014

Е. Н. Морозова, С. О. Майнашева
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРИ ТРАВМАХ В БИАТЛОНЕ

Показано, что, как и в любом другом виде спорта, тренировки в биатлоне травма опасны, а прекращение спортивной деятельности в результате травмы отрицательно сказывается на общем уровне тренированности спортсмена.

Ключевые слова: биатлон, травма, спортсмен, сустав, реабилитация.

As well as in any other sport, trainings in biathlon a trauma are dangerous. The termination of sports activity as a result of a trauma has an adverse effect on the general level of a trenirovannost of the sportsman.

Keywords: biathlon, trauma, the sportsman, joint, rehabilitation.

Биатлон один из наиболее зрелищных и непредсказуемых зимних видов спорта. Значение слова «биатлон» происходит от лат. bis – дважды и греч. ἄθλον (атлон) – состязание, борьба. Он сочетает в себе лыжную гонку и стрельбу из винтовки. Прародителем биатлона считаются соревнования военных патрулей, правила проведения которых напоминают современную биатлонную командную гонку. Как и любой другой вид спорта, он травма опасен.

Травма – физическое повреждение организма под воздействием внешних факторов.

Среди травм в спорте можно выделить два типа: профессиональные (непосредственно связанные с тренировочным процессом) и случайные (травмы, которые можно получить в повседневной жизни, вне спортивной деятельности).

В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов – 38 %, ушибы – 31 %, переломы – 9 %, вывихи – 4 %.

В таких видах спорта как лыжи и биатлон наиболее частыми травмами, связанными с тренировочным процессом, являются:

- вывихи и подвывихи плечевого сустава;
- образование фиброзной ткани в коленном суставе;
- повреждения голеностопного сустава.

Причиной подвывихов и вывихов плечевого сустава во время тренировочного процесса в основном является неправильно поставленная техника движения (резкие или циклические неестественно направленные движения рук), что при игнорировании может привести к хроническому подвывиху, а значит и концу спортивной карьеры в лыжных видах спорта.

Биатлон подразумевает постоянную работу на стрельбище, на ковре в стрелковой зоне. В условиях соревнований каждая секунда важна, что означает скоростной подход к рубежу. Многие спортсмены во время этого процесса не задумываются о своих коленях, они на достаточных скоростях заскакивают на ковер, что зачастую приводит к микротравмам коленного сустава. В условиях тяжелого тренировочного процесса, многие из них не восстанавливаются полностью. В результате чего при тяжелых нагрузках в этих повреждениях образуется фиброзная ткань. В основном это повреждение встречается у спортсменов до двадцати лет, что обуславливается более быстрым образованием новых соединительных тканей. В тяжелых случаях может привести к анкилозу и другим болезням соединительных тканей.

Повреждения голеностопного сустава составляют 20–30 % от всех повреждений опорно-двигательного аппарата (ОДА). С анатомической точки зрения он устроен уникально. Почти со всех сторон сустав оплетают многочисленные сухожилия и мышцы – упругие и эластичные. Диагностирование его повреждения необходимо проводить в кратчайшие сроки, иначе это может привести к хроническим болям в суставе, а в худшем случае к атрофии мышц голени и стопы. Основной причиной повреждения голеностопного сустава в биатлоне и лыжных гонках, в зимний период, является пропорции лыж в совокупности с состоянием тренировочных трасс. Летом причиной повреждения в основном являются динамические качества роллеров.

Основными видами диагностики при травмах является рентгенография, УЗИ и в тяжелых случаях МРТ. После установления типа повреждения, врач назначает реабилитационные процедуры.

В некоторых случаях, на первых этапах реабилитации, в зависимости от травмы и типа повреждения спортсмен должен находиться в течение определенного срока в состоянии иммобилизации. Вынужденная гиподинамия (отсутствие физических нагрузок и тренировок) неблагоприятно воздействует на функциональные системы и процессы регенерации поврежденных тканей ОДА спортсмена. Поэтому после окончания периода иммобилизации обязательно прохождение физиотерапии и разработки суставов. Для улучшения эффекта физиотерапии применяется массаж.

На первом этапе реабилитации (восстановительное лечение, 3–5 дней после травмы) применяют криомассаж, мази (гели), упражнения на растягивание соединительнотканых образований, холодовой вакуумный электрофорез, холодовой электрофорез с ферментами, водным раствором мумие, сегментарный массаж с оксигенотерапией.

Цель данного этапа – снятие (уменьшение) боли, гипертонуса мышц, ликвидация отека, гипоксемии и гипоксии тканей, нормализация микроциркуляции.

На втором этапе реабилитации (5–7-й дни с момента возникновения травмы или заболевания) включают занятия на тренажерах и гидрокинезитерапию с криомассажем, сегментарно-рефлекторный массаж с оксигенотерапией, мази, фонофорез, электрофорез с 5–10 % водным раствором мумие.

Цель этого этапа – при возобновлении тренировок способствовать ускорению процессов репаративной регенерации травмированных тканей и их функциональной тренировке, ликвидация мышечных контрактур, уплотнений в травмированных тканях.

Вынужденный перерыв в спортивной деятельности в результате травмы отрицательно сказывается на общем уровне тренированности спортсмена. Снижается не только спортивная работоспособность, но и те специфические двигательные навыки, которые спортсмен приобрел в процессе регулярных многолетних тренировок. На восстановление навыков в дальнейшем уходит много времени. Поэтому крайне важно в ранние сроки активизировать травмированного спортсмена, т. е. применить функциональные методы лечения.

В зависимости от повреждения по окончании физиотерапии тренер спортсмена составляют персональные тренировки, они стараются максимально разгрузить поврежденные участки, при этом добавляют в тренировочный процесс специальные упражнения для их разработки и укрепления. По мере приобретения спортсменом удовлетворительной физической формы тренер начинает плавно вводить более серьезную нагрузку, как правило, этот период при незначительных травмах составляет примерно полмесяца.

Как правило, 99 % травм не влияют на возможность продолжения спортивной деятельности. В целях дальнейшей профилактики травматизма Возобновление тренировок в раннем посттравматическом периоде возможно с применением тейпов.

«Тейпирование» от английского слова *tape* [teɪp], которое переводится как «лента». Тейпирование является одним из методов функционального лечения и профилактики травм и заболеваний ОДА и заключается в наложении лейкопластырных повязок, которые фиксируют поврежденный сустав, создавая покой травмированному участку. Тейпирование дает возможность лечить травмы и заболевания ОДА с помощью движений. Раннее возобновление тренировок (или участие в соревнованиях) с тейпами допускается при исчезновении отека тканей, боли и гипертонуса мышц.

В целях профилактики травматизма также необходимо соблюдать некоторые правила тренировочного процесса: знать технику безопасности; носить правильную форму и обувь; иметь качественный инвентарь и оборудование мест тренировок; быть внимательным и собранным, адекватно рассчитывать свои силы и возможности организма; соблюдать методику тренировок и правильно выполнять технику движений и приемов; соблюдать баланс между силой и гибкостью, хорошо разминаться и разогревать мышцы; соблюдать правила личной гигиены и режима дня; осуществлять врачебный контроль и полное излечение травм.

© Морозова Е. Н., Майнашева С. О., 2014

Т. В. Ткачева, С. О. Мельникова

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Показано, что физическая культура и спорт являются одним из средств привлечения студентов к здоровому образу жизни и профилактики асоциального поведения, а задача преподавателей состоит в том, чтобы привить любовь к занятиям по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: поведение, личность, физическая культура, мораль, студент.

Physical culture and sport are one of means of involvement of students to a healthy lifestyle and prevention of asocial behavior. Task of teachers to impart love to classes in physical culture and sport.

Keywords: behavior, personality, physical culture, morals, student.

Асоциальность – поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали. Понятие «асоциальность» стало использоваться, в основном, с первой половины XX века в качестве собирательного политического термина, обозначающего неблагополучных людей из низших слоев общества. «Асоциальными» считались и, применительно к различным обществам, продолжают считаться попрошайки, бродяги, бездомные, наркоманы, алкоголики и лица, недееспособные вследствие психического расстройства. Рассматривая классификации отклонений поведения от нормы, можно выделить три вида: нормальное поведение, маргинальное поведение и нестандартное поведение.

Под нормальным (стандартным) поведением понимается такое, которое соответствует социальным нормам, характерно для большинства людей, вызывает одобрение окружающих и приводит к нормальной адаптации.

Под маргинальным (пограничным) поведением понимается такое, которое находится на самой крайней границе социальных норм, размывает и расширяет границы нормы, вызывает напряжение окружающих людей.

Под нестандартным (ненормальным) поведением понимается такое, которое выходит за рамки принятых в данном обществе в настоящее время норм, и присущее меньшему количеству людей. Проявляется оно в двух формах: креативное (творческое) поведение и девиантное (отклоняющееся) поведение.

Осложнение социальных и экономических условий жизни населения, распространение идей и ценностей, которые противоречат установкам нравственного формирования личности и общества в целом, приводят к неблагополучию в системе воспитания подрастающего поколения. Воспитание, которое получили студенты в младшем возрасте, влияет на всю их дальнейшую жизнь. Студенты не всегда справляются с возникшими проблемами, а родители, в силу различных обстоятельств, не могут уберечь их от многих негативных воздействий, в сложившейся ситуации. Слабое здоровье, множество нерешенных социальных проблем ведут к депрессиям, срывам и как следствие асоциальному поведению. Безрадостное существование и постоянная борьба за выживание оставляют клеймо на психическом здоровье студента. Усугубляют положение окружающие сегодня жестокость, криминальные разборки, социальная нестабильность в обществе, индустрия развлечений. Пропаганда сомнительных ценностей и удовольствий.

Асоциальное поведение студентов формируется на фоне деформации социальной и культурной жизни общества. Его можно определить как отдельные поступки (или их совокупность), входящие в противоречие с принятыми в обществе юридическими, моральными и социальными нормами. Асоциальным будет и поведение, отклоняющееся от норм морали, принятых в обществе на данном уровне социального и культурного развития. Разновидности такого аморального поведения: алкоголизм, наркомания, токсикомания. Основные причины роста такого поведения у студентов это: социальное неравенство, желание самоутвердиться, недостаточная социальная зрелость и недостаточный жизненный опыт.

Одним из важных факторов предупреждения асоциального поведения студентов является правильная организация досуга. К основным функциям, которые выполняет досуг, относятся – восстановление физических и духовных сил молодых людей, развитие их способностей и интересов, а главное – общение со сверстниками и значимыми для них людьми.

Физическая культура, как наука, накопила в себе значительный опыт решения различных проблем. Например, формирование физической культуры личности и здорового стиля жизни, сохранение и укрепление состояния здоровья, социализация человека средствами физической культуры.

Спорт является одним из средств приобщения студентов к здоровому образу жизни и профилактики асоциального поведения. Но значительная часть студентов не желает заниматься физической культурой, утратив интерес к занятиям из-за отсутствия спортивных сооружений. Также есть студенты, которые считают, что занятия не принесут эффекта оздоровления.

Физическая культура позволяет эффективно подготовить студентов к их будущей профессии, сохранить их здоровье и отвлечь от вредных привычек. На современных этапах развития общества замечен интерес к физической культуре и спорту, которые являются универсальным механизмом для самореализации человека в его дальнейшем развитии. Значительный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать в профилактике вредных привычек как наиболее результативный и наименее затратный механизм эффективного оздоровления подрастающего поколения.

Реализация потребности в культурном досуге в настоящее время ограничена. Необходимо продолжать работу по организации спортивных клубов, клубов по интересам и вовлечению

в них на бесплатной основе студентов. Необходимо усилить, а главное систематизировать просветительную и профилактическую работу в учреждениях образования и начинать ее на более ранних возрастных этапах.

Жизненный опыт показывает, что средства физической культуры способствуют комплексному решению проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования подрастающего поколения, формированию положительного морального и психологического климата в обществе. Физическая культура является средством поддержания и укрепления здоровья и может обеспечивать профилактику не только различных заболеваний и вредных привычек, но и асоциального поведения студентов [1–6].

Библиографические ссылки

1. Александров М. Ф., Буланова О. Е., Прудникова М. С. Школа безопасности подростка. Профилактическая развивающая программа // Вестн. практ. психологии образования. 2009. № 2, 4.
2. Александров М. Ф., Буланова О. Е., Прудникова М. С. Школа безопасности подростка. Профилактическая развивающая программа // Вестн. практ. психологии образования. 2010. № 1, 2.
3. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / А. Н. Орел, Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. М. : Изд-во Ин-та психотерапии. 2002. С. 362–370.
4. Фалькович Т. А., Высоцкая Н. В., Толстоухова Н. С. Подростки XXI века: психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. М. : ВАКО, 2006.
5. Личностно-центрированная модель образования в физическом воспитании / Л. Н. Слепова, Л. Б. Дижонова, Т. Н. Хаирова, С. П. Липовцев // Известия ВолгГТУ. Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. 2009. Вып. 6. № 10 (58). С. 155–157.
6. Педагогические условия формирования нравственных качеств студентов на занятиях физической культурой и спортом / Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова, Л. Н. Слепова, С. П. Липовцев // Известия ВолгГТУ. Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. 2012. Вып. 9. № 11 (98). С. 158–160.

© Ткачева Т. В., Мельникова С. О., 2014

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И. В. Адаменко, В. В. Поляков

Красноярский строительный техникум, Россия, Красноярск

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ГИГИЕНЫ

Показано, что изучение основ гигиены имеет большое значение в связи с тем, что без них невозможно выполнить основные задачи по всестороннему и гармоничному развитию людей, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, по подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Ключевые слова: гигиена, санитария, физическая культура, здоровье, внешняя среда.

Studying of bases of hygiene are of great importance because without them it is impossible to carry out the main objectives on full and harmonious development of people, preservation for many years a good health and creative activity, on preparation of the population for high-performance work and protection of the Homeland.

Keywords: hygiene, sanitation, physical culture, health, environment.

Гигиена, а также естественные условия внешней среды (воздействие солнечных лучей, воздуха, воды) являются средствами физического воспитания. Физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и прочего, но должна обнимать и общественную и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха.

Гигиена – наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Ее целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний.

Основные задачи гигиены – изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей; научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов; научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности.

Санитария – практическое осуществление требований гигиены, выполнение необходимых гигиенических правил и мероприятий.

В ходе развития гигиены сформировался ряд гигиенических дисциплин: гигиена труда, социальная гигиена, гигиена детей и подростков, гигиена физической культуры и спорта и др.

Гигиена физической культуры и спорта, изучающая взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой, играет важную роль в процессе физического воспитания. Гигиенические положения, нормы и правила широко используются в физкультурном движении.

Гигиенические положения занимают столь большое значение потому, что без них невозможно выполнить основные задачи по всестороннему и гармоничному развитию людей, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, по подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Молодые специалисты, оканчивающие вузы страны, должны хорошо знать основные положения личной и общественной гигиены и уметь применять их в быту, учебе, на производстве.

Гигиена физической культуры и спорта включает разделы: личная гигиена, закаливание, гигиена жилища, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями, вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

© Адаменко И. В., Поляков В. В., 2014

Ю. А. Бастрова

Средняя общеобразовательная школа № 22, Россия, Тамбов

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ УРОВНЯ ИХ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Показано, что школьники испытывают большую потребность в движении, а это, в свою очередь, связано с тем, что двигательная деятельность является одним из главных путей познания ребенком окружающей среды и опосредованно влияет на его психофизическое развитие. Выявлено, что чем старше школьник, тем меньше у него уровень двигательной активности и соответственно ниже уровень психосоматического здоровья.

Ключевые слова: школьники, двигательная активность, психосоматическое здоровья.

Students experience a greater need to move. This is due to the fact that motor activity is one of the main ways of conceiving a child environment and indirectly affect his mental development. It should be noted that the older the student, the less he has the level of motor activity and correspondingly lower levels of psychosomatic health.

Keywords: students, physical activity, psychosomatic health.

Мониторинг психического и психосоматического здоровья школьников, проведенный под руководством профессора В. А. Ананьева, результаты диспансеризации, проведенной Министерством здравоохранения в 2012 г., выявили наиболее часто встречающиеся соматические заболевания школьников: нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата, органов

пищеварения. Общий вывод гласит о том, что физическое состояние учащихся оставляет желать лучшего, а школьные успехи не компенсируют отставания в физическом развитии. Обследование влияния информационной нагрузки на состояние здоровья показало, что «даже под влиянием кратковременной информационной нагрузки у школьников наблюдаются выраженные изменения регуляторных возможностей, свидетельствующие о напряжении механизмов адаптации».

Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки учащихся. Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания. Он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием.

Одной из главных проблем, которую призвано решать физическое воспитание, является проблема укрепления здоровья школьников.

Организм человека на каждом этапе его развития следует рассматривать как наиболее целесообразно сложившиеся морфофункциональное и функциональное целое, которое находится в непрерывном воздействии с внешней средой. Формирование человека на всех этапах его индивидуального развития происходит в непрерывной связи с активной мышечной деятельностью.

Выделение двигательной активности, как ведущего фактора в психофизическом развитии организма не является случайным: движение – это стержень всей жизнедеятельности человека, и в тоже время – формирующее начало в его развитии.

Преобразующая роль движений особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма, особенно в детском возрасте.

И в дальнейшем, в течение всей жизни организм человека связан с двигательной деятельностью, как спонтанной, так и организованной. Она может иметь разную интенсивность.

При этом современные исследования показывают, что в процессе слабой по интенсивности формам двигательной деятельности, мы имеем дело не с отдельными мышцами, внутренними органами и биохимическими реакциями, а с целостным живым организмом, который в аспекте двигательных проявлений представляет собой двигательную функциональную систему.

Главными свойствами последней являются: универсальность, высокая пластичность и приспособляемость. Функционирование этой системы подчинено необходимому двигательному результату, который как высший регулятор упорядочивает ее деятельность, а также морфоструктуры, способствующие реализации этого движения.

По мнению ряда исследователей, физическая активность в детском возрасте играет особенно большую роль, так как уровень обменных процессов и связанные с ним процессы роста и развития организма, определяются особенностями работы скелетной мускулатуры. У лиц с ограниченным режимом двигательной активности в период роста организма, обнаруживается нарушение «моторной функции». В целях улучшения моторного развития до периода полового созревания, рекомендуется оптимизировать двигательный режим.

Ранние исследования А. А. Гужаловского, А. Г. Сухарева показали, что спонтанная двигательная активность и организованные занятия физической культурой в школе не могут обеспечить суточный объем движений необходимый нормально развивающемуся школьнику. Г. П. Сальникова считает, что урок физического воспитания компенсирует в среднем только 11 % необходимого суточного объема движений.

Р. В. Силла пришел к выводу, что для сохранения здоровья и нормального развития девочек младшего школьного возраста достаточно 4–6 часов в неделю интенсивной физической

нагрузки, а для мальчиков – того же возраста – 6–7 часов в неделю. По мнению исследователей оптимальной нормой неорганизованной двигательной активности школьников является уровень – 176 минут в день.

Авторы, изучающие двигательную активность современных школьников, пришли к выводу, что дефицит физической активности может отрицательно сказываться на развитии детского организма.

Систематическое занятие физическими упражнениями активизируют деятельность всех органов и систем, повышают способность организма детей к мобилизации функциональных возможностей и более экономичной работе ряда систем организма, в том числе и мышечной.

Педагогический аспект этой проблемы особенно важен при дозировке физической нагрузки, так как растущий организм не всегда может справиться с испытываемым им объемом физической нагрузки. Необходимо учитывать возрастные изменения, которые происходят в организме и определяют меру длительной его устойчивости. При этом следует обращать внимание на критические периоды развития, которые в основном приходятся на школьный возраст.

Педагогически важно развивать у детей устойчивый, сознательный интерес к физической деятельности. Как писал П. Ф. Лесгафт, задача школы состоит в содействии выявлению личности человека и ограничении произвола его действий; последняя задача принадлежит физическому образованию, но она теснейшим образом связана с задачей умственного образования.

Теория развития двигательных качеств в детском возрасте помимо теоретической имеет и чисто практическую направленность. Она диктуется запросами повседневной жизни: определение норм допустимых физических и психологических нагрузок для детей каждого возрастного периода, установление возрастных периодов в развитии разных систем организма с учетом воздействия эндо- и экзогенных факторов, раскрытие закономерностей развития различных органов, систем и организма в целом.

Как считает А. А. Гужаловский, индивидуальное развитие человека обеспечивают программы тройного вида:

- биологическая (генетическая) программа связана с наследственным аппаратом человека;
- социально-экологическая программа индивидуального развития обуславливается системами внешних причин и условий жизнедеятельности организма;
- онтогенетическая программа представляет собой форму взаимодействия генетической природы организма и внешних условий.

Показано также, что на разных этапах онтогенеза «внутренняя» природа организма в различной степени «доступна» отражению в ней социально-экологической среды; вероятно, природа организма на различных этапах не одинаково «восприимчива» по отношению к элементам этой среды.

Развитие двигательных качеств занимает важное место в физическом воспитании школьников. Роль этого раздела физической подготовки учащихся заметно возросла после введения новой школьной программы.

Очень важно при этом не упустить из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств. Педагогическая коррекция, направленная на более тонкий подход к развитию определенного физического качества, с учетом индивидуальных особенностей развития организма школьника, может и должна оказать наибольшее положительное влияние в развитии данного физического качества и гармоническое развитие всего организма в целом.

© Бастракова Ю. А., 2014

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ КАК РЕСУРСА ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

Приведено обоснование коммуникативной компетентности как фактора повышения конкурентоспособности спортивных педагогов. Охарактеризованы сущность и содержание коммуникативной компетентности учителя физической культуры и тренера. Описаны содержание и способы применения интерактивных методов обучения с целью повышения эффективности формирования коммуникативной компетентности студентов в процессе профессиональной подготовки.

Ключевые слова: конкурентоспособность специалистов, коммуникативная компетентность спортивных педагогов, интерактивные методы формирования коммуникативной компетентности.

The article outlines the rationale of communicative competence as a factor in increasing the competitiveness of sports teachers, characterized by the nature and content of the communicative competence of the teacher of physical education and coach, describes the content and methods of use of interactive teaching methods to improve the efficiency of formation of communicative competence of students in vocational training.

Keywords: competitiveness specialists, communicative competence sports teachers, interactive methods of formation of communicative competence.

Одним из ключевых факторов конкурентоспособности предприятий и организаций выступает конкурентоспособность работающих в них специалистов. В свою очередь, конкурентоспособность специалистов обуславливается рядом внутренних характеристик личности, соответствующих как требованиям профессиональной деятельности, так и требованиям общества и рынка труда (Л. М. Митина, С. А. Хазова, Д. В. Чернилевский и др.).

Современные тенденции развития общества, происходящие глобализационные процессы предъявляют к личности повышенные требования с точки зрения способности эффективно взаимодействовать, договариваться, совместно решать проблемы, понимать собеседников и т. д. Динамика современной жизни, культурное многообразие практически любого сообщества заставляют человека быстро реагировать на меняющиеся условия взаимодействия, перестраивать собственное поведение, варьировать средства и приемы передачи и приема информации (С. А. Хазова и др.).

Указанные и ряд других характеристик личности включены в понятие «коммуникативная компетентность». Ее формирование в процессе профессиональной подготовки – важнейшая задача профессионального образования, от качества решения которой существенно зависит социальная и профессиональная конкурентоспособность современных выпускников. Актуализируется данная задача для системы подготовки специалистов, чья профессиональная деятельность осуществляется в коммуникационном режиме. К такой группе специалистов относятся и спортивные педагоги.

Результаты современных психолого-педагогических исследований свидетельствуют о том, что применение интерактивных методов обучения в процессе профессиональной подготовки бакалавров физической культуры может стать средством повышения эффективности формирования коммуникативной компетентности студентов как одного из важных профессионально значимых качеств. Вышесказанное определило цель исследования: разработать методику применения интерактивных методов обучения, обеспечивающую эффективное формирование коммуникативной компетентности будущих спортивных педагогов как ресурса их конкурентоспособности.

Коммуникативная компетентность – это интегративное качество личности, обеспечивающее эффективность общения, социального взаимодействия людей в разных социальных и профессиональных ситуациях благодаря сформированной системе знаний и умений в области привлечения и поддержания внимания, организации и управления общением, способностей понимать внутренний мир других людей, перестраиваться в изменившихся внешних условиях, эффективно использовать средства и приемы вербальной и невербальной коммуникации (Ю. А. Емельянов, Ю. М. Жуков, Е. С. Кузьмин, Л. А. Петровская и др.).

Показателями сформированности коммуникативной компетентности спортивного педагога, соответствующими коммуникативному компоненту его профессиональной деятельности, являются:

- способность эмоционально-волевым усилием добиваться авторитета у учащихся, оказывать на них эмоционально-волевое внушающее воздействие, с помощью твердого волевого слова добиваться нужного результата взаимодействия;
- способность выбирать правильный тон общения с учащимися/воспитанниками, учитывать в общении индивидуальные особенности учащихся, воспитанников, владение демократическим стилем общения;
- способность грамотно использовать речевые средства, наполнять свою речь мимикой и жестами для более образной, красочной передачи информации;
- способность собирать (концентрировать) внимание учащихся (воспитанников), включать их в различные виды деятельности, объединять участников педагогического взаимодействия и направлять их интересы, воодушевлять их на решение учебно-воспитательных и учебно-тренировочных задач;
- способность к установлению атмосферы доброжелательности, эмоционально-личностных взаимоотношений с учащимися/воспитанниками;
- способность предъявлять жесткие требования и контролировать их неукоснительное выполнение;
- владение авторитарным стилем руководства; способность добиваться неукоснительного подчинения;
- способность активно использовать невербальные средства общения, обходясь без вербальных;
- способность настроить воспитанников на борьбу и на победу.

Интерактивные методы обучения создают условия для наиболее эффективного формирования коммуникативных качеств и способностей личности, обеспечивают закрепление знаний, умений и навыков, формирование способности к самостоятельному образованию. Их использование служит для развития умений самостоятельно мыслить, ориентироваться в новой ситуации, находить свои подходы к решению коммуникативных проблем, устанавливать контакты с аудиторией. Кроме того, применение интерактивных методов обучения способствуют развитию творческих способностей учащихся, устной речи, умения формулировать и высказывать свою точку зрения, активизируют мышление. В результате их использования повышается эмоциональный отклик учащихся на процесс познания, мотивация учебной деятельности, интерес к овладению новыми знаниями, умениями и практическому их применению (Н. В. Борисова, М. А. Майорова, Д. В. Чернилевский и др.).

Эффективное формирование коммуникативной компетентности у будущих спортивных педагогов обеспечивается целенаправленным применением на лекционных и семинарских занятиях интерактивных методов обучения, прежде всего, при изучении дисциплин общепрофессионального и специального цикла. Наиболее результативными являются следующие методы и формы организации занятий: групповые дискуссии на профессионально-коммуникативные темы; диалоги с использованием проблемных и информационных вопросов на лекциях, тематика которых связана с разными аспектами коммуникативной деятельности спортивных педагогов; разработка проектов коммуникативного содержания; деловых и ролевых игр, содержание которых предусматривает решение социальных или профессиональных коммуникативных проблем; тренинги – коммуникативные, эмоциональной устойчивости, антиципации в общении, эмпатии.

Все вышесказанное позволило разработать методику применения интерактивных методов обучения в процессе профессиональной подготовки спортивных педагогов, реализация которой обеспечит эффективное формирование коммуникативной компетентности студентов. Ее экспериментальная апробация осуществлялась на базе Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета со студентами 3 и 4 курсов.

Перед началом формирующего эксперимента у студентов 3-го курса отделений физического воспитания (ФВ) и безопасности жизнедеятельности (БЖ) были оценены исходный уровень коммуникативной компетентности. Далее определялись среднегрупповые уровни способностей на момент начала эксперимента. Поскольку достоверных различий между студентами разных отделений обнаружено не было, были сформированы ЭГ (ФВ) и КГ (БЖ).

Формирующий эксперимент заключался в применении в образовательном процессе интерактивных методов обучения, направленных на формирование компонентов коммуникативной компетентности будущих спортивных педагогов. Содержание экспериментальной работы включало следующее.

Дискуссии: «Плюсы и минусы разных стилей общения» (психология), «Заставить или убедить» (педагогика спорта), «Все ли средства хороши для привлечения внимания школьников на уроках физической культуры» (теория и методика физического воспитания), «Трудности мотивации школьников к занятиям спортом» (теория и методика спортивной тренировки) и др.

Диалог. Диалогическое общение организовывалось на лекционных занятиях по всем указанным дисциплинам, в первую очередь тогда, когда тематика была связана с разными аспектами коммуникативной деятельности спортивных педагогов.

Метод проектов: «Заповеди общения тренера со спортсменами» (педагогика спорта), «Законы общения на уроке физической культуры» (теория и методика физического воспитания), «Техники общения» (психология) и др. По виду деятельности и форме представления результатов выполнялись:

- конструктивно-практические проекты, например, дневник наблюдений за общением однокурсников; создание коммуникативной игры и ее описание;
- игровые – ролевые проекты, например, разыгрывание фрагментов общения с учащимися (воспитанниками) в процессе профессиональной деятельности;
- информативно-исследовательские проекты на определенную профессиональную тему, связанную с проблемами педагогического общения;
- сценарные проекты – сценарий мероприятия, связанного с обучением навыкам общения будущих спортивных педагогов с учащимися и воспитанниками.

Игровые методы. Применение деловых игр на семинарских занятиях осуществлялось в форме принятия управленческого решения, направленного на разрешение определенной педагогической проблемы, связанной с коммуникативными аспектами педагогической деятельности, и соответствующие параметрам экспертной оценки коммуникативной компетентности.

Тренинги. На семинарских занятиях по психологии и психологии спорта проводились следующие тренинги:

- коммуникативные тренинги, заключающиеся в моделировании и освоении эффективных стратегий общения в различных ситуациях педагогического взаимодействия (разыгрывание ситуаций общения с учащимися, их родителями, руководством и пр.);
- тренинги эмоциональной устойчивости, которые заключались в моделировании стрессовых ситуаций, связанных с педагогическим общением; в определении эффективных способов поведения в таких ситуациях при обязательном условии: проявить выдержку, спокойствие, не действовать импульсивно и т. п.
- *тренинги антиципации*, заключающиеся в ознакомлении студентов с конкретной коммуникативной проблемной ситуацией вплоть до момента ее разрешения: задание студентов предполагало определение характера дальнейшего развития событий, объяснения своего мнения, после чего педагог знакомил участников с реальным продолжением ситуации, которое сопоставлялось с предполагаемыми; анализировались причины ошибок;

– *эмпатийные* тренинги: знакомство с описанием ситуации, в которой несколько участников (описание в виде текста, картины, видеосюжета без звука) и предположение того, что чувствуют, говорят, думают участники ситуации; анализ ситуаций профессиональной деятельности с акцентированием внимания на чувствах участников ситуаций.

По окончании экспериментальной работы проводилось итоговое тестирование в процессе прохождения студентами производственной (4 курс) практики в детско-юношеских спортивных школах. Данные констатирующего и итогового исследований сравнивались и интерпретировались по результатам применения методов математической статистики. Результаты свидетельствовали о том, что студенты ЭГ к окончанию эксперимента превзошли студентов КГ по всем показателям. Следовательно, использование разработанных способов реализации интерактивных методов обучения в процессе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры и тренеров позволит эффективно формировать коммуникативные качества и способности данных специалистов.

© Бгуашев А. Б., Карягина Н. В., Даурова И. Н., 2014

А. Б. Бгуашев, М. Х. Коджешау, А. А. Черняева
Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

Приведены теоретические результаты исследования, посвященного необходимости повышения эффективности профессионального образования в области физической культуры и спорта посредством актуализации в его содержании экономического компонента; теоретически обоснованы задачи и содержание такой подготовки, а также ее значение как фактора повышения конкурентоспособности работников физической культуры и спорта и отрасли в целом.

Ключевые слова: конкурентоспособность физической культуры и спорта, конкурентоспособность специалистов по физической культуре и спорту, экономическая подготовка специалистов.

The paper presents the theoretical results of a study on the need to improve the efficiency of vocational education in the field of physical culture and sport by updating its content economic component; theoretically grounded objectives and content of such training, as well as its importance as a factor in increasing the competitiveness of the Workers of Physical Culture and Sports and the industry in general.

Keywords: competitiveness of physical culture and sports, competitive specialists in physical culture and sports, economic training.

Анализ изученных документов, относящихся к государственной политике в области физической культуры и спорта, позволяет резюмировать, что развитие физической культуры и спорта относится к разряду приоритетных направлений социальной политики государства, а обеспечение ее конкурентоспособности на внутреннем и международном рынках социокультурных услуг – к целевым ориентирам данного направления. К ведущим условиям, реализация которых обеспечит конкурентоспособность сферы физической культуры и спорта

в России, относятся, в том числе, образовательно-информационные, характеризующие направления и содержание деятельности по совершенствованию системы подготовки физкультурно-спортивных кадров и информационной поддержке развития физической культуры и спорта. Данная группа условий включает следующие:

- модернизация системы физического воспитания различных категорий населения (разработка параметров двигательной активности, совершенствование системы спортивных и физкультурных мероприятий, использование инновационных технологий в физическом воспитании населения);
- развитие детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки спортивного резерва, студенческого спорта, спорта высших достижений;
- модернизация системы подготовки и переподготовки работников сферы физической культуры и спорта;
- совершенствование информационно-пропагандистской деятельности по пропаганде нравственных ценностей физической культуры и спорта, здорового образа жизни, оказанию информационной поддержки населению в организации занятий физической культурой и спортом;
- разработка программы информатизации сферы физической культуры и спорта и организация работы по ее внедрению.

Таким образом, кадровое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности определяется сегодня как важнейшее направление и первоочередная задача государственной стратегии развития физической культуры, одно из ведущих условий ее конкурентоспособности.

Поскольку важнейшей отличительной чертой свободного рынка является конкурентный характер общественно-производственных отношений, то задача качественной подготовки работников сферы физической культуры и спорта может быть сформулирована как задача подготовки конкурентоспособных специалистов. Сфера физической культуры и спорта, общество в целом испытывают постоянную потребность в квалифицированных, конкурентоспособных работниках различного профиля. Одним из аспектов повышения конкурентоспособности специалистов в области физической культуры и спорта является, по нашему мнению, совершенствование их экономической, в том числе, предпринимательской подготовки. В этом случае специалисты по физической культуре и спорту всегда будут готовы к решению актуальных и потенциальных социально-экономических задач, стоящих перед отраслью. В конечном итоге будут созданы условия для формирования и поддержания конкурентоспособности работников, физкультурно-спортивных организаций и отрасли в целом.

На наш взгляд, для совершенствования подготовки физкультурно-спортивных кадров необходимо следующее.

Во-первых, обеспечение адекватного и прозрачного социального (государственного и рыночного) заказа на экономическую подготовку специалистов по физической культуре и спорту. Требования государства, отраженные в соответствующих документах, должны быть соотнесены с образовательными программами и научными исследованиями в сфере физической культуры и спорта. В образовательных стандартах необходимо отразить экономические, в том числе, предпринимательские компетенции в качестве общепрофессиональных. Следует методологически, методически и организационно обеспечить функционирование системы повышения квалификации работников физической культуры и спорта, включив в ее содержание экономическую составляющую.

Во-вторых, обеспечение многопрофильности подготовки специалистов в условиях перехода на двухуровневую систему профессионального образования, что позволит выпускникам достичь таких конкурентных преимуществ, как высокая квалификация и полипрофессионализм. Это возможно, если студентам будут созданы условия для освоения нескольких специальностей физкультурно-спортивного профиля, одними из которых станут специальности спортивного менеджера или спортивного экономиста. При этом необходимо: предусмотреть возможность для студентов параллельного получения образования по смежной специальности (экономической, менеджерской); разработать учебные планы, предусматривающие

освоение дополнительных специальностей; разработать систему повышения квалификации, предусматривающую освоение содержания образования в области экономики и менеджмента; разработать систему переквалификации специалистов в направлении, взаимосвязанном с основной специальностью;

В-третьих, модернизация профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, включающая в числе направлений и мер:

- организацию и проведение Всероссийского конкурса на лучшего спортивного менеджера (экономиста) среди преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов;
- формирование многоуровневой системы непрерывной экономической подготовки и переподготовки тренерско-преподавательского состава;
- совершенствование экономико-управленческой подготовки спортивных педагогов.

Последнему из названных направлений, на наш взгляд, необходимо придать наиболее важное значение, поскольку учителя физической культуры и тренеры являются именно теми специалистами, от эффективности работы которых зависит, в конечном итоге, деятельность всех других групп специалистов в области физической культуры и спорта. На наш взгляд, первоочередное преодоление вышеназванных проблем профессиональной подготовки спортивных педагогов, комплексная, систематическая, последовательная работа по модернизации профессионального образования в области физической культуры и спорта в соответствии с указанными направлениями может стать значимым фактором развития сферы физической культуры и спорта, повышения ее конкурентоспособности на российском и международном уровнях благодаря совершенствованию и рациональному использованию кадровых ресурсов отрасли.

© Бгуашев А. Б., Коджешау М. Х., Черняева А. А., 2014

Л. А. Глинчикова

Балтийский федеральный университет имени И. Канта, Россия, Калининград

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЭКСКЛАВНОМ РЕГИОНЕ

Рассмотрена социальная значимость физической культуры и спорта как экономического и эффективного способа установления человеческих и культурных связей на межрегиональном и международном уровнях.

Ключевые слова: физическая культура, интернационализация обучения, культурная интеграция.

An article focuses on the social importance of physical culture and sports, as an economical and efficient method for establishing human and cultural relations at the interregional and international levels.

Keywords: physical education, internationalization of education, cultural integration.

Развитие физической культуры обусловлено влиянием потребностей общественной жизни. Сегодня невозможно найти какую-либо сферу физической деятельности, не связанную с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества. Будучи одним из важных факторов образовательно-культурного процесса, физическая культура выступает универсальным

средством его гуманизации, поскольку предполагает воспроизводство личности человека именно как целостности в своем телесно-духовном единстве. В основе повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий в звеньях системы образования заложены идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе применения современных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий обучения, воспитания и развития личности. Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России. На фоне происходящих изменений в обществе изучение социальных, экономических и исторических процессов, происходящих в различных регионах нашей страны, имеет не только научный характер, но и вполне практический. В настоящее время создается единое мировое образовательное пространство. Несомненно, что образование, воспитание и культура тела человека призваны обеспечить стабильность, устойчивость общества и уровень его культурного развития. Все страны объединены пониманием, что образование и система физического воспитания должны стать международными.

Одной из основ международного образования становится обращение к опыту и идеям, накопленным в прошлом, на базе которых можно воспитывать и обучать, разрабатывать и реализовывать новые идеи. Исследования ряда специалистов Балтийского федерального университета имени И. Канта (В. И. Гальцова, К. К. Лавриновича, В. А. Шахова, В. Г. Бирковского, В. И. Корнеевца, Г. М. Федорова и др.) свидетельствуют, что со времени появления Калининградской области были преданы забвению история и культура этого края. Калининградская область оказалась «землей без истории». На эту землю были переселены значительные массы инокультурного населения. Особенностью мигрантов была значительная степень утраты связи с собственной национальной культурой (как в силу социального состава и экономической ситуации, так и силу отсутствия среди них старшего поколения – хранителей традиций). Мы пришли к выводу, что, необходимость нового знания о наследии и развитии физической культуры в Калининградской области стала в данный момент очевидной. Поэтому наша задача – раскрыть интеллектуальное и физическое наследие, которое должно способствовать формированию национального интереса.

Анализ архивных документов (ГАКО, ф. – Р – 462, оп. 2, д. 81 – 88) свидетельствуют, что в период с 1945 по 1950 годы в Калининградской области были заложены основы системы образования и физической культуры, которая стала стремительно и динамично развиваться. Она включала в себя широкую сеть образовательных учреждений различного типа и уровней, синтезировала связь педагогической науки и практики, интернационализацию обучения, тесное международное сотрудничество и характеризовалась поисками новых путей совершенствования звеньев обучения.

В настоящее время страна становится демократическим и правовым государством с рыночной экономикой, что обуславливает необходимость формирования профессиональной мобильности специалистов – выпускников физкультурных учебных заведений разного уровня, поскольку ощущается насущная потребность общества в расширении услуг, оказываемых профессионалами в сфере физической культуры. Растущий уровень миграции населения, информационная избыточность, стремительность социально-экономических инноваций, тревожная экологическая ситуация, глобализация культуры – все это ставит перед будущим специалистом данного профиля новые профессиональные задачи. В этой связи в Калининградском регионе идет активная многоступенчатая подготовка конкурентоспособных специалистов в сфере физической культуры и спорта в звеньях специального профессионального образования (Училище олимпийского резерва) и высшего профессионального образования (Высшая школа физической культуры и спорта БФУ имени И. Канта) для работы в различных звеньях физической культуры Калининградской области.

В связи с наметившейся тенденцией мы проанализировали деятельность Высшей школы физической культуры и спорта БФУ им. Иммануила Канта. Информационной базой исследования послужили нормативно-правовые и законодательные акты Калининградской области, данные официальной статистики, материалы экспертных опросов руководителей

учреждений. Согласно результатам исследования в регионе существует тенденция для развития сотрудничества общеобразовательных и спортивных учреждений с учреждением профобразования – Высшей школой физической культуры и спорта и организаций работодателей и повышения его эффективности. Сотрудничество Высшей школы физической культуры и спорта с учреждениями системы образования и спортивными организациями г. Калининграда и Калининградской области осуществляется в двух направлениях: разработка концепций и программ развития физической культуры и спорта в регионе и повышение квалификации педагогических кадров.

В современных условиях особое значение приобретает проблема качества образования. Оно должно оцениваться не только степенью усвоения образовательных программ, но и их востребованностью, успешной реализацией полученных профессиональных знаний на практике. Таким образом, качество образования на современном уровне воспринимается как всеобъемлющая интегральная характеристика образовательной деятельности и ее результатов. Характеристиками современной структуры профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта являются: конкретная совокупность знаний, умений, качеств личности, ориентированных на применение человеком в рамках выбранной профессии. Профессия учителя физической культуры, тренера по спорту необходима в нашем сегодняшнем обществе. И каждая из перечисленных специальностей имеет свои особенности, что обуславливает специфику знаний и умений, требуемых для эффективной профессиональной деятельности. Педагогический коллектив Высшей школы целенаправленно формирует у студентов высокий уровень профессиональных компетенций, и умения быстро адаптироваться к изменяющимся условиям развития общества. За годы работы Высшей школы коллективом преподавателей проведено 26 выпусков, это – 1473 специалиста по физической культуре и спорту.

У специалистов отрасли физической культуры, способных к адаптации и самореализации в системе социальных взаимоотношений, появилась возможность оказывать влияние на динамику рынка труда.

Сегодня физическая культура и спорт по диапазону и интенсивности внутрирегиональных и внешних связей занимает одно из первых мест в гуманитарных контактах Калининградского региона, являясь, таким образом, существенным компонентом системы культурной интеграции. Участие спортсменов в важнейших мероприятиях в последние годы свидетельствует о том, что физическая культура выступает важным средством интеграции. Две отрасли – спорт и культура, достаточно значимые в масштабе города, региона, страны, по меньшей мере, толерантны по отношению друг другу, совместимы по качественным параметрам, хорошо кооперируются при заданных условиях. Плотно взаимодействуя с отраслью культуры, спорт выступает важным средством интеграции всего Балтийского региона.

Таким образом, особенности геополитического положения, экономические потребности делают неизбежными широкие и многоплановые, в том числе и культурные, контакты калининградцев с представителями других стран. В силу своей специфики спортивные контакты наиболее мобильные, внеполитические, легко переходят на ступень межрегиональных и международных. Не говоря о чисто спортивных достижениях, спорт на уровне человеческого общения является крайне экономичным и эффективным способом установления человеческих и культурных связей для малых городов и сельских районов. На этом фоне актуальным выглядит вопрос о диверсификации культурных контактов, преодолении односторонней, преимущественно германской направленности интересов и контактов калининградской общественности, ее интеллектуальной элиты. Особое внимание следует уделять формированию уважения, любви и понимания российской национальной культуры у молодого поколения, наиболее активно потребляющего иностранную духовную продукцию. Это, в свою очередь, требует серьезных усилий в сфере образования, которая испытывает значительные трудности как в финансовом, материально-техническом, так и кадровом концептуальном планах.

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рассмотрена роль психологического здоровья и взаимоотношения с окружающими для обеспечения физического, духовного и социального благополучия человека на протяжении всей жизнедеятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, современное общество, человек, психология, здоровье, темперамент.

Examines the role of psychological health and relationships with others to ensure the physical, mental and social well-being of the person throughout life.

Keywords: healthy lifestyle, modern society, person, psychology, health, temperament.

На сегодняшний день актуальна проблема здоровья в современном обществе. Актуальность обусловлена множеством факторов. Современная деятельность сложна, многогранна и требует от человека максимума работоспособности. Залогом успешной работы является здоровье. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) исследовали ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека. В результате удалось выделить четыре основные производные:

- генетические факторы (наследственные) – 15–20 %;
- состояние окружающей среды (экология) – 20–25 %;
- медицинское обеспечение – 10–15 %;
- условия и образ жизни людей – 50–55 %.

Окружающая среда и медицинское обслуживание оставляют желать лучшего. Тем не менее, мы имеем реальные шансы (и довольно значительные – 50–55 %) сохранить физическое и психологическое здоровье при условии соответствующего образа жизни [1].

Человек в процессе своей повседневной жизнедеятельности должен следовать целому ряду правил (норм поведения) для обеспечения личного физического, духовного и социального благополучия и сохранения здоровья. К этим правилам помимо соблюдения режима дня, рационального питания, закаливания, занятия физической культурой и спортом также относятся умение сохранять психологическую уравновешенность в различных жизненных ситуациях и умение правильно строить взаимоотношения в обществе.

Многочисленные исследования доказывают, что истинные причины заболевания кроются не в особенностях физиологии, а именно в эмоциональных условиях жизни человека. Первично болезнь возникает на фоне ежедневных негативных эмоций, которым окружено наше общество [2].

Еще в древности здоровье понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Самое раннее из определений здоровья – определение Алкмеона, имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: «Здоровье есть гармония противоположно направленных сил». Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний. Эпикурейцы считали, что здоровье – это полное довольство при условии полного удовлетворения всех потребностей [3]. К. Роджерс воспринимает здорового человека как подвижного, открытого, а не постоянно использующего защитные реакции, независимого от внешних влияний и опирающегося на себя. Оптимально актуализируясь, такой человек постоянно живет в каждый новый момент жизни. Этот человек подвижен и хорошо приспосабливается к меняющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен [4].

Итак, здоровый образ жизни – это динамичная система поведения человека, основанная на глубоком знании многих факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе такого алгоритма своего поведения, который максимально обеспечивает сохранение и укрепление здоровья. При этом необходимо постоянно корректировать свое поведение с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Эта перестройка поведения всегда требует дополнительных усилий.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Физически и психически здоровый человек не может пренебрегать нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами [5].

Духовное и физическое начала должны постоянно находиться в гармоничном единстве, ибо это две неразрывные части общего индивидуального здоровья человека.

Каждый человек неповторим, он индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям, в определенной степени даже окружающая человека среда имеет индивидуальный характер. Поэтому для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек должен создать свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечит ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

В ряде исследований была обнаружена устойчивая связь между особенностями характера человека и его предрасположенностью к определенным заболеваниям. Были выявлены типы «А», «В» и «С», которые наиболее подвержены болезням.

Для людей типа «А» характерны одержимое стремление к успеху, высокая работоспособность, переходящая в фанатичный трудоголизм, желание все делать в быстром темпе, агрессивный образ действий, высокая эмоциональная неустойчивость, склонность к бурной демонстрации своих эмоций, чрезмерно завышенная самооценка. Яркая выраженность таких особенностей характера неизбежно приводит к проявлению таких симптомов нездоровья, как повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма, резким приступам радикулита. Риск сердечно-сосудистых заболеваний у данной группы лиц очень высок.

Другой тип, «В», склонен проявлять противоположные черты: стремление к размеренному образу жизни, низкий уровень активности и работоспособности, отсутствие эмоциональности в общении, нежелание профессионального развития и совершенствования, отсутствие целей, ценностей, перспектив, низкая самооценка. Пассивность, потеря положительной мотивации к деятельности, стремление к праздному времяпрепровождению и превращение любых профессиональных действий в рутину приводит к развитию у людей с этими чертами характера таких заболеваний, как нарушение обмена веществ, заболеваний опорно-двигательной системы и органов пищеварения.

Если рядом с вами неуверенный в себе человек с заниженной самооценкой, то скорее всего он относится к типу «С». Вероятно, ему присущи следующие особенности: сверхвыраженная уступчивость, чрезмерная толерантность, значительная эмоциональная чувствительность, стремление подавлять проявление эмоциональных реакций, склонность к погружению в свой внутренний мир и самообвинениям, глубокие эмоциональные переживания, связанные с межличностными отношениями. К сожалению, такие развивающиеся черты характера, могут привести к развитию онкологических заболеваний. Ученые склоняются к мнению, что риск подобной группы заболеваний связан с чрезмерными эмоциональными переживаниями и длительностью их протекания [1].

Также следует отметить, что почти 2500 лет назад Гиппократ соотносил нарушение здоровья с дисбалансом различных «соков», присутствующих в организме. Соотношение этих пропорций Гиппократ назвал темпераментом. Названия четырех темпераментов дошли до наших дней: сангвинический (преобладает кровь), холерический (преобладает желтая желчь), меланхолический (преобладает черная желчь), флегматический (преобладает слизь). Так была оформлена гипотеза, согласно которой бесчисленные различия между людьми

умещались в несколько общих картин поведения. Тем самым Гиппократ положил начало научной типологии, без которой не возникли бы современные учения об индивидуальных различиях между людьми. Источник и причину различий Гиппократ искал внутри организма. Душевные качества ставились в зависимость от телесных [6].

Основоположником современной теории о темпераменте является И. П. Павлов. Его типы строятся на основе типов нервной системы: сила (индивид сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде, быстро восстанавливается, не реагирует на слабые раздражители), уравновешенность (индивид остается спокойным в возбуждающей обстановке, легко подавляет свои неадекватные желания) и подвижность (индивид быстро реагирует на изменения ситуации, легко приобретает новые навыки).

Сочетание этих компонентов, по И. П. Павлову, дает объяснение классических темпераментов Гиппократа:

- сангвиник имеет сильный, уравновешенный, подвижный тип высшей нервной деятельности;
- холерик – сильный, неуравновешенный, подвижный тип высшей нервной деятельности;
- флегматик – сильный, уравновешенный, инертный тип высшей нервной деятельности;
- меланхолик – слабый, неуравновешенный, инертный тип высшей нервной деятельности [7].

Однако «чистых» холериков, сангвиников, меланхоликов или флегматиков не бывает, речь может идти лишь о преобладании одного из типов. Черты характерные для типа могут быть выражены в большей или меньшей степени.

На данный момент психологическая наука ушла гораздо дальше в изучении личностных особенностей каждого человека, ведь невозможно просто разделить все человечество на четыре группы, поэтому, современные исследователи выделяют множество психотипов личности, при определении которых принимается в учет огромное количество факторов.

Существуют общие рекомендации по выработке личных качеств, необходимых для ведения здорового образа жизни. Некоторые из них, это иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью, верить в то, что образ жизни даст положительные результаты, а также выработать у себя положительное отношение к жизни, уметь радоваться, развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете. Нужно быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство в принципе недостижимая вещь, радоваться успехам во всех человеческих начинаниях – ведь успех порождает успех.

Библиографические ссылки

1. Семашко Т. А. Психологические основы здорового образа жизни. Пермь, 2013.
2. Народные методы лечения [Электронный ресурс]. URL: <http://zdravclub.ru> (дата обращения: 5.05.2014).
3. Васильева О. С. Валеология – актуальное направление современной психологии // Психол. вестник Ростов. гос. ун-та. 1997. Вып. 3. С. 406–411.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
5. Беляева А. В., Беляев Г. Ю. Здоровый образ жизни как интегральный принцип современной теории воспитания // Педагогика и психология. 2011. № 3. 2011. С. 17–21.
6. А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи [Электронный ресурс]. URL: azps.ru (дата обращения: 5.05.2014).
7. Типы темперамента (Сангвиник, Холерик, Флегматик, Меланхолик) [Электронный ресурс]. URL: http://psychologconsult.ucoz.ru/index/typy_temperamenta_sangvinik_kholerik_flegmatik_melankholik/0-13 (дата обращения: 5.05.2014).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Рассмотрено новое направление научных исследований – выявление и обоснование взаимосвязей между физической культурой личности, ее физическим и социально-психологическим здоровьем и конкурентоспособностью – с целью получения необходимых теоретических, методологических, технологических знаний, необходимых для проектирования конкуренторазвивающей здоровьесберегающей образовательной среды вуза.

Ключевые слова: физическая культура личности, конкурентоспособность, физическое и социально-психологическое здоровье, образовательная среда вуза.

The article explains the new direction of research – to identify and study the relationships between physical fitness personality, her physical and psychosocial health and competitiveness – to provide the necessary theoretical, methodological, technological knowledge needed to design konkurentorazvivayuschey zdorovesberegajushchej educational environment of the university.

Keywords: physical culture of personality, competitiveness, physical, social and psychological health, educational environment of the university.

Целевым ориентиром современной системы профессионального образования выступает подготовка конкурентоспособных специалистов (Л. М. Митина, В. И. Новиков, Д. В. Чернилевский, В. И. Шаповалов и др.). В свою очередь, личная конкурентоспособность человека детерминируется внутренними факторами физического, социального и психологического характера (В. И. Андреев, Е. А. Климов, В. А. Оганесов, Дж. Равен, Р. А. Фатхутдинов и др.).

Физическими детерминантами конкурентоспособности личности выступают физическая работоспособность, физическая активность, хорошее самочувствие и внешний вид и пр. (Е. А. Галузо, А. А. Герниченко, Р. А. Фатхутдинов и др.). Их достижение обуславливается здоровым образом жизни человека, оптимальным двигательным режимом, систематическими занятиями физической культурой и спортом, т. е. сознательным и активным освоением ценностей физической культуры в когнитивном, мотивационном и деятельностном аспектах.

К социально-психологическим факторам конкурентоспособности человека относятся, помимо ряда способностей (к лидерству и работе в команде, к организации и самоорганизации деятельности и др.) и черт характера (мобильность, активность, креативность, готовность к риску и др.), показатели социально-психологического здоровья: познавательная активность, позитивное самоотношение и адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, психологическая независимость, нацеленность на успех, коммуникабельность и способность к компромиссу, толерантность и терпимость и т. п. (В. И. Андреев, Н. В. Борисова, Е. А. Галузо, В. Н. Мезинов, В. Н. Шувалов и др.).

Таким образом, среди внутренних факторов конкурентоспособности личности важное место занимают показатели физического, социального и психологического здоровья человека. При этом явление конкуренции характеризуется соревновательностью, борьбой за лидерство, деятельностью в условиях неопределенности и риска, что нередко наносит ущерб здоровью участников конкурентных взаимодействий и, в дальнейшем, снижает их конкурентоспособность. Поэтому целенаправленное, поддерживающее и развивающее, воздействие

на вышеназванные внутренние факторы в процессе образования, обеспечивая сохранение и совершенствование здоровья субъектов, будет способствовать и подготовке конкурентоспособных специалистов.

Поскольку личность – целостная многофакторная система, очевидно, что социально-психологические составляющие здоровья существенно зависят от его физической составляющей. Таким образом, индивидуальная физическая культура обеспечивает конкурентоспособность личности как прямо – способствуя становлению и поддержанию оптимальной физической формы, самочувствия, работоспособности и т. п., так и опосредованно – выступая фактором достижения социально-психологического здоровья человека.

С другой стороны, содержание образования (общего, профессионального) выступает значимым условием формирования, развития, совершенствования конкурентоспособности личности. Образование в области физической культуры и спорта обеспечивает ценностное и активное отношение личности к своему физическому здоровью, формирование мотивов, установок и навыков здорового образа жизни, прямо и опосредованно способствует сохранению и совершенствованию социально-психологического здоровья человека. Таким образом, оно выступает теоретической, методологической и методической основой становления ряда важных, базовых качеств и характеристик человека, обеспечивающих личностную конкурентоспособность. В связи с этим важным представляется изучение факторов, условий и механизмов формирования конкурентоспособности российских граждан посредством обеспечения их физического и социально-психологического здоровья.

Следует отметить, что в современной науке сложились теоретические предпосылки и практическая необходимость в создании условий для развития конкурентоспособной личности будущих специалистов посредством проектирования здоровьесберегающей образовательной среды вуза. Так, структура и содержание конкурентоспособности как качества личности изучается в рамках социологической (Дж. Равен, С. И. Розум и др.) и психолого-педагогической (В. И. Андреев, Н. В. Борисова, Е. А. Климов, Л. М. Митина, Ф. Р. Туктаров, А. В. Хуторской, Д. В. Чернилевский, В. И. Шаповалов и др.) проблематики. Отдельные характеристики личности, обуславливающие ее конкурентоспособность, исследовали А. Маслоу, К. Роджерс (самоактуализация, способность к самоутверждению), Р. Алберти, Е. Медибруда, В. Каппони, Т. Новак, М. Эммонс (способность к самоутверждению, самоутверждающее поведение), В. Ф. Биркенбиль (жизненная успешность), Н. Б. Стамбулова (факторы становления спортивной карьеры) и др. Исследований, связанных с обоснованием показателей физического и социально-психологического здоровья личности как факторов (детерминантов) ее конкурентоспособности, нами не обнаружено.

Здоровье и здоровый образ жизни представляют популярное и значимое направление современных научных исследований. Так, вопросы сохранения и укрепления физического здоровья личности исследованы В. К. Бальсевичем, Л. И. Лубышевой, Н. Х. Хакуновым и др. Сущность, содержание и показатели здорового образа жизни, двигательная активность в его составе отражены в работах Н. П. Абаскаловой, Р. И. Айзмана, Н. М. Амосова, В. К. Бальсевича, Е. Н. Вавиловой, Г. В. Жулиной, А. А. Логинова, Л. И. Лубышевой, Р. Е. Мотылянской, А. Я. Ханжиевой, К. Д. Чермита и др. И. Н. Гуревич изучает социальное здоровье как феномен и ценность общественной жизни; Л. В. Булыгина, А. А. Ковалева, М. А. Мединская, Л. И. Фортунатова и др. определяют сущность и исследуют показатели и критерии социального здоровья личности. Проблемы психологического здоровья человека с различных научных позиций раскрываются в работах В. А. Ананьева, Ш. Бюллера, К. Гольдштейна, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла и др. Определения понятия психологического здоровья личности и системы его критериев представлены в исследованиях О. М. Бландинской, С. А. Дружилова, И. В. Дубровиной, М. Г. Ивановой, А. В. Ключко, О. М. Краснорядцевой, А. В. Шувалова и др. Недостаточно разработаны до сих пор вопросы взаимосвязи физического, социального и психологического здоровья личности.

Современные концепции и технологии здоровьесберегающей образовательной среды учебного заведения представлены в исследованиях В. П. Лукьяненко, В. Н. Курыся,

К. Д. Чермита и др. Вопросы развития конкурентоспособности личности в системе образования с разной степенью полноты и конкретизации отражены в педагогических работах В. С. Безруковой, Л. А. Емельяновой, И. М. Ильковской, В. А. Оганесова, Н. Н. Сидоровой, В. И. Шаповалова, А. И. Щербакова и других ученых. Однако нами не обнаружено материалов, отражающих теорию и практику проектирования конкуренторазвивающей здоровьесберегающей среды вуза.

Таким образом, как показали результаты теоретического анализа, в современной науке слабо представлены исследования в области: взаимосвязи и взаимообусловленности физического, социального и психологического здоровья личности; влияния физического здоровья на конкурентоспособность личности; влияния показателей социального и психологического здоровья личности на ее конкурентоспособность; проектирования содержания образования, комплексно обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья, а также формирование конкурентоспособности субъектов образования.

Следовательно, актуальным направлением научно-исследовательской и образовательно-проектировочной деятельности можно считать разработку и обоснование диагностического и методического инструментария формирования конкурентоспособности личности посредством создания образовательной среды, обеспечивающей поддержание и совершенствование физического и социально-психологического здоровья субъектов образования.

Целью планируемого исследования выступает разработка модели образовательной среды вуза, обеспечивающей конкурентоспособность будущих специалистов за счет использования ресурсов физического, социального и психологического здоровья субъектов образования. Для достижения цели предполагается решение следующих задач:

- определение взаимосвязей между: конкурентоспособностью субъектов образования и образовательной средой вуза; здоровьем и конкурентоспособностью субъектов образования и образовательной средой вуза; здоровьем и конкурентоспособностью субъектов образования и образовательной средой вуза;

- определение взаимосвязи между: уровнем и содержанием физической культуры личности и ее конкурентоспособностью; уровнем и содержанием личностной физической культуры и уровнем физического, социального и психологического здоровья субъектов образования;

- корректирование образовательной среды вуза с учетом выявленных взаимосвязей за счет внедрения мероприятий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье и формировать конкурентоспособность субъектов образования благодаря совершенствованию их личностной физической культуры.

Научная значимость предполагаемых результатов указанных теоретических и эмпирических исследований заключается в том, что они обеспечат получение нового знания об условиях, факторах, средствах и методах оптимизации образовательного процесса, содержания образования в области физической культуры и спорта (базового, общего, профессионального) в контексте формирования и развития конкурентоспособности субъектов образования посредством обеспечения их физического и социально-психологического здоровья. Их использование в системе профессионального образования обеспечит повышение конкурентоспособности специалистов и, как следствие, повышение конкурентоспособности организаций, предприятий, сфер профессиональной деятельности.

© Хазова С. А., Бгуашев А. Б., Гунажоков И. К., 2014

МАРКЕТИНГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВЕЛОСПОРТОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СЕМЬИ

Обоснована необходимость специальной организации в учреждениях дополнительного образования в области физической культуры и спорта маркетинговой и педагогической деятельности, направленной на оптимизацию комплектования состава занимающихся спортом; приводится разработанная программа привлечения родителей к этой деятельности и результаты ее экспериментальной апробации.

Ключевые слова: подготовка спортивного резерва, воспитательный потенциал семьи, маркетингово-педагогическая программа

In the paper, the need for a specific organization in institutions of further education in the field of physical culture and sports marketing and educational activities aimed at optimizing the acquisition of practicing sports; driven program designed to attract parents to these activities and the results of its experimental testing.

Keywords: sports reserve training, the educational potential of the family, marketing and educational program

Одной из проблем современной системы подготовки спортивного резерва страны является снижение количественных показателей на нижних уровнях данной системы. Значительно снизилась мотивация детей и подростков к занятиям спортом. Зачастую родители юных спортсменов и школьников, которые могли бы заниматься спортом, не осознают полезности и значимости спортивной деятельности для их детей. Таким образом, на первый план выходят задачи оптимизации процесса вовлечения и удержания детей и подростков в спорте. Большим потенциалом в решении указанных задач обладают, на наш взгляд, семьи обучающихся, которых необходимо привлекать к пропаганде занятий спортом среди детей, мотивации их к спортивной деятельности. В связи с этим целью нашего исследования стало разработка и экспериментальная апробация маркетинговой программы комплектования групп занимающихся с использованием воспитательного потенциала семьи.

Анализ научных исследований по теме работы, а также практики функционирования спортивных школ позволил выделить современные проблемы подготовки спортивного резерва в России. К ним относятся:

- уменьшение количества детей и подростков, вовлеченных в организованные систематические занятия спортом;
- увеличение количества воспитанников ДЮСШ, СДЮШОР, добровольно прекращающих занятия спортом на всех этапах спортивной подготовки;
- незаинтересованное отношение родителей к спортивной деятельности детей и отсутствие мотивирующего влияния с их стороны.

Данные проблемы, помимо прочего, стали причиной современных трудностей с комплектованием групп занимающихся в ДЮСШ, в том числе, велоспортом. Это обуславливает важность организации в ДЮСШ трех взаимосвязанных направлений деятельности:

- оптимизация набора занимающихся в учебно-тренировочные группы,
- сохранение контингента занимающихся в ДЮСШ
- и, как самостоятельная задача, решение которой является одним из средств решения первых двух задач – обеспечение участия родителей в комплектовании групп занимающихся в ДЮСШ.

Теоретический поиск позволил выделить наиболее эффективные педагогические и маркетинговые методы работы с родителями с целью их привлечения к деятельности по набору детей в группы занимающихся велоспортом, а также по стабилизации контингента занимающихся. К ним относятся:

- педагогические: этические и разъяснительные беседы, экскурсии, тематические дискуссии, встречи с сотрудниками ДЮСШ и знаменитыми спортсменами – выпускниками ДЮСШ и т. д.;

- маркетинговые: реклама ДЮСШ и спортивно-образовательных услуг, организация благоприятного общественного мнения, персональный маркетинг и т. д.

Далее была разработана целостная программа работы с родителями, включающая два направления деятельности: работа с родителями детей, еще не занимающихся спортом, и работа с родителями воспитанников ДЮСШ.

Первое направление призвано решать следующие задачи:

- повышение заинтересованности родителей в том, чтобы их дети начали заниматься спортом,
- обучение родителей средствам и методам мотивационного воздействия на детей,
- повышение эффективности осуществления родителями функций физического воспитания детей.

Психолого-педагогическое содержание работы по данному направлению включает:

- а) проведение анкетирования и диагностических бесед с родителями (до и по окончании работы);

- б) проведение с родителями разъяснительных и обучающих бесед и занятий медико-биологической, правовой, психолого-педагогической направленности.

Маркетинговая часть деятельности заключается в следующем:

- а) проведение маркетинговых исследований отношения родителей к спорту, спортивным увлечениям детей;

- б) сегментирование респондентов в зависимости от их отношения к детским занятиям спортом;

- в) пропаганда образовательных физкультурно-спортивных услуг ДЮСШ и формирование благоприятного имиджа организаций посредством воздействия на когнитивную сферу аудитории (информационно насыщенные встречи с тренерами и руководителями ДЮСШ), рекламы организаций (ДЮСШ).

Целью второго направления является убеждение родителей в целесообразности продолжения для их детей спортивной деятельности и обучение их средствам и методам мотивационного воздействия на детей. Деятельность по данному направлению включает систему мероприятий:

- педагогических: проведение анкетирования и диагностических бесед с родителями (до, в процессе и по окончании работы), проведение с родителями разъяснительных бесед профессионально-спортивной направленности, индивидуальных бесед о перспективности спортивной деятельности для их детей; обучение родителей способам и методам мотивирующего воспитательного воздействия на детей;

- маркетинговых: проведение маркетинговых исследований отношения родителей к занятиям спортом, к спортивной карьере детей; сегментирование респондентов в зависимости от их отношения к продолжению занятий спортом их детьми, к возможному получению профессионального физкультурно-спортивного образования; пропаганда образовательных физкультурно-спортивных услуг ДЮСШ, в том числе, как сферы подготовки к профессиональной деятельности.

Реализация разработанной программы осуществлялась на базе СДЮСШОР по велоспорту и СОШ № 7 г. Майкопа. Констатирующий эксперимент осуществлялся одновременно по обоим направлениям Программы. Опрашивались дети (подростки) и их родители, на основе результатов анкетирования осуществлялось сегментирование групп родителей:

- 1) целевые группы родителей, чьи дети не занимаются спортом:

- родители, желающие, чтобы их дети занимались спортом (57,1 %);

– родители, не желающие, чтобы их дети занимались спортом, но готовые изменить свою позицию (29,3 % – соответствует 68,3 % от общего количества родителей, негативно и неопределенно относящихся к возможной спортивной деятельности детей);

– родители, не желающие, чтобы их дети занимались спортом, и не готовые изменить свою позицию (13,6 %);

2) целевые группы родителей, чьи дети занимаются спортом:

– родители, положительно относящиеся к спортивной деятельности детей и к перспективе продолжения ими спортивной карьеры (51,6 %);

– родители, положительно относящиеся к спортивной деятельности детей, но не к перспективе продолжения ими спортивной карьеры (35,1 %);

– родители, не одобряющие занятия спортом (13,3 %).

Для обоих направлений программы были выделены экспериментальные группы (ЭГ). Работа с родителями ЭГ в рамках конкретных подпрограмм проводилась в индивидуальном, дифференцированном и коллективном режимах, и заключалась в следующем:

– проведение индивидуальных (при личном общении) и дифференцированных (с отдельными группами родителей) разъяснительно-уверительных бесед;

– организация и проведение встреч родителей с тренерами, спортсменами СДЮСШОР и родителями школьников, занимающихся спортом, а также с тренерами СДЮСШОР и высокопрофессиональными спортсменами;

– организация рекламы СДЮСШОР;

– организация положительного общественного мнения об услугах ДЮСШ (в рамках обоих направлений Программы);

– проведение показательных выступлений спортсменов – воспитанников СДЮСШОР (их демонстрация по телевидению);

– организация районных и городских спортивных праздников: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Самый лучший выходной» и др.;

– организация «Дня открытых дверей» в СДЮСШОР (дважды за учебный год – осенью и весной) для потенциальных воспитанников и их родителей.

Реализация Программы осуществлялась в течение 2012–2013 учебного года. Ее результативность определялась путем анализа количественных изменений в показателях набора в СДЮСШОР и стабильности состава занимающихся. Контрольная группа не формировалась, использовались статистические сведения в качестве контрольных цифр (КЦ).

В ЭГ к окончанию экспериментальной работы статистически значимо увеличились показатели набора занимающихся, в том числе, и по сравнению с контрольными цифрами (табл. 1). Отсев занимающихся в ЭГ статистически значимо снизился, причем и относительно КЦ (табл. 2).

Таблица 1

**Изменение показателей набора занимающихся в ДЮСШ
(первое направление Программы), кол-во человек**

Группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Достоверность различий
ЭГ	34	56	$P < 0,05$
КЦ	39	31	$P > 0,05$
Достоверность различий	$P > 0,05$	$P < 0,05$	

Таблица 2

**Изменение показателей отсева занимающихся в ДЮСШ
(второе направление Программы), % отсева**

Группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Достоверность различий
ЭГ	35,7	16,8	$P < 0,05$
КЦ	35,4	35,4	$P > 0,05$
Достоверность различий	$P > 0,05$	$P < 0,05$	

Результаты экспериментальной апробации разработанной маркетинго-педагогической программы свидетельствуют о ее эффективности. В ЭГ увеличилось количество родителей, положительно относящихся к занятиям спортом, у детей и подростков достоверно повысился интерес к занятиям спортом, укрепилась мотивация спортивной деятельности.

© Хазова С. А., Гонежук А. Г., Заракушев В. Т., 2014

С. А. Хазова, Г. Я. Гонежук, М. Х. Коджешау
Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧАСТИЯ РОДИТЕЛЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Отражены теоретические и эмпирические результаты исследования, посвященного разработке средств, методов, организационных форм, обеспечивающих активизацию деятельности родителей по физическому воспитанию детей, а также способствующих повышению эффективности этой деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, семейное воспитание, программа работы с родителями.

The paper presents the theoretical and empirical results of a study on the development of tools, methods, organizational forms, ensuring the revitalization of the parents of children in physical education, as well as enhance the effectiveness of these activities.

Keywords: physical education, family education, the program works with parents.

Физическая культура и спорт играют важнейшую роль не только в физическом, но и в интеллектуальном, и духовно-нравственном совершенствовании человека. В обеспечении систематичности занятий физическими упражнениями подрастающего поколения, оптимального двигательного режима обучающихся огромная роль принадлежит семье. Именно родители, в рамках семейного воспитания, должны способствовать принятию детьми ценностей физической культуры и спорта, прививать им любовь к занятиям физическими упражнениями, формировать установки на здоровый образ жизни (О. И. Битаева, Е. Беликова, Л. В. Елисеева, А. В. Мудрик, В. А. Пшонко и др.).

Сегодня, как утверждают многие теоретики и практики образования, отмечается массовая пассивность родителей в деле физического воспитания детей. Связано это как отсутствием необходимых знаний и умений, так и с несформированностью у самих взрослых членов семьи ценностного и активного отношения к физической культуре и спорту. Необходимость вовлечения родителей в процесс физического воспитания детей определили цель настоящего исследования: разработать и экспериментально апробировать программу привлечения родителей к физическому воспитанию школьников.

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, системы дополнительного образования в области физической культуры и спорта и системы профессионального образования в области физической культуры и спорта. При этом ученые отмечают, что важным аспектом повышения эффективности физического воспитания подрастающего поколения является актуализация семейного воспитания, полноценное использование потенциала семьи как воспитательной организации (А. В. Мудрик и др.).

Эффективность семейного воспитания обуславливается опорой на ведущие принципы (гуманность и милосердие; равноправие в деятельности; открытость и доверительность; оптимистичность; последовательность и др.), актуализацией ключевых факторов (знание родителями своих детей, личный опыт родителей, характер отношений в семье, стремление воспитывать личным примером, направленность родителей на совместную с детьми деятельность) и использованием методов убеждения (объяснение, внушение, совет), личного примера, поощрения, организации жизни ребенка (А. В. Мудрик, И. П. Подласый, М. Швейцар и др.). Физическое воспитание детей, как компонент семейного воспитания, основывается на здоровом образе жизни и включает правильную организацию распорядка дня, занятия физической культурой и спортом, закаливание организма, совместную физкультурно-спортивную деятельность и т. д. При этом семьей должны решаться специфические задачи:

- помощь в осознании пользы систематических занятий физической культурой и спортом;
- вовлечение в совместную семейную физкультурно-спортивную деятельность;
- поддержка физкультурно-спортивных интересов и стремлений;
- помощь в освоении знаний в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни и т. д.;
- обучение выполнению различных физических упражнения и т. п.

Наиболее эффективными формами физического воспитания детей в семье выступают:

- совместные туристические походы, подвижные игры на свежем воздухе, организация спортивных уголков в доме, посещение спортивно-массовых мероприятий, соревнований;
- беседы с детьми на темы физической культуры личности, спорта, здорового образа жизни, соблюдения режима дня и т. д.;
- внедрение физкультурно-спортивных традиций в жизнь собственной семьи, наглядная и систематическая демонстрация их ребенку.

Анализ научной литературы по теме исследования позволил конкретизировать способы и методы решения родителями воспитательных задач. Кроме того, были определены структурные элементы физического воспитания в семье, а также основные направления педагогической работы, заключающиеся в оказании просветительской, организационной и методической помощи родителям в физическом воспитании детей (табл. 1).

Таблица 1

**Общее содержание деятельности родителей по физическому воспитанию детей
и ее педагогического сопровождения**

Структурный элемент физического воспитания	Задачи родителей	Способы и методы решения задач	Работа с родителями
– занятия на уроках физической культуры; – физкультурно-спортивные занятия в школьных спортивных секциях, кружках; – тренировочные занятия спортивных школах; – самостоятельные занятия физическими упражнениями в свободное время (с друзьями во дворе)	– мотивация детей к занятиям физическими упражнениями, к повышению двигательной активности, повышение положительного отношения к урокам физической культуры; – организация двигательной активности детей во внеучебное время; – организация семейных занятий физическими упражнениями	– собственный пример двигательной активности. – беседы о значении физической культуры и спорта для жизни, здоровья, самочувствия и пр.; – совместная физкультурная деятельность; – контроль и проверка выполнения домашних заданий по физической культуре; – контроль за соблюдением детьми режима дня, в том числе, двигательного режима с учетом гигиенических факторов (движения на свежем воздухе); – помощь детям в организации их двигательной активности (создание спортивного уголка дома, организация подвижных игр с друзьями и т. п.)	– просветительские лекции; – организационная и методическая помощь; – консультации и беседы; – организация совместной физкультурной деятельности учащихся и их родителей

Для определения степени участия родителей в физическом воспитании детей и результативности этого участия была выбрана система показателей: – совместное выполнение с детьми утренней гимнастики, – тематические беседы с детьми, семейное посещение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в городе, в школе, микрорайоне и т. п., участие в физкультурно-спортивных соревнованиях, – совместный (семейный) активный отдых, – контроль выполнения домашних заданий по физической культуре, помощь в их выполнении, – контроль за соблюдением режима двигательной активности детей, помощь в организации подвижного отдыха с друзьями. Оценивание осуществляется методами анкетирования, анализа школьной документации, педагогического наблюдения.

Экспериментальная работа осуществлялась на базе средней общеобразовательной школы № 5 г. Майкопа в течение 2012–2013 учебного года. Ее участниками стали учащиеся 5-х классов и их родители. Перед началом эксперимента было проведено констатирующее исследование. Его результаты позволили сформировать экспериментальную (родители – 37 человек (в некоторых семьях участвовали в работе оба родителя), дети – 25 человек) и контрольную (родители – 34 человека (из числа посетивших диагностическое родительское собрание), дети – 26 человек). ЭГ и КГ достоверно не различались по исследуемым показателям (табл. 2).

Таблица 2

Результаты констатирующего исследования

Оцениваемый показатель	Оценка ($\bar{x} \pm \sigma$, %)		P
	ЭГ	КГ	
Степень участия родителей в физическом воспитании детей, баллов	12,3 $\pm$ 2,1	12,7 $\pm$ 2,3	> 0,05
Результативность участия родителей в физическом воспитании детей:			
– посещаемость, активность, успеваемость, интерес, баллов;	11,4 $\pm$ 1,9	11,6 $\pm$ 1,7	> 0,05
– занятия спортом, %	24,7	25,4	> 0,05

Для обеспечения педагогической помощи родителям в физическом воспитании детей была разработана и реализована авторская программа «Родительский физкультурный университет», включающая лекции и беседы, консультации и тренинги, а также организацию физкультурной деятельности. Организаторами указанной деятельности выступили учителя физической культуры, которым помогали студенты Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета в период прохождения ими педагогической практики.

В соответствии с программой, в работе с родителями ЭГ использовались следующие направления деятельности.

1) лекции по вопросам:

- значения физической культуры и спорта для здоровья, самочувствия, работоспособности, эмоциональной устойчивости, внешнего вида и пр.;
- значения физического воспитания в семье;
- средств, методов, принципов, условий эффективности семейного воспитания;
- способов организации двигательной активности детей, семейного активного досуга;
- методов и приемов обучения детей выполнению физических упражнений;
- содержания подвижных и спортивных игр, эстафет, конкурсов и т. д.;

- значения и методов осуществления родительского контроля выполнения детьми домашних заданий;
- здорового образа жизни, гигиенических требований к режиму дня и режиму двигательной активности и пр.;
- возрастных особенностях детей, способах диагностики индивидуальных особенностей детей и т. п.

2) беседы о важности семейных традиций активного отдыха, важности подавать детям пример собственной двигательной активности, о важности помощи детям в организации досуга и т. д.;

3) индивидуальные и групповые консультации по проблемным вопросам организации физического воспитания детей, их возрастным и индивидуальным особенностям, выборе адекватных средств и методов физического воспитания;

4) тренинговые занятия с родителями мотивационного и организационно-методического содержания: по организации мотивирующего влияния на детей, по организации физкультурного просвещения детей, по организации совместных семейных занятий физическими упражнениями, семейных походов выходного дня и т. д. (проводились в форме ролевых игр);

5) посещения семей учащихся и помощь родителям в создании физкультурно-спортивного уголка, в выборе подвижных игр и физических упражнений для выполнения дома и на улице, для семейного досуга и организации досуга детей с друзьями;

6) физкультурно-спортивные мероприятия в школе для семейных команд: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Лучшая спортивная команда», «Конкурс защитников отечества», «Конкурс женских спортивных команд», «Семейлиниада».

После окончания эксперимента было проведено итоговое оценивание участия родителей в физическом воспитании детей (табл. 3).

Таблица 3

Результаты итогового исследования

Оцениваемый показатель	Оценка ($\bar{x} \pm \sigma$, %)		P
	ЭГ	КГ	
Степень участия родителей в физическом воспитании детей, баллов	$20,3 \pm 1,5$	$13,9 \pm 2,1$	$< 0,05$
Результативность участия родителей в физическом воспитании детей:			
– посещаемость, активность, успеваемость, интерес, баллов;	$18,2 \pm 1,3$	$12,5 \pm 1,8$	$< 0,05$
– занятия спортом, %	57,2	29,3	$< 0,05$

Результаты, отраженные в табл. 3, свидетельствуют о том, что реализация разработанной программы обеспечила активность и эффективность участия родителей в физическом воспитании детей.

© Хазова С. А., Гонежук Г. Я., Коджешау М. Х., 2014

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

Изложены результаты теоретической разработки и экспериментальной апробации методики организации физического воспитания школьников на основе индивидуально-дифференцированного подхода; обоснована возможность полноценного учета и развития различных предметных способностей обучающихся при экспериментальной организации учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.

Ключевые слова: индивидуально-дифференцированный подход к обучению и воспитанию, способности, организация физического воспитания школьников.

The article presents the results of theoretical development and experimental testing methods the organization of physical education in schools on the basis of individually differentiated approach; substantiated the possibility of a full accounting and development of various substantive abilities of students in the experimental organization of the educational process at physical training lessons.

Keywords: individually differentiated approach to training and education, ability, organization of physical education students.

Создание условий, обеспечивающих выявление и развитие способностей у подрастающего поколения, реализацию их потенциальных возможностей, является одной из приоритетных задач современного общества. На решение проблемы развития способностей обучающихся должно быть направлено, в том числе, содержание физического воспитания школьников. При этом, на наш взгляд, формы, методы, содержание работы учителя физической культуры должны быть дифференцированы, в зависимости от вида способностей. На наш взгляд, именно реализация индивидуально-дифференцированного подхода к обучению позволит эффективно учитывать и развивать индивидуальные способности школьников в процессе физического воспитания.

Не смотря на имеющийся достаточный объем теоретических и методических знаний в области факторов, механизмов и условий обучения и воспитания способных детей, актуальной остается проблема систематизации данных педагогической, психологической, физиологической наук и полноценной реализации теоретического знания в практике физического воспитания школьников. Нерешенность данной проблемы определила цель настоящего исследования – выявить дидактические основы применения форм и методов индивидуально-дифференцированного обучения на уроках физической культуры, обеспечивающие учет индивидуальных способностей школьников. Мы предположили, что реализация на уроках физической культуры методов и форм индивидуально-дифференцированного подхода к обучению будет способствовать не только эффективному развитию двигательных способностей обучающихся, но и формированию у учащихся, характеризующихся другими видами способностей, интереса к содержанию уроков физической культуры, повышению их активности и инициативности на уроках.

Анализ научной литературы по теме исследования свидетельствует о том, что под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности личности, имеющие отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих видов деятельности (Е. П. Ильин, Б. М. Теплов и др.). Способности классифицируются по разным основаниям, но основным является вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики. Здесь выделяют способности в области практической, познавательной, художественно-

эстетической, коммуникативной и духовно-ценностной деятельности (А. А. Бударный, В. И. Гладких, Е. Петрова, М. К. Тутушкина и др.).

Эффективный учет и развитие способностей школьников возможны при соблюдении специфических требований к образовательному процессу:

- опора на четыре ведущих принципа: гибкие содержательные «рамки», обеспечивающие возможность изучения различных тематических разделов; крупные содержательные единицы, изучение широких (глобальных), основополагающих тем и проблем; междисциплинарный подход к изучению содержания образования; интеграция тем и проблем для изучения, относящихся к одной или разным областям знаний;

- предоставление учащимся возможностей для углубленного изучения отдельных тем и дисциплин, обеспечение самостоятельности в учении;

- обеспечение исследовательского характера учебной деятельности, освоения учащимися приемов, стратегий, методов исследовательской работы;

- ориентация на развитие творческого, критического и абстрактно-логического мышления учащихся, поощрение и стимулирование творческого подхода к учебно-познавательной деятельности;

- поощрение разнообразия процесса и результатов деятельности учащихся, использования ими в работе различных материалов, информации, способов, форм и пр.;

- обеспечение развития самопознания и самопонимания, осознания своеобразия собственных способностей и понимания индивидуальных особенностей других людей и пр. (Д. Б. Богоявленская, В. Д. Шадриков, А. В. Брушлинский, В. Н. Дружинин, Н. С. Лейтес, А. М. Матюшкин и др.).

Можно видеть, что комплексным условием эффективности обучения и воспитания одаренных детей является реализация индивидуально-дифференцированного подхода. Его реализация определяет необходимость постановки специфических образовательно-воспитательных задач для разных групп учащихся, характеризующихся разными типами способностей, а также выбор средств и методов обучения и воспитания, обеспечивающих эффективное воздействие как на развитие индивидуальных способностей, так и на гармоничное развитие личности школьников (И. М. Ильинский, М. И. Махмутов, Е. С. Рапацевич, И. Унт, А. В. Хуторской и др.).

На основе вышесказанного нами была разработана методика индивидуально-дифференцированной организации процесса физического воспитания школьников. Согласно методике задачи учителя физической культуры, решаемые на уроках, дифференцируются в зависимости от типа способностей школьников:

- 1) при работе с двигательными способностями учащихся деятельность учителя физической культуры направлена на решение следующих задач:

- развитие тех двигательных качеств, в которых учащиеся демонстрируют наибольшее способности (координационных, скоростных, силовых и пр.);

- гармонизация физического развития (развитие двигательных качеств, в которых отсутствуют яркие признаки способностей);

- мотивация к улучшению успеваемости по другим учебным предметам.

- 2) задачами обучения детей с иными предметными видами способностей являются:

- мотивация к занятиям физической культурой;

- коррекция индивидуальных затруднений в освоении программы по физической культуре;

- стимулирование к проявлению собственных индивидуальных способностей на уроках физической культуры и создание условий для этого.

Второй характеристикой методики являются применяемые учителем основные формы и методы работы на уроках физической культуры:

- 1) индивидуальные:

- а) консультации, занятия, руководство; их содержание определяется индивидуальными достижениями, познавательными потребностями и затруднениями детей с разными видами способностей;

б) индивидуальные задания для выполнения на уроках или дома, соответствующие индивидуальным двигательным достижениям одаренных учащихся, индивидуальным затруднениям учащихся, индивидуальным интересам школьников;

в) подготовка к предметным олимпиадам и конкурсам: учителем физической культуры осуществляется теоретическая, методическая и практическая помощь двигательным способным детям, эмоционально-психологическая помощь и поддержка учащимся, способным в иной области;

2) групповые:

а) выделение групп учащихся, дифференцированных по уровню двигательных достижений либо по физкультурно-спортивным интересам; задания подбираются отдельно для каждой группы;

б) организация спортивных праздников с распределением ролей в их подготовке и проведении в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;

в) разработка коллективных проектов по физкультурно-спортивной;

г) мотивирующие занятия (лекции, встречи с интересными людьми, экскурсии), направленные на когнитивное обеспечение познавательной и/или двигательной мотивации учащихся.

Экспериментальная проверка разработанной методики осуществлялась на базе средней общеобразовательной школы № 7 г. Майкопа, контингент участников составили учащиеся 7-х классов.

Перед началом эксперимента было проведено констатирующее исследование с целью определения исходных характеристик учащихся. В качестве таких характеристик использовались следующие:

– Отношение учащихся к урокам физической культуры – оценивалось методом педагогического наблюдения и письменного опроса.

– Эмоциональное самочувствие учащихся на уроках физической культуры; для оценивания применялись методы педагогического наблюдения и опроса.

– Индивидуальный прирост результатов выполнения физических упражнений в течение учебного года

Результаты констатирующего исследования позволили выделить экспериментальную (ЭГ, 26 чел.) и контрольную (КГ, 27 чел.) группы, достоверно не различающиеся между собой по названным признакам (табл. 1).

Таблица 1

Исходные данные

Показатель	Результаты		P
	ЭГ	КГ	
Отношение учащихся к урокам физической культуры, баллы, $x \pm \sigma$	$2,9 \pm 0,54$	$3,0 \pm 0,52$	$> 0,05$
Эмоциональное самочувствие учащихся на уроках физической культуры, баллы, $x \pm \sigma$	$2,7 \pm 1,89$	$2,8 \pm 2,01$	$> 0,05$
Индивидуальный прирост результатов выполнения физических упражнений, %	19,23	22,22	$> 0,05$

Далее в ЭГ физическое воспитание школьников осуществлялось на основе индивидуально-дифференцированного подхода по разработанной методике, а в КГ – традиционным образом. По окончании педагогического эксперимента была проведена итоговая диагностика по ранее использованным критериям (табл. 2).

Итоговые данные

Показатель	Результаты		Р
	ЭГ	КГ	
Отношение учащихся к урокам физической культуры, баллы, $x \pm \sigma$	$4,7 \pm 0,21$	$3,2 \pm 0,55$	$< 0,05$
Эмоциональное самочувствие учащихся на уроках физической культуры, баллы, $x \pm \sigma$	$4,5 \pm 0,05$	$2,7 \pm 1,93$	$< 0,05$
Индивидуальный прирост результатов выполнения физических упражнений, %	76,92	37,04	$< 0,05$

Результаты свидетельствовали о том, что применение разработанной методики, основанной на использовании индивидуально-дифференцированного подхода, позволило эффективно выстраивать физическое воспитание детей с разными видами способностей на уроках физической культуры. При этом обеспечивался учет индивидуальных психологических особенностей учащихся, их интересов, склонностей и способностей, а также особая взаимосвязь учителя и учеников. На основе индивидуальных особенностей учащихся происходило их дифференцирование и объединение в группы; в образовательном процессе осуществлялось целенаправленное воздействие на группу учащихся, характеризующихся некими общими признаками.

© Хазова С. А., Гонежук А. Г., Карягина Н. В., 2014

С. А. Хазова, Г. Я. Гонежук, Р. М. Магомедов, Р. А. Климов
Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЗРЕЛИЩНАЯ ФУНКЦИЯ КАК ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩИХ И СПЕЦИФИЧЕСКИХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ФУНКЦИЙ СПОРТА

Охарактеризованы общие и специфические социокультурные функции спорта, обосновано ведущее значение эмоционально-зрелищной функции для успешности реализации иных социокультурных функций спорта.

Ключевые слова: спорт, социокультурные функции спорта.

The article described the general and specific socio-cultural functions of sport, justified leading role emotionally spectacular features for successful implementation of various socio-cultural functions of sport.

Keywords: sports, social and cultural functions of sport.

Социокультурным функциям спорта ученые уделяют серьезное внимание ввиду огромной популярности спорта в современном мире и необходимости его использования в качестве комплексного воспитательного средства. Так, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов в качестве называют следующие общие социокультурные функции спорта: личностно-направленного воспитания, обучения и развития, оздоровительно-рекреативную, эмоционально-зрелищную, функцию социальной интеграции и социализации личности, коммуникативную и экономическую функции [1]. Они отмечают, что воспитательные возможности спорта реализуются посредством системы воспитательно-направленных отношений, складывающихся в сфере

спорта, характеризующегося эмоциональной притягательностью и высокими требованиями к проявлению физических, психических и духовных сил человека.

Эмоционально–зрелищная функция спорта связана с его важнейшей составляющей – соревновательной деятельностью и обусловлена эстетической и психологической привлекательностью соревнований, а также свойством человека отождествлять себя со спортсменами. Среди атлетов зрителя нередко находят себе примеры для подражания, поводы утвердиться в своих жизненных представлениях (Л. И. Лубышева, Н. И. Пономарев, В. И. Столяров, Н. Х. Хакунов и др.). К факторам привлекательности и действенности спорта относятся жизнеутверждающая сущность спортивной деятельности, демонстрация высших и гармоничных проявлений физических и духовных качеств человека, эстетика честной, мужественной и бескомпромиссной борьбы за победу, совершенство форм движений и др. [2]. Все это позволяет рассматривать эмоционально–зрелищную функцию спорта как основу реализации остальных – общих и специфических – социокультурных функций спорта.

Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития проявляется в том, что спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания (Р. К. Бикмухаметов, Н. Н. Визитей, Л. И. Лубышева и др.). Так, в контексте трудового воспитания и самовоспитания спорт обладает средствами прикладной подготовки к трудовой и боевой деятельности. В процессе занятий существенно повышается уровень функциональных возможностей организма, создается база полезных навыков и умений, что позволяет спортсменам более эффективно овладевать инструментарием профессионально-трудовой, военной и иной социально полезной деятельности (Ю. Ф. Курамшин, В. И. Столяров, Н. Х. Хакунов и др.).

Тот факт, что спорт положительно влияет на состояние и функциональных возможностей организма человека, позволяет ему реализовать оздоровительно-рекреативную функцию. Спорт является источником положительных эмоций, позволяет снимать умственную усталость, представляет собой одну из популярнейших форм организации здорового отдыха и развлечений. Особенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставятся цели достижения высоких спортивных результатов (Р. К. Бикмухаметов, Н. Н. Визитей, Л. И. Лубышева и др.).

Фактором социализации личности, социальной интеграции и международных связей спорт является постольку, поскольку спортивные отношения (межличностные отношения соперничества и содружество отдельных спортсменов, между спортсменами и тренерами и т. д.) обязательно включены в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Участвуя в данных отношениях, человек усваивает социальный опыт в сфере спорта, а через него и более общий социальный опыт. Спортивное движение, будучи массовым и общественным, способствует интеграции людей, их сплочению на основе общности интересов и совместной деятельности по их удовлетворению (Ю. Ф. Курамшин, В. И. Столяров, Н. Х. Хакунов и др.).

Следует отметить, что и специфические функции спорта также имеют важное социальное значение. В частности, соревновательно–эталонная функция спорта заключается в демонстрации высших физических и духовных возможностей человека и, что немаловажно, демократических, нравственных способов и путей их достижения. А поскольку «спортивный эталон» человеческих возможностей исторически прогрессирует, тем самым стимулируется и мобилизация усилий спортсмена по постоянному самосовершенствованию, направленному воздействию на развитие своих способностей [2].

Эвристическо-достиженческая функция спорта связана с тем, что в процессе осуществления спортивной деятельности атлеты стремятся не просто воспроизвести ранее достигнутые результаты, но и превзойти их. Для этого изыскиваются и конструируются новые средства, методы и условия мобилизации и повышения функциональных возможностей организма, совершенствуется спортивная техника и тактика [1–2].

Особенные социокультурные функции спорта охарактеризованы В. И. Столяровым в работе «Сорт, устойчивое развитие и культура мира». Автор отмечает следующие позитивные функции спорта.

Интегративную, распространяющуюся не только на граждан одного государства, но и на международное сообщество. «В системе социальных (международных, межгосудар-

ственных, межгрупповых и т. п.) отношений спорт способен выполнять, действительно выполнял и выполняет в настоящее время интегративную функцию», причем активное международное сотрудничество обосновано сущностью спортивной (прежде всего, соревновательной) деятельности, идеями олимпизма и имеет институциональное и правовое обеспечение. «...Интегративная функция спорта состоит в том, что он посредством развития сети мирно регулируемых и освещаемых в средствах массовой информации спортивных соревнований, встреч, связей непосредственных участников спортивных соревнований и зрителей дает возможность:

а) установить контакты между странами, которые находятся в определенном конфликте;

б) народам разных стран лучше узнать, познакомиться с достижениями культуры и специфическими особенностями друг друга;

в) сформировать общие убеждения, взгляды и образцы поведения, которые вызывают чувство взаимного уважения, симпатии, снимают отчужденность, способствуют взаимодействию, укреплению социальных связей, преодолению межкультурных барьеров;

г) преодолеть локальную ограниченность, связать и объединить непосредственных участников спортивных соревнований и зрителей различных городов, стран, континентов, способствовать формированию дружеских отношений между ними [2].

Миротворческую: спорт играет важнейшую роль в укреплении мира и дружбы между народами, содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми и странами, способствует установлению и культурных и политических связей. Поскольку для развития спорта необходимы мирные отношения, то очень многие люди, имеющие отношение к спорту, являются активными борцами за мир. Кроме того, спортивные правила, само их наличие «создает важные предпосылки для его использования в педагогике мира. Возможность такого применения спорта определяется не тем, что он является примером «чистого сотрудничества», а тем, что «он учит с достоинством вступать в конфликты, которые, однако, как бы они ни были остры, остаются в пределах правил игры, процедурная основа которой служит гарантией мира». Тем самым «спорт может служить инструментом воспитания миролюбия», демонстрируя возможность и приемлемость решения конфликтов без применения силы» [2].

Символическую – спорт, прежде всего, спортивные соревнования являются ярким примером преимущества модели соперничества, основанной на этических принципах, демонстрирующей, во-первых, демократическое равенство возможностей, зависимость успеха от способностей и усилий личности, во-вторых, возможность разрешения конфликтов пусть бескомпромиссным и соревновательным, но мирным путем. «Спорт демонстрирует также образец ограничения конфликтов, поскольку при нормальных условиях спортивная деятельность регулируется на основе правил и соблюдения принципов «Фэйр плэй» («честная, или справедливая, игра») – набора этических, духовно-нравственных принципов, на которые должны ориентироваться спортсмены, тренеры, болельщики и другие лица, связанные со спортом» [2].

«Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. ... феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе» [2]. Таким образом, можно сказать, что именно спорт особенно эффективно выполняет в обществе социализирующую и идеологическую функции.

Все вышесказанное позволяет сделать следующие выводы. Реализация эмоционально-зрелищной функции спорта позволяет населению выбирать положительные образцы для подражания. В процессе спортивных соревнований демонстрируются высшие возможности человека, его способности превосходить не только соперников, но и самого себя – именно это становится основой для формирования идеалов. Стремление быть похожими на кумиров приводит многих в массовый спорт, обеспечивая, таким образом, реализацию оздоровительно-рекреативной функции.

Проведение соревнований, как международного, так и внутреннего уровня содействует включению большого количества людей в систему спортивных отношений: в качестве спортсменов и спортивных специалистов, в качестве зрителей и болельщиков, туристов, потребителей зрелищных услуг. Благодаря этому, во-первых, возникают и укрепляются дружественные связи между личностями, группами людей, странами, во-вторых, совершенствуются экономические отношения между странами и внутри государств. Кроме того, проведение соревнований, особенно, международного уровня, возможно только при условии безопасности для участников и зрителей. Это способствует установлению и поддержанию мирных отношений между странами. А принципы честной спортивной борьбы являются образцами для организации международных отношений и за пределами спортивной деятельности.

В. И. Столяров отмечает, что спорт обладает средствами комплексного гуманистического воздействия на личность, на отношения между людьми, позволяющими влиять не только на физические, но и на психические и духовные качества и способности человека, на развитие его эстетической, нравственной, коммуникативной культуры и т. д. [2] Одним из эффективных путей усиления этого воздействия является, на наш взгляд, совершенствование средств и форм реализации эмоционально-зрелищной функции спорта.

Библиографический ссылки

1. Холодов Ж. К. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000.
2. Столяров В. И. Спорт, устойчивое развитие и культура мира [Электронный ресурс]. URL: <http://www.m-press.ru/sport/index1.html> (дата обращения: 5.05.2014).

© Хазова С. А., Гонежук Г. Я., Магомедов Р. М., Климов Р. А., 2014

С. А. Хазова, И. К. Гунажоков, Д. Зафесов
Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

ОБУЧЕНИЕ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРОВЕДЕНИЮ МАРКЕТИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ КАК ЗАДАЧА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Обоснована необходимость целенаправленной подготовки будущих бакалавров физической культуры к организации и проведению маркетинговых исследований в сфере производства физкультурно-рекреационных услуг. Охарактеризованы соответствующие исследовательские задачи и содержание маркетинговых исследований; предложен спектр учебных дисциплин как информационная база подготовки.

Ключевые слова: физическая рекреация, маркетинговые исследования, бакалавры физической культуры.

In this paper, the necessity of targeted training future bachelors physical training to the organization and marketing research in the production of sports and recreational services. Characterized relevant research objectives and content of marketing research; proposed a range of academic disciplines such as information base training.

Keywords: physical recreation, marketing research, bachelor of physical culture.

Одним из видов профессиональной деятельности, к которому должны быть готовы выпускники физкультурно-спортивных вузов, является рекреационная деятельность в сфере физической культуры и спорта. Следовательно, бакалавры физической культуры должны иметь представление о сущности рекреационной деятельности вообще и физкультурно-спортивной рекреации в частности, обладать необходимыми для ее осуществления знаниями, умениями и опытом. В систему этих знаний и умений входит и осуществление маркетинга физкультурно-рекреационных услуг.

Исходя из признаков, аспектов и видов физической рекреации, можно выделить следующие маркетинговые задачи, связанные с ее осуществлением:

- организация физкультурно-рекреационной деятельности (создание соответствующих организационных структур, фирм по производству физкультурно-рекреационных услуг);
- управление физкультурно-рекреационной деятельностью (организование, планирование, обеспечение ресурсами, контроль и координация деятельности);
- пропаганда физических форм физической рекреации (рекламная деятельность в области досуга населения) (С. В. Макарова, С. А. Хазова, А. К. Хашханок и др.).

Любая маркетинговая деятельность начинается с информационно-аналитического исследования, касающегося изучения и прогнозирования рынка, изучения внутренней (контингент работников, организационная структура, маркетинговая служба, а также внешние силы, непосредственно связанные с организацией: деловые партнеры, посредники, потребители, конкуренты, общественное мнение и т. п.) и внешней (социально-демографические и экономические факторы, природно-экономические условия, уровень развития науки и техники, политико-правовые факторы, культурно-образовательный уровень населения, информационная среда) среды организации–производителя (С. И. Гуськов, А. П. Панкрухин, В. А. Черепанов и др.).

Маркетинговые исследования направлены на изучение тех особенностей среды, от которых зависит разработка маркетинговой стратегии и выбор маркетинговых мероприятий. В сфере физической культуры и спорта они включают:

- анализ образа и стиля жизни населения, изучение физкультурно-спортивных нужд и потребностей разных категорий и групп населения, выявление реальных и потенциальных клиентов физкультурно-спортивной организации;
- изучение конкурентной среды: анализ положения, потенциала и перспектив развития ближайших конкурентов (с точки зрения их ресурсного потенциала, ассортимента товаров/услуг, возможности сотрудничать);
- анализ внутренней среды организации, ее финансовых, материально-технических, кадровых и других ресурсов и возможностей;
- сегментирование рынка, представленного реальными и потенциальными клиентами физкультурно-спортивной организации и др. (О. Ф. Степанова).

Организация физкультурно-рекреационной деятельности и управление ею предполагает последовательное решение следующих исследовательских маркетинговых задач:

- определение наличия физкультурно-рекреационных потребностей у населения;
- выявление физкультурно-рекреационных предпочтений населения, тех форм и видов активного отдыха, которые являются интересными для представителей разных демографических групп;
- определение степени физкультурно-рекреационной просвещенности населения.

Эффективность организации физкультурно-рекреационной деятельности также обеспечивается наличием знаний о готовности специалистов к ее осуществлению. В связи с этим целесообразно проведение маркетинговых исследований в отношении работников физкультурно-спортивных организаций с целью получения следующих сведений:

- объем и уровень знаний по вопросам сущности, значения, форм, средств физической рекреации;
- умение осуществлять маркетинговые исследования в области физической рекреации (выявлять предпочтения различных категорий граждан в области форм и характера активного отдыха);

- умение выбирать формы организации досуга в соответствии с особенностями контингента (пол, возраст, социальное положение) и природно-климатическими условиями;
- умение спроектировать спортивно-развлекательное мероприятие (организационный план, сценарий).

В свою очередь, осуществление маркетинговых исследований в области физической рекреации предполагает наличие у работников физкультурно-спортивных организаций специальных знаний и умений:

а) для составления или подбора исследовательских методик (анкет, тестов, интервью, бесед, контент-анализа публикаций и прочего в области:

- физической рекреации (понятия «рекреация» и «физическая рекреация»; содержание физкультурно-рекреационной деятельности; виды и формы физической рекреации; особенности организации физкультурно-рекреационной деятельности; рекреационные функции специалистов по физической культуре и спорту; влияние активного отдыха на оптимизацию физического и духовного здоровья человека, факторы влияния; культурно-аксиологический потенциал организованного активного отдыха и др.;

- разработки исследовательского инструментария (сущность анкетирования и интервьюирования, принципы составления анкет и интервью, типы вопросов, принципы обработки и интерпретации данных и пр.);

- проведения контент-анализа (сущность контент-анализа текстов, выбор текстов для анализа, проведение контент-анализа, интерпретация данных и пр.);

б) для проведения опросов: в области психологии личности и группы, психологии общения, психологии воздействия и пр.

Анализ государственных образовательных стандартов по направлению подготовки «Физическая культура» позволяет сделать вывод, что образовательные программы обладают достаточным теоретическим ресурсом для эффективной подготовки будущих бакалавров к проведению маркетинговых исследований в сфере физкультурно-рекреационной деятельности. В частности, необходимый содержательный потенциал заключается в таких дисциплинах учебного плана, как: Теория и методика физического воспитания, Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности, Спортивные игры и Подвижные игры, Менеджмент физической культуры и спорта, Основы научно-методической деятельности, Психология, Социология и Социология физической культуры и спорта. Однако, поскольку данные дисциплины прямо не нацелены на маркетинговую подготовку студентов, представляется важным осуществлять обучение на основе принципа междисциплинарной интеграции информации.

Интеграция информации обеспечивает содержательный контакт между всеми учебными дисциплинами (Т. И. Симонова) и, в нашем случае, должна отражать такие аспекты, как многообразие рекреационной деятельности, сущность физической рекреации, факторы повышения степени вовлеченности населения в физическую рекреацию, особенности организации физкультурно-рекреационной деятельности, особенности исследования физкультурно-рекреационных потребностей, предпочтений, интересов населения и т. д. На наш взгляд, соблюдение данного условия обеспечит эффективную подготовку бакалавров физической культуры к проведению маркетинговых исследований в области физической рекреации и, как следствие, позволит повысить результативность производства физкультурно-рекреационных услуг населению.

© Хазова С. А., Гунажоков И. К., Зафесов Д., 2014

БИОРИТМИЧЕСКАЯ ОСНОВА ТРАДИЦИОННЫХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОСТИ

Современный человек живет не ритмично, чем провоцирует сбои в работе функциональных систем организма. Применяя биоритмический принцип в качестве организующего начала для выбора и практики упражнений оздоровительных гимнастик можно направленно воздействовать на центральные механизмы саморегуляции, сохраняя и укрепляя здоровье.

Ключевые слова: биоритмы, центральная нервная система, вегетативная нервная система, гипоталамус, саморегуляция, баланс, цигун, здоровье.

Modern man lives not rhythmically, provoking failures in the functional system of the body. Applying biorhythmical principle as an organizing principle for the choice and practice of health-strengthening exercises, it is possible to purposefully influence the central mechanism of self-regulation, maintaining and promoting health.

Keywords: biorhythms, central nervous system, vegetative nervous system, hypothalamus, self-regulatory, balance, qigong, health.

В настоящей работе применены следующие сокращения: ЦНС – центральная нервная система; ВНД – высшая нервная деятельность; ВНС – вегетативная нервная система; БАТ – биологически активные точки.

Современный человек живет не ритмично: спит днем, бодрствует ночью. Информационные перегрузки, отсутствие природной ритмичности в организации повседневной жизни, дефицит движения провоцируют сбои в работе вегетативной нервной системы, системы, регулирующей работу внутренних органов и отвечающей за поддержание постоянства внутренней среды организма. Функциональные нарушения могут повлечь за собой органические нарушения. Состояние здоровья во многом определяет повседневный образ жизни: повседневными действиями можно как поддерживать и укреплять, так и разрушать свое здоровье. Рассмотрим физиологически оправданную модель организации повседневного образа жизни, где организующим принципом будет биоритмический, а средствами балансирующего действия на функциональное состояние отделов ВНС упражнения восточной оздоровительной гимнастики и акупунктура. Для этого необходимо:

1. Выбрать рабочее определение понятия «здоровья»;
2. Дать характеристику базовых ритмов функционирования организма;
3. Представить модель повседневного образа жизни;
4. Изложить один из возможных методов баланса функционального состояния отделов ВНС

Обратимся к холистической модели здоровья человека, представленной междисциплинарной теорией «Пирамида здоровья» Г. Г. Гудхарта (G. G. Goodheart). Согласно данной теории, здоровье есть некий баланс трех граней пирамиды (структуры, биохимии, ВНД) и основания пирамиды (системы каналов и меридианов), где баланс в каналах и меридианах отражает баланс биохимии, структуры и ВНД. Ведущая роль в достижении баланса принадлежит нервной системе: центральной – баланс между процессами возбуждения и торможения, вегетативной – баланс между симпатическим и парасимпатическим отделами. Под балансом функционального состояния отделов ВНС мы будем подразумевать сбалансированную функциональную активность основных функциональных систем организма и правильную работу гипоталамуса – главного центра поддержания постоянства внутренней среды организма.

Все функциональные системы организма работают, подчиняясь закону ритма. Ритм – это временная организация тех или иных процессов, где определенные состояния повторяются через определенный промежуток времени. В нашем случае, фаза максимальной активности чередуется с фазой минимальной активности тех или иных процессов функционирования системы. Большинство физиологических процессов связано со световым режимом и изменяются в течение солнечных суток. Около 300 функций организма синхронизировано с суточным ритмом. Именно околосуточный – циркадианный – ритм считается базисным биоритмом человеческого организма. В основе циркадианной организации функций лежит периодическая смена сна и бодрствования. Фазы циркадианных ритмов – бодрствование и сон – характеризуются различными состояниями тонуса вегетативной нервной системы и эндокринной системы. Во время бодрствования у человека преобладает функциональная активность симпатического отдела ВНС, что создает условия для высокой работоспособности человека днем и устойчивости к стрессовым воздействиям окружающей среды. В ночное время в большей степени активен парасимпатический отдел ВНС, обеспечивающий восстановление ресурсов организма.

Суточные ритмы различных функций организма образуют единый ансамбль. Все эти ритмы сложным образом связаны между собой и с ритмами внешней среды. Дирижирует этим ансамблем гипоталамус. Правильная работа гипоталамуса – главного центра поддержания постоянства внутренней среды – обеспечивает правильную работу функциональных систем организма, четкий ритм циклических процессов. Сбои в работе цикла «бодрствование – сон» провоцируют сбои и в работе ВНС.

Пик максимальной активности (акрофаза) многих функций организма приходится на первую половину дня, что позволяет человеку увеличить потенциал своей работоспособности при одновременной экономичности физиологической регуляции («Кто рано встает, тот вдвое живет»). Хороший физиологический тонус в первой половине дня – следствие полноценного сна в ночное время. Поэтому нарушение ритма ночного отдыха провоцирует диссонанс и в дневное время. Усилителем диссонанса может выступать и отсутствие непродолжительного качественного отдыха в послеполуденное время, когда происходит естественный спад процессов жизнедеятельности организма.

Опираясь на знание особенностей суточного биоритма, выделим следующие опорные точки суточного цикла: время восхода и захода Солнца, точки полдня и полночи. Вспомним, что в светлое время суток у человека должна быть активна симпатическая система регуляции, функции которой: 1) поддержание высокого уровня энергозатрат организма для осуществления тех или иных задач дня и 2) обеспечение высокого уровня стрессоустойчивости организма. В темное время суток ведущую роль играет парасимпатическая система регуляции, что дает возможность человеку восстановить ресурсы организма, подготовиться к следующему дню. Сформулируем первую формулу саморегуляции: «день – симпатика, ночь – парасимпатика» («Как живет, так и спится»). Мы условно разделили суточный цикл на две части: дневную и ночную, сообразуясь с представлением о двух биоритмах, составляющих суточный цикл – дневной и ночной. Следующий шаг – делим дневную часть на две части, получаем утро и день, ночную – получаем вечер и ночь. Как начинать день и как встречать ночь? Утром мы должны помочь организму включить симпатическую часть ВНС, чтобы реализовать задачи дня, вечером – переключить организм в режим самовосстановления, то есть включить парасимпатический отдел ВНС. Иными словами, «утро встречаем зарядкой, вечер провожаем прогулкой». Следует отметить, что зарядка и прогулка в нашем примере – суть принципы, а не действия. Зарядка – принцип стимулирующий, прогулка – принцип расслабляющий

Теперь мы должны понять, какую поддержку оказать своему организму в самые уязвимые точки суточного цикла – точки полдня и полночи. Обратимся к народной мудрости: «Жарок день, уйди в тень», «Не бодрствуй за полночь, смерть приближаешь». В первом случае, выделено значение точки полдня как точки максимальной активности, что требует к ней особого внимания, во втором – значение точки полночи как точки сна.

Поиск средств реализации физиологически оправданного алгоритма повседневного образа жизни, зависящего от самого человека и не требующего каких-либо особых условий и обстоятельств, обращает наше внимание в сторону традиции, которая в максимальной степени соответствует вышеназванным требованиям. Это различные практики цигун, китайской традиционной системы оздоровления.

К практикам, балансирующим функциональную активность отделов ВНС, относятся комплексы упражнений «Восемь кусков парчи», «Шесть целительных звуков», «Пять зверей» оздоровительного цигун, массаж БАТ. Комплексы оказывают мягкое балансирующее действие на работу всех функциональных систем организма человека, органичны в пространстве повседневной жизни, естественно встраиваются в режим дня. Выполняя несложные упражнения в нужное время, тогда, когда организму требуется отдых, переключение с одного вида деятельности на другой, человек значительно экономит ресурсы своих жизненных сил.

В составлении ежедневной оздоровительной программы будем отталкиваться от следующего правила: утром стимулируем симпатический отдел ВНС, в полдень снижаем темп работы, позволяем себе сделать паузу, чтобы восстановить силы, вечером переключаемся в режим отдыха, активируя парасимпатический отдел ВНС, ночью спим.

Отправной точкой балансирующего воздействия на организм у нас будет самомассаж БАТ регуляции гипоталамуса. Гипоталамус – главный координатор работы ВНС, поэтому мы будем обращаться к этому воздействию на гипоталамус во все значимые точки суточного цикла, кроме точки полночи. После пробуждения выполняем самомассаж БАТ регуляции гипоталамуса:

1. Цин-мин (V1, меридиан мочевого пузыря) – локализуется в области внутреннего края глаза, на 2 мм над внутренним краем глаза.

2. Тун-цзы-ляо (VB1, меридиан желчного пузыря) – локализуется на 0.5 см снаружи от наружного угла глаза.

3. Чен-ци (E 1, меридиан желудка) – локализуется в области орбиты глаза, по вертикальной зрачковой линии, на середине нижнего края орбиты.

4. Ин-сян (GI 20, меридиан толстой кишки) – локализуется в области носа, в носогубной складке, на уровне середины крыльев носа.

5. Тинь-гун (IG 19, меридиан тонкой кишки) – локализуется в области сустава нижней челюсти между передним краем козелка и задним краем височно-нижнечелюстного сустава, в ямке, образующейся при открытии рта.

6. VC 24 (переднесрединный меридиан) – локализуется в ямке под нижней губой.

7. VG 27 (заднесрединный меридиан) – локализуется непосредственно над каймой верхней губы по переднесрединной линии.

8. Шу-фу (R 27, меридиан почек) – локализуется на уровне первого межреберья, с двух сторон от рукоятки грудины.

Массируем сверху вниз по 20 секунд каждую точку. Воздействие легкое.

Далее – самомассаж стоп и комплекс «Восемь кусков парчи». Самомассаж стоп дает импульс к выстраиванию правильных структурных отношений между всеми частями тела, его можно выполнять по точкам акупунктуры, можно просто разминать подошвенный апоневроз простукиванием, разминанием и т. д., можно совмещать и то, и другое. Комплекс «Восемь кусков парчи» по праву считается жемчужиной оздоровительного цигун, так как он не только очень прост, но и невероятно эффективен. Комплекс отличается простотой и безопасностью упражнений, относительная легкость в запоминании и воспроизведении, отсутствие возрастных ограничений и противопоказаний. Хотя упражнения просты и легко изучаются, они дают также хорошее понимание базовой теории практики цигун.

Комплекс имеет множество разновидностей. Выполняется в двух положениях – стоя и сидя. Комплекс в положении стоя работает со всеми каналами рук и ног, в положении сидя – предназначен в основном для шести каналов рук. Основное действие комплекс оказывает на состояние позвоночника, суставов, сухожилий, внутренних органов. Правильная позиция,

спокойное дыхание и разумное расслабление тела обеспечивают правильную циркуляцию ци и мощный оздоровительный эффект.

После полудня выполняем гимнастику и самомассаж для глаз. Перед сном снова повторяем самомассаж БАТ регуляции гипоталамуса и самомассаж стоп, комплекс «Восемь кусков парчи».

Ежедневная оздоровительная практика в большей степени предполагает индивидуальный режим работы человека над собой. Соотнесение восхода Солнца и подъема человека позволяет сделать вывод о качестве сна. Упражнения утренней практики, даже в пределах 15 мин, осуществляют настройку нервной системы, подготавливая человека к дневным нагрузкам. Фиксация точки полдня – наиболее опасной из всех критических точек суточного биоритма – не дает забыть о необходимости снижения темпа работы, перехода в состояние покоя, расслабления. Упражнения для глаз, непродолжительный сон, расслабление необходимы организму для восстановления сил. Вечерняя практика может осуществляться в тренировочном режиме, может предварять ночной сон.

Занятия не требуют специальных условий, большого ресурса свободного времени, значительных финансовых затрат. Ежедневная непродолжительная практика формирует правильный настрой малыми усилиями укреплять себя, свой организм, осваивать искусство саморегуляции. Сегодня каждый человек в своей повседневной жизни с неизбежностью сталкивается с множеством вызовов, стрессирующих воздействий на свой организм. Информационные перегрузки, шумовая агрессия, высокий темп жизни провоцируют сбои в работе нервной системы в целом и дисбаланс функционального состояния отделов вегетативной нервной системы, в частности. Главная задача сохранения и укрепления здоровья сегодня – задача гармонизации нервной системы, для решения которой необходимы навыки саморегуляции.

© Утешева Т. В., Хантимирова О. Б., 2014

А. Л. Гринько

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЛЮДЕЙ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Важнейшей целью тренировки для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе.

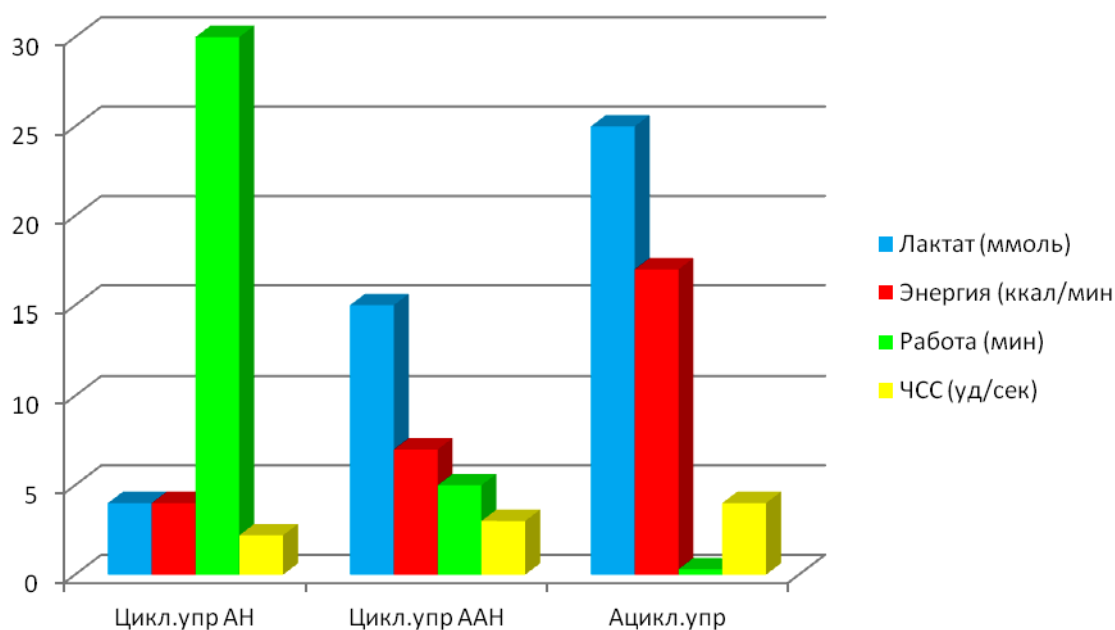
Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительная тренировка, нагрузка, физические упражнения, физическая работоспособность, оздоровительный бег, возраст, энергозатрата.

The first of improving training is increase of level of a physical training up to the safe value guaranteeing stable health. The most important purpose of training for people of middle and advanced age is prevention of the cardiovascular diseases which are the main reason of disability and mortality in modern society.

Keywords: physical training, improving training, loading, physical exercises, physical working capacity, jogging, age, power expense.

В оздоровительной тренировке различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип величина нагрузки, продолжительность и интенсивность, периодичность занятий, продолжительность интервалов отдыха между занятиями. В оздоровительной тренировке различают три основных типа упражнений [12; 13], обладающих различной избирательной направленности (см. рисунок).

Однако оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний обладают лишь упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости (рекомендации Американского института спортивной медицины) [6–8].



Физические упражнения разной направленности

В связи с этим основу любой оздоровительной программы для людей среднего и пожилого возраста должны составлять циклические упражнения, аэробной направленности. Еще исследования Б. А. Пироговой (1985) показали, что решающим фактором, определяющим физическую работоспособность людей среднего возраста, является именно общая выносливость, которая оценивается по величине МПК [4].

В среднем и пожилом возрасте на фоне увеличения объема упражнений для развития общей выносливости и гибкости снижается необходимость в нагрузках скоростно-силового характера. Кроме того, у лиц старше 40 лет решающее значение приобретает снижение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, что возможно только при выполнении упражнений аэробной направленности на выносливость. Таким образом, основной тип нагрузки, используемый в оздоровительной физической культуре, – аэробные циклические упражнения. Наиболее доступным и эффективным из них является оздоровительный бег. В связи с этим физиологические основы тренировки будут рассмотрены на примере оздоровительного бега. В случае использования других циклических упражнений сохраняются те же принципы дозировки тренировочной нагрузки.

С точки зрения возмещения недостающих энергозатрат пороговой является такая продолжительность нагрузки, такой объем бега, которые соответствуют расходу энергии не менее 2000 ккал в неделю. Такой расход энергии обеспечивается при беге продолжительностью около 3 ч (3 раза в неделю по 1 ч), или 30 км бега при средней скорости 10 км/ч, так как

при беге в аэробном режиме расходуется примерно 1 ккал/кг на 1 км пути (0,98 у женщин и 1,08 ккал/кг у мужчин).

Повышение функциональных возможностей наблюдается у начинающих бегунов при недельном объеме медленного бега, равном 15 км. Американские и японские ученые наблюдали повышение МПК на 14 км после завершения 12-недельной тренировочной программы, которая состояла из 5-километровых пробежек 3 раза в неделю (К. Купер, 1970). Французские ученые при принудительной тренировке животных на тред-бане (3 раза в неделю по 30 мин) через 10 недель обнаружили значительное увеличение плотности капиллярного русла миокарда и коронарного кровотока. Нагрузки, вдвое меньшие по объему (по 15 мин), подобных изменений в миокарде не вызывали [2].

Снижение основных факторов риска также наблюдается при объеме бега не менее 15 км в неделю. Так, при выполнении стандартной тренировочной программы (бег 3 раза в неделю по 30 мин) отмечалось отчетливое понижение артериального давления до нормальных величин. Нормализация липидного обмена по всем показателям отмечается при нагрузках свыше 2 ч в неделю. Сочетание таких тренировок с рациональным питанием позволяет успешно бороться с избыточной массой тела. Таким образом, минимальной нагрузкой для начинающих, необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья, следует считать 15 км бега в неделю, или 3 занятия по 30 мин.

Оптимальная нагрузка – это нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху – максимальных нагрузок. На основании многолетних наблюдений было выявлено, что оптимальные нагрузки для подготовленных бегунов составляют 40–60 мин 3–4 раза в неделю (в среднем 30 км в неделю) [1]. Дальнейшее увеличение количества пробегаемых километров нецелесообразно, поскольку не только не способствует дополнительному приросту функциональных возможностей организма. Так, на основании данных Далласского центра аэробики отмечается рост травматизации опорно-двигательного аппарата при беге более 40 км в неделю. Наблюдалось улучшение психического состояния и настроения, а также снижение эмоциональной напряженности у женщин при недельном объеме бега до 40 км. Дальнейшее увеличение тренировочных нагрузок сопровождалось ухудшением психического состояния [5]. При увеличении объема беговых нагрузок у молодых женщин до 50–60 км в неделю в ряде случаев отмечалось нарушение менструального цикла, что может стать причиной половой дисфункции. Некоторые авторы беговым «барьером» называют 90 км в неделю, превышение которого может привести к своеобразной «беговой наркомании» в результате чрезмерной гормональной стимуляции. Нельзя не учитывать также отрицательное влияние больших тренировочных нагрузок на иммунитет, обнаруженное многими учеными (Горшков, М. Я. Левин и др.) [3].

В связи с этим все, что выходит за рамки оптимальных тренировочных нагрузок, не является необходимым с точки зрения здоровья. Оптимальные нагрузки обеспечивают повышение аэробных возможностей, общей выносливости и работоспособности, т. е. уровня физического состояния и здоровья.

Максимальная длина тренировочной дистанции в оздоровительном беге не должна превышать 20 км, поскольку с этого момента в результате истощения мышечного гликогена в энергообеспечение активно включаются жиры, что требует дополнительного расхода кислорода и приводит к накоплению в крови токсичных продуктов. Бег на 30–40 км требует повышения специальной марафонской выносливости, связанной с использованием свободных жирных кислот (СЖК), а не углеводов. Задача же оздоровительной физкультуры – укрепление здоровья путем развития общей выносливости и работоспособности.

Преодоление марафонской дистанции является примером сверхнагрузки, которая может привести к длительному снижению работоспособности и истощению резервных возможностей организма. В связи с этим марафонская тренировка не может быть рекомендована для занятий оздоровительной физкультурой и не может рассматриваться как логическое завершение оздоровительного бега и высшая ступень здоровья. Более того, избыточные тре-

нировочные нагрузки, по мнению некоторых авторов, не только не препятствуют развитию возрастных склеротических изменений, но и способствуют их быстрому прогрессированию (А. Г. Дембо и др.) [11].

В мышцах нижних конечностей у спортсменов высокого класса содержится 2 % гликогена, а у любителей оздоровительного бега – всего 1,46 %. Запасы мышечного гликогена не превышают 300–400 г, что соответствует 1200–1600 ккал (при окислении углеводов освобождается 4,1 ккал). Если учесть, что при аэробном беге расходуется 1 ккал/кг на 1 км пути, то спортсмену весом 60 кг этого количества энергии хватило бы на 20–25 км. Таким образом, при беге на дистанцию до 20 км запасы мышечного гликогена полностью обеспечивают мышечную деятельность, и никаких проблем возмещения энергетических ресурсов не возникает, причем на долю углеводов приходится около 80 % общих энергозатрат, а на долю жиров – только 20 %. При беге на 30 км и более запасов гликогена уже явно не хватает, и вклад жиров в энергообеспечение возрастает до 50 % и более. В крови накапливаются токсичные продукты обмена, отравляющие организм. При продолжительности бега 4 ч и более эти процессы достигают максимума, и концентрация мочевины в крови достигает критических величин. Дополнительные трудности возникают также вследствие потери жидкости с потом – до 5–6 л, а в среднем – 3–4 % массы тела [9]. Особенно опасен марафон при высокой температуре воздуха, что вызывает резкое повышение температуры тела. Испарение с поверхности тела 1 мл пота приводит к отдаче 0,5 ккал тепла. Потеря 3 л пота обеспечивает теплоотдачу около 1500 ккал. Так, во время Бостонского марафона у бегунов 40–50 лет наблюдалось повышение температуры тела (по данным телеметрической регистрации) до 39–41 градусов (Магов С. В.). В связи с этим возрастала опасность теплового удара, особенно при недостаточной подготовленности; описаны даже случаи смерти от теплового удара во время марафона [10].

Отрицательное влияние на организм может оказать и подготовка к марафону. Американские авторы Браун и Грэхем (1989) отмечают, что для успешного преодоления марафона необходимо последние 12 недель перед стартом бегать ежедневно минимум по 12 км или по 80–100 км в неделю, что значительно больше бегового оптимума. У людей старше 40 лет такая нагрузка нередко приводит к перенапряжению миокарда, двигательного аппарата или центральной нервной системы [14].

Помимо оздоровительной тренировки, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль. Только комплексный подход к проблемам массовой физкультуры может обеспечить эффективность занятий для коренного улучшения здоровья населения, а значит и физических качеств.

Библиографические ссылки

1. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. Н. Н. Маликова. 3-е изд. М. : Академия, 2009. 528 с.
2. Габриелян К. Г., Ермолаев Б. В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». М. : Физкультура и Спорт, 2006. 122 с.
3. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов. М. : Владос, 1998. 480 с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие. Ростов-н/Д : Феникс, 2003. 384 с.
5. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. 2-е изд. Ростов-н/Д : Феникс, 2005. 304 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Прикладная физическая подготовка : учеб.-метод. пособие. М. : Владос, 2003. 184 с.
7. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие. Тюмень : Изд-во Тюмен. гос. ун-та, 2010. 144 с.

8. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания : учеб. пособие. М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2005. 185 с.
9. Сиваков Ю. Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье. Минск : Изд-во МИУ, 2006. 26 с.
10. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура. Минск : Тетей, 2003. 528 с.
11. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов. 3-е изд. М. : Академия, 2008. 480 с.
12. Шевцов В. В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. Тюмень : ИПК ПК, 1996. 78 с.
13. Knuttgen H. G., Nordeso L. O., Ollander B., Selting B. Physical conditioning through interval training with young male adults // Lfed. Sci. Sports. 1973. Vol. 5. № 2. P. 220–226.

© Гринько А. Л., 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Берко Е. Е., Морозова Е. Н. Факторы, влияющие на бросок мяча в кольцо	5
Билалутдинов Д. Р. Креатин как элемент спортивного питания	8
Бокин А. Ю. Содержание методики повышения уровня координационной подготовки у юных единоборцев	9
Гефт Н. В. Циклические виды спорта как средство выносливости боксеров	12
Касонго Ж. Танцы как средство физического воспитания в Конго	14
Жуйко Д. А., Буланкин А. Ю. Массовый спорт в воспитании молодежи на примере программы «Лыжня России»	15
Задонская К. А., Вильнер Б. С. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	17
Ивашко Н. В., Адаменко И. В. Рациональное питание – основа успешности студентов-спортсменов	19
Ивашко Н. В., Поляков В. В. Здоровый образ жизни – основа долголетия студенческой молодежи	22
Белоусова А. С., Спиридонов Ю. М., Клепцова Т. Н. Физическое воспитание подростка	25
Крамида И. Е., Кадникова Н. В. Вредная аудиопривычка и влияние на нее цигун-тренинга и других занятий физической культурой	28
Курносов К. В. Практическая реализация методических принципов занятий физическими упражнениями в ходе спортивной тренировки кикбоксеров массовых разрядов	32
Курносов К. В. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей в физической подготовке кикбоксеров массовых разрядов	36
Лавриченко К. С., Потанин Ф. Ю. Партер вольной борьбы в свете новых правил соревнований: соотношение, структура, техника	38
Лавриченко К. С. Скакалка в образовательной среде вуза	43
Лепилина Т. В., Васильева Н. А. Приемы воспитания интереса у студентов к занятиям плаванием	46
Лузина Л. А., Завьялов А. И. Физиология спринтерского бега	50
Нижегородцев Д. В., Раковецкий А. И., Осипов А. Ю. Развитие выносливости у боксеров	52
Осипов А. Ю. Некоторые факторы, негативно влияющие на рост технического мастерства молодых и начинающих борцов самбо	54
Передриенко С. В. Координационные способности как одна из составляющих успешного освоения техники спортивных способов плавания	55
Ткачева Т. В., Мельникова С. О. Развитие координации у студентов вузов посредством гимнастических упражнений	57
Халанский Ю. Н. Применение иридодиагностики в подготовке легкоатлетов-многоборцев	59
Холмухомедов Р. Д., Шакиров А. Р. Использование подвижных игр в учебной работе со студентами	62
Шакиров А. Р. О воспитательной работе со спортсменами	64
Шакиров А. Р., Бабинова Е. О. Необходимость использования малых форм обучения на учебных занятиях	65
Шакиров А. Р., Ларченко Г. В. Методы моделирования и отработки учебно-практических ситуаций на занятиях	68

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Беседина Л. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях	71
Жуйко Д. А., Жданович Л. Ю. Здоровый образ жизни студенческой молодежи	73
Клепцова Т. Н., Прохоров А. И. Триатлон как решение проблемы недостаточно активного образа жизни	74
Кравченко В. М. Научно-методические подходы к физической культуре дошкольников	78
Крамида И. Е., Иноземцева В. В. Цигун-тренинг как фактор личностного развития студентов с ослабленным здоровьем	81
Лапыгина О. В., Якушенко К. А. Здоровьесберегающие технологии	85
Лепилина Т. В. Обучение плаванию детей 7–8 лет	88
Лозовая М. А., Лозовая Т. А. Физическая культура в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями	91
Марков К. К., Николаева О. О., Ермолаев М. Е. Совершенствование процесса физического воспитания студентов вуза на основе здоровьесформирующих технологий	94
Морозова Е. Н., Болотова О. В. Валеологический аспект скандинавской ходьбы	97
Радченко Д. Г., Сидорова Н. И. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе образования	99
Синяева Ю. А., Земба Е. А. Здоровьесберегающие технологии в жизни человека	102

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Иашвили М. Н., Иашвили Н. Г. Лечебно-оздоровительный туризм в Грузии как средство профилактики от болезней	104
Коровцева А. А. ЛФК при нарушениях осанки у детей дошкольного возраста	106
Коршунов С. Д. Комплексная реабилитация, включающая лечебную физкультуру с применением изокинетических и изостатических упражнений у больных детским церебральным параличом со спастической диплегией	109
Кочеткова Т. Н., Романцова Н. Ф. Инновации в образовании как принцип моделирования физического воспитания студентов специального учебного отделения	111
Кырчева Г., Иванова И. Болгария как центр оздоровительного туризма	117
Морозова Е. Н., Майнашева С. О. Реабилитационные мероприятия при травмах в биатлоне	119
Ткачева Т. В., Мельникова С. О. Профилактика асоциального поведения студента посредством физической культуры	121

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Адаменко И. В., Поляков В. В. Основные задачи гигиены	124
Бастракова Ю. А. Повышение уровня двигательной активности у школьников как фактор улучшения уровня их психосоматического здоровья	125

Бгуашев А. Б., Карягина Н. В., Даурова И. Н. Интерактивный подход к формированию коммуникативной компетентности спортивных педагогов как ресурса их конкурентоспособности	128
Бгуашев А. Б., Коджешау М. Х., Черняева А. А. Экономическая подготовка Специалистов как ресурс конкурентоспособности физической культуры и спорта в России	131
Глинчикова Л. А. Социокультурный аспект формирования физической культуры в эксклавном регионе	133
Федотенко Г. В., Саклакова А. Е. Психология здорового образа жизни	136
Хазова С. А., Бгуашев А. Б., Гунажоков И. К. Физическая культура, здоровье и конкурентоспособность личности: постановка проблемы	139
Хазова С. А., Гонежук А. Г., Заракушев В. Т. Маркетинго-педагогическая программа комплектования групп, занимающихся велоспортом с использованием воспитательного потенциала семьи	142
Хазова С. А., Гонежук Г. Я., Коджешау М. Х. Организация участия родителей в физическом воспитании детей	145
Хазова С. А., Гонежук А. Г., Карягина Н. В. Организация физического воспитания на основе учета индивидуальных способностей школьников	149
Хазова С. А., Гонежук Г. Я., Магомедов Р. М., Климов Р. А. Эмоционально-зрелищная функция как основа реализации общих и специфических социокультурных функций спорта	152
Хазова С. А., Гунажоков И. К., Зафесов Д. Обучение будущих бакалавров физической культуры проведению маркетинговых исследований в области физической рекреации как задача профессиональной подготовки	155
Утешева Т. В., Хантимирова О. Б. Биоритмическая основа традиционных систем оздоровления в контексте современности	158
Гринько А. Л. Влияние оздоровительной тренировки на физическую работоспособность людей различного возраста	161